

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 совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Недельная нагрузка в часах*								
		4,5	6	10	14	24	24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
			2	3	3	4	4	
Наполняемость групп (человек)								
		10	10	8	8	4	1	
1	Общая физическая подготовка	96	115	104	125	125	125	
2	Специальная физическая подготовка	33	47	109	158	156	162	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	42	156	250	
4	Техническая подготовка	70	93	187	275	260	250	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	48	62	166	114	187	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	16	33	177	212	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	21	33	52	62	
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248	

* - 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.