

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		Этап высшего спортивного мастерства	
				До трех лет			Свыше трех лет					
		До года	Свыше года	ут-1	ут-2	ут-3	ут-4	ут-5	ССМ-1	ССМ-2	ВСМ-1	ВСМ-2
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	12		14	18		24		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	3		3		4		4		
		Наполняемость групп (человек)										
		15		12					8		6	
		1.	Общая физическая подготовка	78-84	62-79	93-118	93-118	109-138	101-140	101-140	107-162	107-162
2.	Специальная физическая подготовка	62-68	104-120	143-168	143-168	167-196	215-252	215-252	243-299	243-299	243-299	243-299
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-12	18-24	18-24	21-29	92-112	92-112	143-174	143-174	143-174	143-174
4.	Техническая подготовка	124-131	158-174	230-249	230-249	269-291	318-355	318-355	433-486	433-486	433-486	433-486
	Итого пп.5,6,7	37-43	66-83	99-124	99-124	116-145	167-205	167-205	243-299	243-299	243-299	243-299
5.	Тактическая подготовка	15-16	25-33	33-41	33-41	38-48	56-68	56-68	81-105	81-105	81-105	81-105
6.	Теоретическая подготовка	15-16	25-30	33-42	33-42	40-50	56-70	56-70	81-99	81-99	81-99	81-99
7.	Психологическая подготовка	7-11	16-20	33-41	33-41	38-47	55-67	55-67	81-95	81-95	81-95	81-95
	Итого пп. 8,9	-	4-12	12-18	12-18	14-21	28-37	28-37	34-62	34-62	34-62	34-62
8.	Инструкторская практика	-	3-6	6-9	6-9	7-10	14-18	14-18	17-31	17-31	17-31	17-31
9.	Судейская практика	-	1-6	6-9	6-9	7-11	14-19	14-19	17-31	17-31	17-31	17-31
	Итого пп.10,11,12	3-9	4-12	12-24	12-24	14-29	15-37	15-37	45-74	45-74	45-74	45-74
10.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-4	2-4	4-8	4-8	4-10	5-13	5-13	12-20	12-20	12-20	12-20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-4	1-4	4-8	4-8	4-10	5-12	5-12	15-20	15-20	15-20	15-20
12.	Восстановительные мероприятия	1-1	1-4	4-8	4-8	6-9	5-12	5-12	18-34	18-34	18-34	18-34
Общее количество часов в год		312	416	624	624	728	936	936	1248	1248	1248	1248

