**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 трех  лет | | | | Свыше трех  лет | | | | |
| 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 подготовка  Теоретическая подготовка  Психологическая 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 |