

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Функциональ ные группы	Этапы и годы подготовки																										
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)															Этап совершенствования спортивного мастерства					
		До года			Свыше года			1 год			2 год			3 год			4 год			5 год			До года			Свыше года		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
	Недельная нагрузка в часах	6	6	6	8	8	9	8	10	12	8	10	12	10	10	12	12	12	12	12	12	14	14	14	16	16	20	20
	Максимальн ая продолжител ьность одног о учебно- тренировочн ого занятия в часах	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
	Наполняемос ть групп (человек)/ Виды подготовки и иные мероприятия	2	4	6	2	4	6	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	1	2	2	1	2	2
1.	Общая физическая подготовка	103	109	84	142	146	164	137	172	112	137	172	112	172	172	112	206	206	112	206	206	131	146	146	150	117	208	187
2.	Специальная физическая подготовка	62	63	62	83	83	94	87	109	175	87	109	175	109	109	175	131	131	175	131	131	204	182	174	233	233	250	291
3.	Техническая подготовка	125	100	103	158	133	150	137	141	187	137	141	187	172	141	187	206	168	187	206	168	218	211	167	250	233	239	312
4.	Тактическая подготовка	3	6	6	8	8	9	9	10	19	9	10	19	10	10	19	12	13	19	12	13	22	29	29	17	42	42	21
5.	Психологичес кая	3	6	19	8	8	9	8	26	44	8	26	44	10	26	44	13	31	44	13	31	51	36	51	50	42	73	62

№ п/ п	Функциональ ные группы	Этапы и годы подготовки																											
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)															Этап совершенствования спортивного мастерства						
		До года			Свыше года			1 год			2 год			3 год			4 год			5 год			До года			Свыше года			
		І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І	ІІ	ІІІ	І
	Недельная нагрузка в часах	6	6	6	8	8	9	8	10	12	8	10	12	10	10	12	12	12	12	12	12	14	14	14	16	16	20	20	
	подготовка																												
6.	Теоретическая подготовка	6	9	19	4	13	14	17	31	37	17	31	37	21	31	37	25	37	37	25	37	44	37	44	41	33	62	52	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	3	7	6	5	9	10	9	11	19	9	11	19	10	11	19	12	14	19	12	14	22	21	29	16	33	42	21	
8.	Инструкторск ая и судейская практика	4	6	6	4	8	9	4	10	18	4	10	18	5	10	18	7	12	18	7	12	22	22	44	42	32	62	52	
9.	Медицинские, медико- биологические , восстановител ьные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	7	4	8	9	8	10	13	8	10	13	11	10	13	12	12	13	12	12	14	44	43	33	67	62	42	
	Общее количество часов в год	312	312	312	416	416	468	416	520	624	416	520	624	520	520	624	624	624	624	624	624	728	728	727	832	832	1040	1040	