**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 года | Свыше года | До трехлет | Свыше трехлет |
| 1 | 2 | 1 | 2 |  3 |  4 |  5 | 1 | 2 | 3 |  |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 12 | 14 |  14 |  16 |  18 | 20 | 22 | 24 | 32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12 | 5 | 2 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка  | 140 | 129 | 80 | 68 | 50 | 50 | 50 | 42 | 34 | 24 | 25 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 57 | 100 | 145 | 150 | 155 | 200 | 240 | 206 | 183 | 174 | 190 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 6 | 12 | 32 | 52 | 55 | 55 | 60 | 62 | 91 | 118 | 136 |
| 4. | Техническая подготовка  | 94 | 143 | 312 | 390 | 400 | 440 | 490 | 605 | 700 | 780 | 1160 |
| 5. | Тактическая подготовкаТеоретическая подготовкаПсихологическая подготовка | 6 | 16 | 19 | 24 | 24 | 29 | 32 | 42 | 34 | 40 | 33 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | - | - | - | 10 | 12 | 12 | 20 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические,восстановительные мероприятия,тестирование и контроль | 9 | 16 | 36 | 44 | 44 | 58 | 64 | 73 | 90 | 100 | 100 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 728 | 728 | 832 | 936 | 1 040 | 1 144 | 1 248 | 1 664 |