**Годовой учебно – тренировочный план для женщин в процентах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | |
| 4,5-6 | 6-8 | 12-14 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | |
| ИП – 12, ГУ - 12 | | ИП – 5, ГУ - 6 | | ИП – 2, ГУ - 6 | ИП – 1, ГУ - 6 |
| 1. | Общая физическая подготовка, % | 35-45 | 35-45 | 6-10 | 6-10 | 2-4 | 1-2 |
| 2. | Специальная физическая подготовка, % | 16-24 | 16-24 | 18-26 | 18-26 | 10-16 | 10-16 |
| 3. | Спортивные соревнования, % | 2-4 | 2-4 | 3-7 | 3-7 | 6-10 | 7-11 |
| 4. | Техническая подготовка, % | 25-35 | 25-35 | 50-60 | 50-60 | 59-69 | 61-71 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, % | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика, % | - | - | - | - | 1-2 | 1-2 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, % | 3-5 | 3-5 | 6-8 | 6-8 | 7-9 | 7-9 |
| Общее количество часов в год | | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Таблица 6.2

**Годовой учебно – тренировочный план для женщин в часах**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № 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 |
| До года | | Свыше года | До трех лет | | Три года | Четыре года | Пять лет | Пер  вый год | Вто  рой год | Тре  тий год |
| Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | | | |
| 6 | | 8 | 12 | | 14 | 16 | 18 | 20 | 22 | 24 | 26 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | | | |
| 3 | | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Наполняемость групп (человек) | | | | | | | | | | | |
| ИП – 12, ГУ - 12 | | | ИП – 5, ГУ - 6 | | | | | ИП – 2, ГУ - 6 | | | ИП – 1, ГУ - 6 |
| 1. | Общая физическая подготовка, час. | 125 | 167 | | 50 | 58 | | 67 | 75 | 31 | 34 | 39 | 19 |
| 2. | Специальная физическая подготовка, час. | 62 | 83 | | 137 | 161 | | 183 | 206 | 134 | 148 | 167 | 173 |
| 3. | Спортивные соревнования, час. | 9 | 12 | | 31 | 36 | | 42 | 47 | 82 | 90 | 103 | 119 |
| 4. | Техническая подготовка, час. | 94 | 125 | | 343 | 400 | | 457 | 515 | 665 | 731 | 831 | 879 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час. | 9 | 12 | | 19 | 22 | | 25 | 28 | 30 | 33 | 38 | 38 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика, час. | - | - | | - | - | | - | - | 16 | 18 | 19 | 19 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час. | 13 | 17 | | 44 | 51 | | 58 | 65 | 82 | 90 | 103 | 105 |
| Общее количество часов в год | | 312 | | 416 | 624 | | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1144 | 1300 | 1352 |