

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 двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		< 2	< 2	< 3	< 3	< 4	< 4
		Наполняемость групп (человек)					
		1.	Общая физическая подготовка (%)	23	17	11	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	5	6	11	10	12	13
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	6	15	15	16	16
4.	Техническая подготовка (%)	33	27	15	11	8	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	14	15	16	19	23	27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	3	4	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	25	29	32	32	30	31
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248