

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*								
4,5		6		8		12		
2		3		3		4		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
10		10		8		8		
Наполняемость групп (человек)								
10		10		8		2		
Общая физическая подготовка		86,5		115,5		121		
Специальная физическая подготовка		37,5		51		75		
Участие в спортивных соревнованиях		2,5		2,5		12,5		
Техническая подготовка		98		131,5		183		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		7		9		12,5		
Инструкторская и судейская практика		0		0		4		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль		2,5		2,5		8		
Общее количество часов в год		234		312		416		
						624		
						832		
						1040		

* - 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.