

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					
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		До года		Свыше года		До года		Свыше года			
		Недельная нагрузка в часах																							
		4,5		6		8		8		10		12		16		18		22		22		32			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																							
		2						3								4				4					
		Минимальная 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	88	38	118	38	122	29	110	26	120	23	137	22	174	21	121	13	172	15	172	15	250	15		
2.	Специальная физическая подготовка	35	14	45	14	70	17	70	17	125	24	150	24	183	22	234	25	240	21	240	21	349	21		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	1	12	3	12	3	21	4	25	4	42	5	47	5	69	6	69	6	100	6		
4.	Техническая подготовка	84	36	109	35	146	35	158	38	156	30	187	30	250	30	234	25	286	25	286	25	416	25		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	10	31	10	50	12	50	12	78	15	94	15	133	16	234	25	286	25	286	25	416	25		
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	3	1	8	2	8	2	10	2	12	2	17	2	19	2	23	2	23	2	33	2		
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	1	8	2	8	2	10	2	19	3	33	4	47	5	68	6	68	6	100	6		
Общее количество часов в год		234	100	312	100	416	100	416	100	520	100	624	100	832	100	936	100	1144	100	1144	100	1664	100		