

### 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											
		4,5	6	8	10	10	12	12	14	16	16	18	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2			3					4			4
		Наполняемость групп (человек)											
		4			3					2			1
1.	Общая физическая подготовка	128	171	228	240	240	288	288	338	275	275	309	310
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	83	141	141	169	169	197	293	293	329	504
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	2	6	6	7	7	7	17	17	19	23
4.	Техническая подготовка	46	61	82	103	103	124	124	145	147	147	162	134
5.	Тактическая подготовка	4	4	5	6	6	7	7	8	17	17	19	35
6.	Теоретическая подготовка	4	4	5	6	6	7	7	8	25	25	29	35
7.	Психологическая подготовка	3	4	5	6	6	7	7	8	17	17	19	35
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	4	4	5	5	5	8	8	10	16
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	1	8	8	10	10
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	1	8	8	10	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	4	4	5	5	5	8	8	10	16
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4	4	5	5	5	9	9	10	16
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	624	624	728	832	832	936	1144