

## 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	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	12	12	6	4
		1.	Общая физическая подготовка	44	60	74	88
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	62	84	94
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	38	44	92	94
4.	Техническая, подготовка	148	186	184	118	84	74
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	42	74	160	252
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12	14	26	20
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	16	16	56	72	84
8.	Интегральная подготовка	102	146	112	168	230	244
Общее количество часов в год		312	416	520	624	832	936