

6. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды спортивной 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					
		6	9	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1	1-2	2	3	3-4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		15	15	12	12	7	4
		1.	Общая физическая подготовка (%)	174	238	320	300
2.	Специальная физическая подготовка (%)	62	112	196	288	420	536
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	8	22	98	132	176
4.	Техническая подготовка (%)	56	80	130	172	194	228
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	14	22	30	34	38	40
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	8	18	22	26
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	8	22	26	42	100
Общее количество часов в год		312	468	728	936	1040	1248