

Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	8	10	12	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		14			12				
1.	Общая физическая подготовка	70	90	113	114	122	122	140	154
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	54	77	83	83	102	117
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	34	56	56	72	83
4.	Техническая подготовка	53	75	96	135	144	144	168	192
5.	Тактическая подготовка	12	16	24	32	38	38	44	50
6.	Теоретическая подготовка	12	16	22	32	38	38	44	50
7.	Интегральная подготовка	42	53	70	57	75	75	73	84
8.	Психологическая подготовка	12	16	22	32	38	38	44	50
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	5	2	6	6	9	12
10.	Инструкторская практика	-	-	-	3	6	6	7	8
11.	Судейская практика	-	-	-	3	6	6	7	8
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	5	2	6	6	9	12
13.	Восстановительные мероприятия	1	2	5	2	6	6	9	12
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	624	728	832