

### 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			Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	
		Недельная нагрузка в часах											
		4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	14	15
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек)											
		2			2					1			1
1.	Общая физическая подготовка	20	20	31	22	33	33	41	41	57	57	72	75
2.	Специальная физическая подготовка	39	39	59	50	67	67	88	88	92	92	102	102
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	4	13	17	17	21	21	31	31	37	46
4.	Техническая подготовка	66	66	99	93	121	121	151	151	169	169	197	227
5.	Тактическая подготовка	36	36	56	59	79	79	99	99	125	125	146	149
6.	Теоретическая подготовка	20	20	31	31	37	37	47	47	49	49	58	55
7.	Психологическая подготовка	21	21	26	25	33	33	36	36	44	44	51	47
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	2	5	7	7	9	9	15	15	17	21
9.	Инструкторская практика	0	0	0	2	4	4	5	5	6	6	7	8
10.	Судейская практика	0	0	0	2	4	4	5	5	6	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	2	5	7	7	9	9	15	15	17	21
12.	Восстановительные мероприятия	1	1	2	5	7	7	9	9	15	15	17	21
Общее количество часов в год		208	208	312	312	416	416	520	520	624	624	728	780

