

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
	Количество учебных часов в год			
1	Общая физическая подготовка	192	242	238
2	Специальная физическая подготовка	58	104	107
3	Участие в соревнованиях	3	5	6
4	Техническая подготовка	46	48	48
5	Тактическая подготовка	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	4	6	6
7	Психологическая подготовка	1	1	1
8	Тестирование и контрольные мероприятия	2	4	4
9	Инструкторская практика	-	-	-
10	Судейская практика	-	-	-
11	Медико-восстановительные мероприятия	3	3	3
12	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	12	16	16	16
Количество учебных часов в год						
1	Общая физическая подготовка	208	250	286	276	276
2	Специальная физическая подготовка	146	176	250	260	260
3	Участие в соревнованиях	10	15	84	84	84
4	Техническая подготовка	84	100	90	90	90
5	Тактическая подготовка	4	6	8	8	8
6	Теоретическая подготовка	8	10	12	14	14
7	Психологическая подготовка	3	4	6	4	4
8	Тестирование и контрольные мероприятия	6	6	8	8	8
9	Инструкторская практика	3	5	10	8	6
10	Судейская практика	2	4	8	10	12
11	Самообразование	40	40	60	60	60
12	Медико-восстановительные мероприятия	4	6	8	8	8
13	Инструктаж по технике безопасности на учебных занятиях	2	2	2	2	2
Итого часов:		520	624	832	832	832