

## 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			
		14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		8		4	2
1.	Общая физическая подготовка	124-167	159-215	162-212	150-183
2.	Специальная физическая подготовка	124-167	159-215	212-287	216-283
3.	Участие в спортивных соревнованиях	44-58	66-84	125-162	216-333
4.	Техническая подготовка	189-247	243-318	275-349	366-466
5.	Тактическая подготовка	70-84	130-132	100-130	300-328
6.	Теоретическая подготовка	30-36	17-38	100-130	65-120
7.	Психологическая подготовка	24-47	12-45	75-89	68-118
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-8	5-10	6-15	33-40
9.	Инструкторская практика	4-11	9-19	13-26	17-34
10.	Судейская практика	3-11	10-18	12-24	16-32
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6-10	7-13	22-30	50-63
12.	Восстановительные мероприятия	6-11	7-14	22-30	50-63
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>