

Годовой учебно-тренировочный план

Этап начальной подготовки

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальной подготовки 1 года обучения	Начальной подготовки 2 года обучения	Начальной подготовки 3 года обучения	Начальной подготовки 3 года обучения
	Количество часов в неделю	6	8	8	8
		Кол-во часов в год			
1	Общая физическая подготовка	196	256	240	232
2	Специальная физическая подготовка	60	68	74	78
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	18	24	30	32
5	Тактическая подготовка	10	20	20	22
6	Теоретическая подготовка	8	14	16	16
7	Психологическая подготовка	12	20	22	22
8	Тестирование и контрольные мероприятия	3	6	6	6
9	Инструкторская практика	-	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-	-
11	Медико-восстановительные мероприятия	3	6	6	6
12	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2
	Итого часов:	312	416	416	416

Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4
	Количество часов в неделю	10	10	12	14
	Количество учебных часов в год				
1	Общая физическая подготовка	256	240	238	260
2	Специальная физическая подготовка	84	90	124	154
3	Участие в соревнованиях	12	18	24	30
4	Техническая подготовка	52	54	94	120
5	Тактическая подготовка	52	50	56	64
6	Теоретическая подготовка	20	20	30	40
7	Психологическая подготовка	16	18	20	20
8	Тестирование и контрольные мероприятия	8	8	10	10
9	Инструкторская практика	6	6	8	8
10	Судейская практика	4	6	8	10
11	Медико-восстановительные мероприятия	8	8	10	10
12	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2
	Итого часов:	520	520	624	728