

Годовой учебно-тренировочный план

№ п.п.	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года 4,5 часов в неделю	Свыше года 6 часов в неделю	До трех лет 10 часов в неделю	Свыше трех лет 14 часов в неделю	до 1 года 20 часов в неделю
1	Общая физическая подготовка	70	103	94	109	125
2	Специальная физическая подготовка	42	47	104	146	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	16	37	156
4	Техническая подготовка	85	110	187	218	260
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	28	52	87	114
6	Инструкторская и судейская практика	11	12	52	109	177
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	15	22	52
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040
		* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.				