

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 |
| | | 1-2 года | 3 года | 4 года | 5 года | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| | | 12 | 14 | 16 | 18 | 28 | 32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 12 | 12 | 12 | 12 | 7 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 268-287 | 313-335 | 266-291 | 300-328 | 262-320 | 183-250 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 162-181 | 189-211 | 250-283 | 281-318 | 582-655 | 699-832 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 12-25 | 15-29 | 83-100 | 94-112 | 175-204 | 233-266 |
| 4. | Техническая подготовка | 100-125 | 116-146 | 150-183 | 168-206 | 262-320 | 300-366 |
| 5. | Тактическая подготовка | 7-19 | 8-22 | 10-46 | 9-36 | 16-63 | 18-79 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 6-19 | 8-22 | 9-33 | 9-36 | 15-63 | 18-79 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6-18 | 6-22 | 7-34 | 9-33 | 13-63 | 14-75 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1-2 | 2-3 | 2-3 | 3-4 | 4-5 | 5-7 |
| 9. | Инструкторская практика | 3-10 | 3-11 | 9-17 | 10-20 | 14-28 | 17-34 |
| 10. | Судейская практика | 3-9 | 4-11 | 8-16 | 9-17 | 15-30 | 16-33 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 5-8 | 5-10 | 6-12 | 7-14 | 18-22 | 33-44 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 6-15 | 8-16 | 9-18 | 9-19 | 36-60 | 95-115 |
| Общее количество часов в год | | 624 | 728 | 832 | 936 | 1456 | 1664 |