

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприят ия	Этапы и годы подготовки																							
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства				Этап высшего спортивного мастерства			
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 года		До года		Свыше года		До года		Свыше года	
		Недельная нагрузка в часах																							
		4,5		6		8		8		10		12		16		18		18		22		22		32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																							
		2						3										4				4			
		Наполняемость групп (человек)																							
		12-24						6-12										2-4				1-2			
				час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	138	59	167	53	200	48	166	40	208	40	250	40	209	25	234	25	225	24	275	24	320	28	466	28
2.	Специальная физическая подготовка	42	18	62	20	88	21	88	21	104	20	125	20	209	25	234	25	234	25	286	25	241	21	333	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	2	8	2	12	3	22	4	12	2	33	4	37	4	37	4	46	4	57	5	83	5
4.	Техническая подготовка	42	18	62	20	83	20	105	25	130	25	137	22	266	32	299	32	300	32	365	32	343	30	499	30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	3	9	3	29	7	29	7	36	7	62	10	83	10	94	10	84	9	103	9	103	9	133	8
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	3	1	4	1	8	2	10	2	19	3	16	2	19	2	19	2	23	2	23	2	67	4

7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	2	3	1	4	1	8	2	10	2	19	3	16	2	19	2	37	4	46	4	57	5	83	5
	Общее количество часов в год	<b>234</b>	<b>100</b>	<b>312</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>416</b>	<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>624</b>	<b>100</b>	<b>832</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>936</b>	<b>100</b>	<b>1144</b>	<b>100</b>	<b>1144</b>	<b>100</b>	<b>1664</b>	<b>100</b>