

## 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	8	12	14	14	14	16	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	3
Наполняемость групп (человек)										
		9	8	6	5	5	4	4	2	
1.	Общая физическая подготовка	158	210	187	218	218	218	250	187	229
2.	Специальная физическая подготовка	78	104	190	218	218	218	254	281	343
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	12	15	15	15	17	37	46
4.	Техническая подготовка	59	83	168	200	200	200	225	304	372
5.	Тактическая подготовка	3	4	12	15	15	15	17	19	23
6.	Теоретическая подготовка	3	4	6	7	7	7	8	9	11
7.	Психологическая подготовка	3	4	6	7	7	7	8	19	23
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	4	4	4	5	6
9.	Инструкторская практика	0	0	3	4	4	4	4	9	11
10.	Судейская практика	0	0	3	4	4	4	4	9	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	7	7	7	8	19	23
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	12	15	15	15	17	19	23
13.	Интегральная подготовка	3	4	12	15	15	15	17	19	23
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>420</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>