

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенство вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		До трех лет			Свыше трех лет		
		УТЭ -1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4		
		Недельная нагрузка в часах					
		9	10	12	14	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		3				4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8				4	1
1.	Общая физическая подготовка	126- 136	140-151	168- 181	153-167	187-212	200-233
2.	Специальная физическая подготовка	75-89	83-99	100- 119	124-160	212-275	283-366
3.	Участие в спортивных соревнованиях	19-23	21-26	25-31	36-44	100-150	200-300
4.	Техническая подготовка	192- 211	213-234	256- 281	255-328	412-562	499-666
5.	Тактическая подготовка	19-25	23-29	29-37	62-85	173-202	235-277
6.	Теоретическая подготовка	5-7	4-7	4-7	5-8	5-8	5-9
7.	Психологическая подготовка	4-5	4-6	4-6	6-9	9-15	10-14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	2-4	2-4	2-4	2-5	2-4
9.	Инструкторская практика	4-9	5-10	6-13	9-14	27-35	50-60
10.	Судейская практика	5-10	5-11	6-12	20-30	48-65	66-90
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3-6	3-6	4-6	4-6	14-18	20-25
12.	Восстановительные мероприятия	4-9	5-11	6-15	9-19	34-52	78-104
Общее количество часов в год		468	520	624	728	1248	1664