

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах			
		12	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		12-23	12-23	6-11	4-7
		1.	Общая физическая подготовка	81-106	108-141
2.	Специальная физическая подготовка	44-56	75-92	84-103	112-137
3.	Участие в спортивных соревнованиях	44-50	58-67	94-112	112-137
4.	Техническая подготовка	218-243	150-166	84-103	87-112
5.	Тактическая подготовка	15-19	31-36	60-63	108-122
6.	Теоретическая подготовка	15-19	31-36	59-62	108-120
7.	Психологическая подготовка	14-18	30-36	59-62	108-120
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-8	23-30	25-34	34-47
9.	Инструкторская практика	6-10	8-13	14-19	13-19
10.	Судейская практика	6-9	9-12	14-18	12-18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-8	22-31	25-35	33-45
12.	Восстановительные мероприятия	4-9	22-31	25-34	33-45
13	Интегральная подготовка	125-150	216-241	253-300	312-349
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>624</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>