

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	8	8	10	12	14	16	18	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2		3			3			4	
		Наполняемость групп (человек)										
		10				6						1
		1.	Общая физическая подготовка	131	156	208	208	125	150	131	150	168
2.	Специальная физическая подготовка	12	19	25	25	99	119	138	158	178	218	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	31	37	65	75	85	93	
4.	Техническая подготовка	77	115	154	154	208	250	285	324	365	437	
5.	Тактическая подготовка	3	6	7	7	14	17	22	25	28	25	
6.	Теоретическая подготовка	3	5	7	7	14	17	22	25	28	25	
7.	Психологическая подготовка	3	5	7	7	14	16	21	25	28	23	

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	5	6	10	12	12	15
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	6	22	25	28	21
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	2	2	2	2	2	4	5	6	10
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	3	3	3	4	8	8	10	17
Общее количество часов в год		234	312	416	416	520	624	728	832	936	1040