

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
	Количество часов в неделю	6	8	8
		Кол-во часов в год		
1	Общая физическая подготовка	48	60	62
2	Специальная физическая подготовка	-	-	-
3	Участие в соревнованиях	-	-	-
4	Техническая подготовка	146	180	170
5	Тактическая подготовка	-	2	3
6	Теоретическая подготовка	6	8	8
7	Психологическая подготовка	-	-	1
8	Тестирование и контрольные мероприятия	4	6	8
9	Инструкторская практика	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-
11	Интегральная подготовка	103	155	160
12	Медико-восстановительные мероприятия	3	3	3
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2
	Итого часов:	312	416	416

Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№	Виды подготовки и иные мероприятия	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5
	Количество часов в неделю	10	10	12	14	16
Количество учебных часов в год						
1	Общая физическая подготовка	74	74	86	104	126
2	Специальная физическая подготовка	40	46	62	78	89
3	Участие в соревнованиях	40	40	44	52	66
4	Техническая подготовка	182	186	126	140	150
5	Тактическая подготовка	16	18	34	42	46
6	Теоретическая подготовка	12	12	18	20	24
7	Психологическая подготовка	10	8	18	18	22
8	Тестирование и контрольные мероприятия	10	10	22	26	30
9	Инструкторская практика	7	6	8	8	11
10	Судейская практика	4	5	8	12	14
11	Интегральная подготовка	120	110	168	196	216
12	Медико-восстановительные мероприятия	3	3	28	30	36
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2	2
	Итого часов:	520	520	624	728	832