

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п / п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
1.	Физическая подготовка:	159	209	262-317	415-440	512	581	
	Общая физическая подготовка	123	144	177-180	232-240	260	264	
	Специальная физическая подготовка	36	65	83-137	184-200	252	316	
2.	Техническая подготовка	26	26	35-27	46-56	59	74	
3.	Тактическая подготовка	6	5	7-15	29-34	37	42	
4.	Психологическая подготовка	4	5	7-15	29-34	37	42	
5.	Теоретическая подготовка	6	5	5-15	29-34	37	42	
6.	Аттестация	6	6	6-16	20-30	30	30	
7.	Соревновательная деятельность	0	10	20-21	30-50	60	74	
8.	Инструкторская практика	0	3	3-4	7-9	9	10	
9	Судейская практика	0	3	3-4	7-9	9	10	
10	Восстановительные мероприятия	3	6	24-30	40-50	50	80	
11	Медицинское обследование	4	4	4-6	6-6	6	8	
Вариативная часть, формируемая Организацией:								
12.	Самоподготовка	20	30	40-50	70-80	90	100	
Общее количество часов в год		234	312	416-520	728-832	936	1092	