

Годовой учебно-тренировочный план

| № | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной 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 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия | | | | | |
| | | 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| | | Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| | | 10-12 | | 8-12 | | 4 | от 1 |
| | | 1. | Общая физическая подготовка | 55-77 | 77-90 | 80-90 | 90-90 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 44-47 | 47-50 | 80-90 | 110-112 | 100-116 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 2-3 | 3-5 | 30-35 | 36-40 | 80-86 | 110-200 |
| 4. | Техническая подготовка | 80-100 | 102-126 | 160-192 | 220-240 | 270-320 | 320-350 |
| 5. | Тактическая подготовка | 2-8 | 8-25 | 50-60 | 80-90 | 120-150 | 170-180 |

| | | | | | | | |
|------------------------------|---|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| 6. | Теоретическая подготовка | 12-20 | 20-30 | 30-30 | 40-45 | 30-35 | 40-80 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2-8 | 8-25 | 30-35 | 50-80 | 101-130 | 116-150 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2-3 | 6-6 | 16-16 | 16-30 | 24-30 | 24-30 |
| 9. | Инструкторская практика | 0 | 0 | 15-20 | 20-20 | 17-20 | 35-60 |
| 10. | Судейская практика | 0 | 0 | 15-20 | 20-23 | 17-20 | 30-60 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 4-6 | 4-6 | 8-8 | 8-8 | 6-8 | 5-40 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 4-6 | 6-12 | 30-35 | 35-40 | 80-100 | 109-144 |
| Вариативная часть | | | | | | | |
| | Самоподготовка | 25-31 | 31-41 | 60-72 | 83-93 | 104-124 | 124-166 |
| | Интегративная подготовка (спортивные игры) | 0 | 0 | 20-25 | 24-25 | 25-25 | 35-60 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |