

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		Не ограничивается		
		ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ (ЭСС)-1	УТЭ (ЭСС)-2	УТЭ (ЭСС)-3	УТЭ (ЭСС)-4	УТЭ (ЭСС)-5	ЭССМ-1	ЭССМ-2	ЭССМ-3 и более
		6 час.	8 час.	8 час.	10 час.	12 час.	14 час.	16 час.	18 час.	20 час.	22 час.	24 час.
1.	Общая физическая подготовка	109	113	113	135	162	189	133	150	135	149	162
2.	Специальная физическая подготовка	52	67	67	89	106	124	191	215	208	229	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях		4	4	31	38	44	67	75	83	92	100
4.	Техническая подготовка	131	191	191	198	237	277	275	309	322	355	387
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	29	29	52	63	73	133	150	229	252	274
5.1	<i>Тактическая, психологическая подготовка</i>	14	26	26	42	53	63	117	134	209	232	254
5.2	<i>Теоретическая подготовка</i>	2	3	3	10	10	10	16	16	20	20	20
6.	Инструкторская и судейская практика		4	4	5	6	7	17	18	21	23	25
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	8	10	12	14	16	19	42	44	50
7.1	<i>Медицинские, медико- биологические мероприятия</i>	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4
7.2	<i>Восстановительные мероприятия</i>		4	4	6	8	8	10	13	34	36	42
7.3	<i>Тестирование и контроль</i>	2	2	2	2	2	3	3	3	4	4	4
	Всего за год	312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248