

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствован ия спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет		Свыше трех лет		
		УТЭ- 1-2	УТЭ- 3	УТЭ-4-5		
		Недельная нагрузка в часах				
		10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)				
		6	6	4	2	
1.	Общая физическая подготовка	47-57	56-69	66-80	75-91	84-102
2.	Специальная физическая подготовка	94-125	112-150	131-175	150-200	187-243
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26-36	31-44	36-51	50-67	56-66
4.	Техническая подготовка	218-281	262-337	306-393	349-449	412-524
5.	Тактическая подготовка	7-10	13-16	10-15	7-12	3-7
6.	Теоретическая подготовка	10-15	6-10	13-20	10-20	3-6
7.	Психологическая подготовка	4-6	6-13	6-9	8-10	3-6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2,5	1-3	1-3,5	1,5-4	4-8
9.	Инструкторская практика	10-16	13-19	12-20	13-21	14-19
10.	Судейская практика	6-10	6-14	10-16	12-21	14-18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-2,5	2-3	2-3,5	2,5-5	2-9
12.	Восстановительные мероприятия	2-5	3-6	3,5-7	4-8	3-11
Общее количество часов в год		520	624	728	832	936