# 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 |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 10 | 12 | 16 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 1,5 | 2 | 2,5 | 3 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) (мин./мак.) |
| 15/25 | 15/20 | 14/18 | 12/16 | 4 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 40 | 53 | 67 | 106 | 92 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | - | - | 47 | 68 | 92 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 36 | 44 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка  | 121 | 152 | 203 | 125 | 92 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2 | 3 | 36 | 68 | 70 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 3 | 36 | 68 | 61 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 3 | 36 | 68 | 61 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 | 2 | 6 | 8 | - |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 10 | 10 | 16 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 10 | 10 | 17 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4 | 6 | 10 | 10 | 15 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 2 | 3 | 5 | 10 | 16 |
| 13. | Интегральная подготовка | 59 | 87 | 18 | 29 | 200 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 520 | 624 | 832 |