

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		12			
2		2		3		3			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
12		12		10		10			
Наполняемость групп (человек)									
12		12		10		4			
1		110		115		140			
2		45		74		95			
3		0		4		26			
4		125		192		192			
5		23		19		52			
6		3		4		5			
7		6		8		10			
Общее количество часов в год		312		416		520			
		624		936		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.