

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах				
		2		3		4
		Минимальная наполняемость групп				
		10		5		3
1.	Общая физическая подготовка	88	146	98	104	124
2.	Специальная физическая подготовка	41	106	123	156	128
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	18	21	84	124
4.	Техническая подготовка	94	187	291	416	561
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	18	29	42	37
6.	Хореографическая подготовка	62	125	145	208	187
7.	Инструкторская и судейская практика	3	6	7	10	62
8.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	18	14	20	25
Общее количество часов в год		312	624	728	1040	1248

