

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |
|------------------------------|---|---|------------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |            |
|                              |   | До года   | Свыше года |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |            |
|                              |   | 4,5   | 6          |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |
|                              |   | 2   | 2          |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 133,4   | 165,4      |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 49,1  | 74,9       |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | 3,1        |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 39,8  | 53,00      |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 2,33  | 3,1        |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 2,33  | 3,1        |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 2,33  | 3,1        |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1,56  | 2,1        |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -   | -          |
| 10.                          | Судейская практика                                | -   | -          |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 1,56  | 2,1        |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 1,56  | 2,1        |
| Общее количество часов в год |   | 234   | 312        |