

### 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	10	12	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3		3		4		
		Наполняемость групп (человек)								
		14			12				6	
1.	Общая физическая подготовка	36	47	62	88	106	106	110	125	94
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	-	37	44	44	65	75	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	36	44	44	58	66	103
4.	Техническая подготовка	107	144	183	182	218	218	145	167	94
5.	Тактическая подготовка	2	2	3	12	15	15	27	31	59
6.	Теоретическая подготовка	2	2	3	12	15	15	27	30	59
7.	Психологическая подготовка	1	2	2	12	14	14	27	30	59

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	5	5	6	6	18	20	30
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	12	22	25	37
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия,	2	3	6	5	6	6	15	16	20
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	6	7	7	25	30	34
12.	Интегральная подготовка	79	106	146	115	137	137	189	217	253
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	728	832	936