

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 совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Недельная нагрузка в часах*							
		4,5	6	7	11	14	18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		10	10	4	4	2	1
1	Общая физическая подготовка	50	52	50	50	38	30
2	Специальная физическая подготовка	30	32	30	30	28	30
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	10	28	54	80
4	Технико-тактическая подготовка	132	200	240	400	506	680
5	Теоретическая, психологическая подготовка	18	14	18	24	42	50
6	Инструкторская и судейская практика	0	4	8	22	30	34
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	6	8	18	30	32
Общее количество часов в год		234	312	364	572	728	936

* - 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.