

### 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	Этап высшего спортивного мастерства
		До года 4,5 часов в неделю	Свыше года 6 часов в неделю	До трех лет 12 часов в неделю	Свыше трех лет 16 часов в неделю	до 1 года 20 часов в неделю	24 часа в неделю
1	Общая физическая подготовка	129	141	172	200	156	187
2	Специальная физическая подготовка	42	56	120	141	208	212
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	83	125	175
4	Техническая подготовка	44	91	166	333	416	587
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	15	25	52	37
6	Инструкторская и судейская практика	5	6	10	25	41	13
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	21	25	42	37
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>520</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

\* - 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.