

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 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| | | 2 | | | 3 | | | | 4 | | | 4 | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | |
| | | 10 | | | 8 | | | | 4 | | | 3 | |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 140 | 150 | 180 | 180 | 195 | 200 | 200 | 200 | 205 | 210 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 50 | 86 | 120 | 135 | 195 | 220 | 255 | 280 | 290 | 310 | 320 | 330 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 26 | 30 | 58 | 84 | 100 | 154 | 200 | 233 | 238 |
| 4. | Техническая подготовка | 35 | 55 | 83 | 120 | 134 | 170 | 170 | 200 | 200 | 200 | 210 | 220 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 5 | 7 | 12 | 14 | 15 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 60 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 5 | 7 | 12 | 14 | 15 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 60 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 5 | 7 | 12 | 14 | 15 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 | 60 |
| 8. | Инструкторская практика | - | - | - | 4 | 5 | 7 | 12 | 18 | 22 | 25 | 30 | 32 |
| 9. | Судейская практика | - | - | - | 4 | 5 | 7 | 12 | 18 | 22 | 25 | 30 | 32 |
| 10. | Контрольные мероприятия | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 14 | 18 | 20 | 30 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 14 | 18 | 20 | 30 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 10 | 14 | 18 | 20 | 30 |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1248 | 1352 |