

## Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки	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 трёх лет		Свыше трёх лет					
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	12	12	14	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		8-16	8-16	8-16	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	2-7
1.	Общая физическая подготовка	95	93	87	90	90	95	108	108	135	125
2.	Специальная физическая подготовка	45	78	78	156	156	183	158	158	197	275
3.	Спортивные соревнования	-	-	4	37	37	44	83	83	104	150
4.	Техническая подготовка	70	110	109	218	218	254	260	260	322	312
5.	Тактическая подготовка	6	9	8	31	31	37	53	53	68	80
6.	Теоретическая подготовка	6	8	8	31	31	36	53	53	66	79
7.	Психологическая подготовка	6	8	8	31	31	36	52	52	66	79
8.	Инструкторская практика	-	-	2	3	3	7	8	8	10	12
9.	Судейская практика	-	-	2	3	3	7	8	8	10	12
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	18	18	20	35	35	40	70
11.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	6	6	9	14	14	22	54
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

На основании годового учебно-тренировочного плана утверждаются учебные планы для каждой учебно-тренировочной группы и расписание учебно-тренировочных занятий.

*Запланированный к прохождению годовой объем учебного материала должен быть освоен в течение учебного года. В случае возникновения форс-мажорных обстоятельств, повлекших отмену учебно-тренировочных занятий, годовой объем материала, предусмотренный годовым учебно-тренировочным планом, распределяется тренером-преподавателем и осваивается обучающимися в рамках оставшегося до конца учебного года объема часов или в форме самостоятельной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий.*