

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 трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	12	16	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	
		Наполняемость групп (человек)						
		10-20	8-16		4-8		2-4	
		1.	Общая физическая подготовка	26-34% 60-80ч	26-34% 81-106ч	17-23% 106-143ч	17-23% 141-191ч	13-17% 135-176ч
2.	Специальная физическая подготовка	17-23% 39-53ч	17-23% 53-71ч	17-23% 106-143ч	17-23% 141-191ч	17-23% 176-239ч	13-17% 162-212ч	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-4% 9-12ч	6-8% 37-49ч	7-9% 58-74ч	10-13% 104-135ч	13-20% 162-249ч	
4.	Техническая подготовка	31-39% 72-91ч	31-39% 96-121ч	26-34% 162-212ч	26-34% 216-282ч	22-28% 228-291ч	22-28% 247-349ч	
5.	Тактическая подготовка	5-8% 11-18ч	5-8% 15-24ч	12-20% 74-124ч	12-20% 99-166ч	17-25% 176-260ч	17-25% 212-312ч	
6.	Теоретическая подготовка	1-2% 2-4ч	1-2% 3-6ч	1-2% 6-12ч	1-2% 8-16ч	1-3% 10-30ч	1-3% 12-36ч	
7.	Психологическая подготовка	1-2% 2-4ч	1-2% 3-6ч	2-3% 12-18ч	2-3% 16-24ч	4-6% 41-62ч	5-7% 62-87ч	

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5-1% 1-2ч	0,5-1% 1,5-3ч	0,5-1% 3-6ч	0,5-1% 4-8ч	0,5-1% 5-10ч	0,5-1% 6-12ч
9.	Инструкторская практика	-	1-2% 3-6ч	1-3% 6-18ч	2-4% 16-32ч	2-4% 20-40ч	2-4% 24-48ч
10.	Судейская практика	-	1-2% 3-6ч	1-3% 6-18ч	2-4% 16-32ч	2-4% 20-40ч	2-4% 24-48ч
11.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	0,5-1% 1-2ч	0,5-1% 1,5-3ч	0,5-1% 3-6ч	0,5-1% 4-8ч	0,5-1% 5-10ч	0,5-1% 6-12ч
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	1-2% 6-12ч	1-2% 8-16ч	1-2% 10-20ч	1-2% 12-24ч
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248