

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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	12	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		14	12		6		4
		1.	Общая физическая подготовка	52	70	78	106
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	38	64	88	90
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	23	50	90	90
4.	Техническая подготовка	136	172	183	120	88	82
5.	Тактическая подготовка	6	10	28	50	128	196
6.	Теоретическая подготовка	1	3	8	14	20	30
7.	Психологическая подготовка	1	3	4	10	11	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	6	6	10
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	10	12	12
10.	Восстановительные мероприятия	2	10	10	12	30	40
11.	Инструкторская и судейская практика	-	-	14	14	18	22
12.	Интегральная подготовка	110	142	126	168	253	266
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936