

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	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	6-8	9-14	12-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1,5	2	3	3	4	6
		Наполняемость групп (человек)					
		От 11		От 8		От 3	
1.	Общая физическая подготовка	58-65	53-57	45-50	25-35	15-25	10-17
2.	Специальная физическая подготовка	14-20	14-20	20-25	42-50	45-52	45-51
3.	Спортивные соревнования	-	1-2	2-4	10-12	10-14	12-18
4.	Техническая подготовка	18-25	21-27	21-27	10-15	15-20	12-16
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-4	2-4	2-4	2-6	4-8	4-10
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	1-4	1-4	1-4
7.	Медицинские, медико-биологические, Восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее количество часов в год		234-312	312-416	468-728	624-936	1040-1248	1248-1664