

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До трех лет			Свыше трех лет
		УТЭ -1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4
		Недельная нагрузка в часах			
		10	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3			3
		Наполняемость групп (человек)			
		8			
1.	Общая физическая подготовка	104-120	125-144	146-167	125-166
2.	Специальная физическая подготовка	83-109	100-131	116-153	150-183
3.	Участие в спортивных соревнованиях	21-26	25-31	29-36	42-50
4.	Техническая подготовка	182-234	218-280	255-328	291-374
5.	Тактическая подготовка	9-22	12-26	14-38	40-58
6.	Теоретическая подготовка	4-10	4-12	4-10	5-9
7.	Психологическая подготовка	3-10	3-12	4-10	5-8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-7	4-7	4-6	4-6
9.	Инструкторская практика	2-8	3-9	3-10	8-17
10.	Судейская практика	3-8	3-10	4-11	9-16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3-7	4-9	5-11	6-13
12.	Восстановительные мероприятия	4-7	4-9	6-12	7-14
Общее количество часов в год		520	624	728	832