

### 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	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	2	1
1	Общая физическая подготовка	86,5	115,5	121	143,5	166,5	156
2	Специальная физическая подготовка	37,5	51	75	118,5	158	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	2,5	2,5	12,5	31	41,5	62,5
4	Техническая подготовка	98	131,5	183	281	375	489
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	9	12,5	25	33	41,5
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	4	12,5	25	31
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2,5	2,5	8	12,5	33	52
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>

\* - 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.