

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 двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах□					
		4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		10		6	3
1	Общая физическая подготовка	56-75	56-75	69-80	83-94	94-112	50-67
2	Специальная Физическая подготовка	14-19	19-25	69-80	92-103	125-150	175-233
3	Участие в спортивных соревнованиях	--	19-25	99-116	133-150	166-200	200-266
4	Техническая подготовка	80-106	84-112	99-116	100-112	104-125	75-100
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	28-37	44-58	99-116	141-159	208-250	337-449
6	Инструкторская и судейская практика	--	--	--	25-28	31-37	25-33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	56-75	90-121	189-220	258-290	312-374	386-516
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664