

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	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах								
		6	9	12	14	14	16	18	20	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		15		12					7	
1.	Общая физическая подготовка	178	234	275	320	266	266	300	198	277
2.	Специальная физическая подготовка	58	110	168	204	250	250	300	437	582
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	5	19	22	83	83	94	125	175
4.	Техническая подготовка	53	89	103	113	150	150	168	208	262
5.	Тактическая подготовка	9	14	19	22	29	29	28	10	29
6.	Теоретическая подготовка	6	5	6	7	8	8	5	10	15
7.	Психологическая подготовка	3	5	6	7	8	8	5	10	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	4	4	5	5	4
9.	Инструкторская практика	0	0	6	7	8	8	9	10	44
10.	Судейская практика	0	0	6	7	8	8	9	10	44
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	7	8	8	5	5	3
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	7	8	8	9	10	7
Общее количество часов в год		312	468	624	728	832	832	936	1040	1456