

## 6. 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	12	14	20	24	28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2		3		4	4
		При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов					
		Наполняемость групп (человек)					
		10		5		3	1-2
1.	Общая физическая подготовка (часы)	82	135	85	103	118	137
2.	Специальная физическая подготовка (часы)	45	111	135	165	131	138
3.	Участие в спортивных соревнованиях (часы)	3	6	15	73	125	133
4.	Техническая подготовка (часы)	100	211	302	434	571	728
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (часы)	3	10	15	31	25	29
6.	Хореографическая подготовка (часы)	31	104	120	174	135	141

7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (часы)	45	39	35	30	25
8.	Инструкторская, судейская практика (часы)	-	-	7	10	69
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные, мероприятия (часы)	3	8	14	20	49
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>