

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	14	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	5	5	2	1
1	Общая физическая подготовка	94	83	52	30	50	50
2	Специальная физическая подготовка	50	104	140,5	182	300	274
3	Участие в спортивных соревнованиях	2,5	9	10,5	59	150	187
4	Техническая подготовка	150,5	200	266	401	649	612
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	20,5	21	37,5	37,5
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	14	24	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	12	20,5	21	37,5	62,5
Общее количество часов в год		312	416	520	728	1248	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.