

## 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
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	12-14	14-16	18	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		12	11	9-10	8	3	3	3	2
		1.	Общая физическая подготовка	70-92	92-120	112-136	136-150	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	40-52	52-72	124-140	140-160	140	140	160	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32-36	36-42	60	60	60	90
4.	Техническая подготовка	68-92	92-120	187-213	213-254	360	360	370	374
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	45-61	61-84	124-132	132-154	180	180	208	350
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	7-15	15-16	16	16	18	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-6	6-8	19-28	28-28	32	32	32	50
8.	Интегральная подготовка	7-9	9-12	19-28	28-28	48	48	62	86
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936	936	936	1248