

## Годовой учебно-тренировочный план

### Этап начальной подготовки

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Начальной подготовки 1 года обучения	Начальной подготовки 2 года обучения
	Количество часов в неделю	6	8
	Количество учебных часов в год		
1	Общая физическая подготовка	95	100
2	Специальная физическая подготовка	45	62
3	Участие в соревнованиях	-	18
4	Техническая подготовка	95	124
5	Тактическая подготовка	15	25
6	Теоретическая подготовка	10	18
7	Психологическая подготовка	5	14
8	Тестирование и контрольные мероприятия	6	8
9	Инструкторская практика	-	-
10	Судейская практика	-	-
11	Игровая подготовка	36	42
12	Медико-восстановительные мероприятия	3	3
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>312</b>	<b>416</b>

**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	12	14	16	18
Количество учебных часов в год						
1	Общая физическая подготовка	110	120	140	150	180
2	Специальная физическая подготовка	90	110	130	140	162
3	Участие в соревнованиях	36	44	50	60	70
4	Техническая подготовка	140	162	180	210	230
5	Тактическая подготовка	30	36	50	60	70
6	Теоретическая подготовка	20	30	35	40	40
7	Психологическая подготовка	30	40	45	50	50
8	Тестирование и контрольные мероприятия	12	16	18	20	20
9	Инструкторская практика	5	8	10	12	16
10	Судейская практика	4	8	10	12	16
11	Игровая подготовка	35	40	44	60	60
12	Медико- восстановительные мероприятия	6	8	14	16	20
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2	2
	<b>Итого часов:</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>