

### 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	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	5	5	2	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
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>728</b>	<b>936</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 учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.