

Годовой учебно-тренировочный план

№	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
№ п/п	Виды подготовки	НП-1	НП-2, НП-3	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4, УТГ-5		18	28			
		Недельная нагрузка в часах											
		4	6	8	9	10	12	14			16		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в академических часах											
		2	2	2	3	3	3	3			4	4	4
1.	Общая физическая подготовка	132	204	248	232	168	198	234	216	190	232		
2.	Специальная физическая подготовка	20	30	50	78	122	144	168	214	256	406		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	10	18	22	28	32	48	48	116		
4.	Техническая подготовка	26	40	70	100	126	148	174	204	248	392		
5.	Тактическая подготовка	8	10	10	12	20	28	32	50	60	108		
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	18		
7.	Психологическая подготовка	6	6	10	10	14	16	16	16	26	36		
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	16	24	30	40	52	64		
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	6		
10.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	14	20	22	24	36	66		
11.	Тестирование и контроль	4	4	6	6	6	6	8	8	8	12		
Общее количество часов в год		208	312	416	468	520	624	728	832	936	1456		