

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*									
6		8		10		14			
2		2		3		4			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
10		10		5		5			
10		10		5		2			
10		10		5		1			
1	Общая физическая подготовка	94	83	52	30	37,5	50		
2	Специальная физическая подготовка	50	104	140,5	182	225,5	274		
3	Участие в спортивных соревнованиях	2,5	9	10,5	59	112,25	187		
4	Техническая подготовка	150,5	200	266	401	486,75	612		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	20,5	21	27,75	37,5		
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	14	18,5	25		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	20,5	21	27,75	62,5		
Общее количество часов в год		312	416	520	728	936	1248		

* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.