

## 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	До двух лет	Свыше двух лет	
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5 час	6 час	10 час	12 час	18 час	24час	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		4
		Минимальная наполняемость групп (человек)						
		14	14	12	12	6	6	Не устанавливается
		1.	Общая физическая подготовка	63	78	100	97	65
2.	Специальная физическая подготовка	26	35	62	84	190	249	333
3.	Участие в спортивных соревнованиях			30	50	93	125	217
4.	Техническая подготовка	56	70	120	123	190	262	333
5.	Тактическая подготовка	8	16	30	40	60	85	130
6.	Теоретическая подготовка	10	16	30	40	37	46	60
7.	Интегральная подготовка	36	42	46	56	83	115	166
8.	Психологическая подготовка	7	17	30	40	75	92	143
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	4	8	10	10

10.	Инструкторская практика			5	6	6	12	16
11.	Судейская практика			5	7	6	13	17
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	4	7	10	10	40
13.	Самостоятельная подготовка	23	32	52	62	93	124	166
14.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	8	20	20	66
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936	1248	1664

**Учебно-тренировочный план составлен на 52 недели.**