

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	6	10	16	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4
Наполняемость групп (человек)							
		10	10	8	8	2	2
1	Общая физическая подготовка	94	84	83	84	92	85
2	Специальная физическая подготовка	56	103	75	104	166	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	9	21	26	50	103
4	Технико-тактическая подготовка	68	94	174	229	366	393
5	Теоретическая, психологическая подготовка	9	19	50	57	92	94
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	4	5	33	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	3	8	15	33	37
Общее количество часов в год		312	312	415	520	832	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.