

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	12	14	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)							
		10		8				4	
1.	Общая физическая подготовка	75	94	125	146	146	166	187	156
2.	Специальная физическая подготовка	47	62	125	146	146	158	180	187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	37	44	44	67	75	105
4.	Техническая подготовка	82	100	187	218	218	241	270	260
5.	Тактическая подготовка	8	11	40	46	46	50	56	100
6.	Теоретическая подготовка	8	10	40	46	46	50	56	60
7.	Психологическая подготовка	7	10	39	46	46	50	56	100

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	3	6	6	6	8	9	10
9.	Инструкторская и судейская практика	-	6	13	15	15	25	28	31
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1	2	4	5	5	6	7	10
11	восстановительные мероприятия	1	4	8	10	10	11	12	21
Общее количество часов в год		234	312	624	728	728	832	936	1040