

Годовой учебно-тренировочный план

№ п.п.	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года 4,5 часов в неделю	Свыше года 6 часов в неделю	До трех лет 12 часов в неделю	Свыше трех лет 16 часов в неделю	до 1 года 20 часов в неделю	24 часа в неделю
1	Общая физическая подготовка	70	101	112	141	135	125
2	Специальная физическая подготовка	53	56	125	167	208	162
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	37	75	135	250
4	Техническая подготовка	85	97	187	250	260	275
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	28	125	141	229	324
6	Инструкторская и судейская практика	-	12	13	25	21	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	9	25	33	52	62
Общее количество часов в год		234	312	624	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.