

6. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		< 2	< 2	< 3	< 3	< 4	< 4
		Наполняемость групп (человек)					
1.	Общая физическая подготовка (%)	55	50	43	32	18	11
2.	Специальная физическая подготовка (%)	18	23	26	30	40	42
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	2	3	10	12	14
4.	Техническая подготовка (%)	19	18	18	18	18	18
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая (%)	5	4	3	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3	3	3	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	4	4	6	10
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040	1248