

Годовой учебно-тренировочный план на 2025 год № 2
(при максимальных требованиях)

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2,3	УТ-1,2,3	УТ-4,5,6	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	18	24
		Минимальная и максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в астрономических часах)					
		1,5-2		2-3	2-3	2-4	2-4
		Наполняемость групп (минимум-максимум) (количество человек)					
		14-28		12-24		6-12	4-8
		1	Общая физическая подготовка	48	60	88	110
2	Специальная физическая подготовка	-	-	50	76	94	124
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	48	60	96	114
4	Техническая подготовка	138	172	220	152	94	92
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	50	98	180	348
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	16	20	28	32
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	12	16	16	84	84	114
8	Интегральная подготовка	110	154	136	232	266	336
Общее количество часов в год		312	416	624	832	936	1248

Директор

Д.Г Лебедев