

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	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	4	2
		1	Общая физическая подготовка	110	115	140	100
2	Специальная физическая подготовка	45	74	95	140	180	235
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	26	43	66	99
4	Техническая подготовка	125	192	192	218	329	391
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	19	52	99	205	312
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	5	12	18	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	12	18	62
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.