**Годовой учебно-тренировочный план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Два года | Три года | До года | От двух до трехлет | От четырех до пяти лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4.5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 |
| Максимальная продолжительность одного тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 15 | 12 | 6 | 4 |
| % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час | % | час |
| 1. | Общая физическая подготовка | 18-20  | **46** | 16-18  | **53** | 16-18  | **71** | 14-16 | **65** | 12-14 | **78** | 12-14 | **91** | 10-12 | **96** | 10-12 | **110** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 12-14  | **32** | 14-16 | **47** | 14-16 | **62** | 16-18 | **85** | 16-18 | **102** | 16-18 | **119** | 18-20 | **160** | 18-20 | **196** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | **-** | - |  | - | **-** | 5-10 | **45** | 7-12 | **54** | 7-12 | **63** | 7-14 | **76** | 8-16 | **84** |
| 4. | Техническая подготовка  | 30-32  | **74** | 28-30 | **90** | 28-30 | **120** | 24-26 | **104** | 20-22 | **125** | 20-22 | **146** | 12-14 | **112** | 12-14 | **132** |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 14-18 | **54** | 14-18 | **82** | 14-18 | **109** | 16-18 | **110** | 20-24 | **132** | 20-24 | **154** | 20-24 | **176** | 18-22 | **210** |
| 6. | Инструкторская практика,судейская практика | - | **-** | - | **-** | - | **-** | 1-3 | **8** | 1-4 | **10** | 1-4 | **12** | 2-4 | **20** | 2-4 | **24** |
| 7 | Медицинские, медико-биологические мероприятия,восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 1-3 | **4** | 1-3 | **6** | 1-3 | **8** | 2-4 | **13** | 2-4 | **16** | 2-4 | **19** | 4-6 | **40** | 5-10 | **60** |
| 8 | Интегральная подготовка | 8-10 | **24** | 10-12 | **34** | 10-12 | **46** | 16-18 | **89** | 16-20 | **107** | 16-20 | **125** | 18-24 | **152** | 18-24 | **224** |
| Общее количество часов в год | **234** | **312** | **416** | **519** | **624** | **729** | **832** | **1040** |