

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки | | |
|-------------------------------------|---|---|------------|------------|
| | | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) | | |
| | | УТЭ 1-2 | УТЭ 3 | УТЭ 4-5 |
| | | Недельная нагрузка в часах | | |
| | | 12 | 14 | 18 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | |
| | | 3 | | |
| | | Наполняемость групп (человек) | | |
| | | 10-14 | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 62-69 | 66-73 | 84-94 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 62-69 | 66-80 | 84-103 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 94-100 | 109-116 | 140-150 |
| 4. | Техническая подготовка | 94-100 | 80-87 | 103-112 |
| 5. | Тактическая подготовка | 31-38 | 44-51 | 52-56 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 31-38 | 44-51 | 52-56 |
| 7. | Психологическая подготовка | 32-43 | 36-44 | 55-75 |
| 8. | Инструкторская практика | - | 11-15 | 14-19 |
| 9. | Судейская практика | - | 11-14 | 14-18 |
| 10. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 62-66 | 73-75 | 94-96 |
| 11. | Восстановительные мероприятия | 62-66 | 73-75 | 94-96 |
| 12. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 63-68 | 80-83 | 102-108 |
| Общее количество часов в год | | 624 | 728 | 936 |