

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 двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		1	1-2	2	3	3-4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14	14	10	10	6	3
		1.	Общая физическая подготовка	72	70	64	80
2.	Специальная физическая подготовка	16	22	66	86	118	168
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	28	96	132	160	192
4.	Техническая, подготовка	104	114	96	96	86	66
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	62	108	154	248	362
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	26	32	34
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	78	120	194	258	312	380
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1040	1248