**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 трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 10 | 16 | 20 | 24 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12 | 10 | 4 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 120 | 125 | 130 | 190 | 210 | 190 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 100 | 125 | 146 | 252 | 236 | 266 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 20 | 30 | 50 | 80 |
| 4. | Техническая подготовка  | 78 | 146 | 180 | 300 | 460 | 600 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 6 | 8 | 10 | 12 | 28 |
| 6. | Теоретическая под готовка | 2 | 3 | 10 | 16 | 20 | 10 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 3 | 4 | 6 | 10 | 12 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | 18 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 6 | 8 | 14 | 20 |
| 13. | Самостоятельная подготовка | \* | \* | \* | \* | \* | \* |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 832 | 1040 | 1248 |