

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 совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		8		6		2	1
		1.	Общая физическая подготовка	109 - 125	125-146	100-150	131-168
2.	Специальная физическая подготовка	62-94	83-125	187-225	215-280	187-250	125-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-12	12-25	75-112	100-175	175-225
4.	Техническая подготовка	37- 47	104-146	218-280	374-449	562-624	599-749
5.	Тактическая подготовка	16 - 18	21-29	7-12	15-20	25-37	25-37
6.	Теоретическая подготовка	15 - 22	21-27	6-10	15-20	13-25	12-26
7.	Психологическая подготовка	16 - 22	20-27	6-9	7-16	12-25	25-37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-3	1-4	2-6	4-7	13-19	19-25
9.	Инструкторская практика	-	-	9-16	23-33	37-50	37-50
10.	Судейская практика	-	-	10-15	24-33	25-37	25-37
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-3	1-4	3-7	5-10	12-19	19-25
12.	Восстановительные мероприятия	1-3	2-4	7-12	10-20	25-37	37-50
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1248