

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 года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах*					
		6	8	12	18	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	10	10	5	1
1	Общая физическая подготовка	62	84	94	94	87	102
2	Специальная физическая подготовка	16	20	31	46	62	72
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	62	94	137	160
4	Техническая подготовка	32	42	38	56	75	88
5	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	196	262	324	533	724	844
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	50	75	113	132
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	25	38	50	58
Общее количество часов в год		312	416	624	936	1248	1456

* - 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.