

## 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	16	18	20	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		12	8					4		
		1.	Общая физическая подготовка	128	125	104	125	146	125	140
2.	Специальная физическая подготовка	86	116	172	206	240	287	323	270	324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	26	31	36	58	66	104	125
4.	Техническая подготовка	81	144	174	209	244	275	309	437	524
5.	Тактическая подготовка	6	12	16	19	22	33	37	10	12
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	6	7	8	9	10	12
7.	Психологическая подготовка	3	4	5	6	7	8	9	10	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4	4	5	5	6
9.	Инструкторская практика	0	0	3	3	4	8	9	10	12
10.	Судейская практика	0	0	3	3	4	8	9	10	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	5	6	7	8	9	5	6
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	5	6	7	8	9	10	12
Общее количество часов в год		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>