

## ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п.п.	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	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		весь период		весь период	
		Минимальная недельная нагрузка в академических часах																			
		4,5		6		6		8		8		8		12		12		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах																			
		2		2		2		3		3		3		3		3		4		4	
		Минимальная-максимальная наполняемость (чел)																			
		15-30		15-30		15-30		12-24		12-24		12-24		12-24		12-24		6-12		4-8	
1	Общая физическая подготовка(%)	49	21%	59	19%	59	19%	58	14%	58	14%	58	14%	75	12%	75	12%	83	10%	114	11%
2	Специальная физическая подготовка(%)	35	15%	53	17%	53	17%	67	16%	67	16%	67	16%	100	16%	100	16%	150	18%	187	18%
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0		0		0		21	5%	21	5%	21	5%	62	10%	62	10%	116	14%	166	16%
4	Техническая подготовка (%)	77	33%	97	31%	97	31%	100	24%	100	24%	100	24%	125	20%	125	20%	116	14%	125	12%
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	42	18%	56	18%	56	18%	75	18%	75	18%	75	18%	125	20%	125	20%	166	20%	187	18%
6	Инструкторская и судейская практика (%)	0		0	0%	0	0%	4	1%	4	1%	4	1%	6	1%	6	1%	17	2%	21	2%
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	3%	9	3%	9	3%	17	4%	17	4%	17	4%	25	4%	25	4%	33	4%	52	5%
8	Интегральная подготовка(%)	23	10%	37	12%	37	12%	75	18%	75	18%	75	18%	106	17%	106	17%	150	18%	187	18%
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>234</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>1040</b>	<b>100%</b>
Минимальная-Максимальная недельная нагрузка в академических часах																					
4,5-6		6-8		6-8		8-14		8-14		8-14		12-18		12-18		16-24		20-32			
Минимальная-Максимальная нагрузка в год в академических часах																					
234-312		312-416		312-416		416-728		416-728		416-728		624-936		624-936		832-1248		1040-1664			

Примечания: годовой учебный план составлен на 52 недели