

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	УТЭ 1-2	УТЭ 3	УТЭ 4-5		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	12	14	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		14-27	10-19			6-11	3-5	
		1.	Общая физическая подготовка	87-94	116-125	112-125	131-146	112-150
2.	Специальная физическая подготовка	50-56	62-71	87-125	102-146	131-187	250-300	262-320
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19-62	22-73	47-112	62-175	73-218
4.	Техническая подготовка	69-75	92-100	137-162	160-189	225-243	225-275	262-291
5.	Тактическая подготовка	21-26	29-38	45-54	58-63	94-101	90-101	75-90
6.	Теоретическая подготовка	11-15	15-19	28-29	30-35	48-64	44-64	55-61
7.	Интегральная подготовка	31-37	42-62	50-62	58-73	94-112	300-324	349-379
8.	Психологическая подготовка	11-15	14-18	27-29	28-33	45-60	41-60	45-53
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-3	4-6	4-9	5-10	10-25	10-20
10.	Инструкторская практика	-	-	-	-	3-14	4-16	6-29
11.	Судейская практика	-	-	-	-	6-23	8-34	9-29
12.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	1-4	2-5	4-10	6-11	9-17	22-28	33-66
13.	Восстановительные мероприятия	1-3	1-4	4-9	5-9	5-10	18-22	30-60
Общее количество часов в год		312	416	624	728	936	1248	1456