

## 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
		До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах		
		10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		3	3	4
		Наполняемость групп (человек)		
		6	1	
1.	Общая физическая подготовка	104-130	141-158	146-187
2.	Специальная физическая подготовка	83-104	150-183	208-229
3.	Участие в спортивных соревнованиях	31-42	67-75	83-104
4.	Техническая подготовка	187-213	316-358	426-458
5.	Тактическая подготовка	15-17	28-30	30-34
6.	Теоретическая подготовка	15-17	28-30	30-34
7.	Психологическая подготовка	12-13	11-15	13-15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-7	5-10	12-20
9.	Инструкторская практика	2-8	8-16	11-21
10.	Судейская практика	3-8	9-17	10-21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-7	7-13	15-21
12.	Восстановительные мероприятия	4-7	5-10	15-21
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>