

Годовой учебно-тренировочный план

№п /п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		До года		Свыше года		До трёх лет		Свыше трёх лет	
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5 - 6		6 - 8		10 - 12		12 - 20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2		2		3		3	
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20				8-16			
1	Общая физическая подготовка	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%
		151-163	58-63	182-225	50-62	257-308	45-54	262-305	36-42
2	Специальная физическая подготовка	3-52	1-20	58-72	16-20	92-131	16-23	131-182	18-25
3	Участие в спортивных соревнованиях	3-5	1-2	4-7	1-2	11-22	2-4	21-36	3-5
4	Техническая подготовка	13-15	5-6	22-29	6-8	57-80	10-14	109-138	15-19
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26-36	10-14	48-69	13-19	97-148	17-26	123-189	17-26
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		11-17	2-3	15-21	2-3
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные, тестирование и контроль	10-15	4-6	15-21	4-6	80-28	4-5	44-58	6-8
Общее количество часов в год (52 недели)		260	100	364	100	572	100	728	100

