

**Годовой учебно-тренировочный план  
спорт глухих-слымящие гонки**

№ 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	6-8	12-14	14-16	18-22	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		9	8	6-5	5-4	2	не ограничивается	
1.	Общая физическая подготовка	218	280	176-200	200	205-228	160-200	
2.	Специальная физическая подготовка			177-206	216-230	262-310	287-400	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	12-18	18-25	47-80	88-166	
4.	Техническая подготовка	60	88	129-165	160-200	234-300	374-510	
5.	Тактическая подготовка	5	7	35	30-50	37-60	80-100	
6.	Теоретическая подготовка	8	7	24	24	37	50	
7.	Интегральная подготовка	4	8	12-21	21-25	32-34	37-66	
8.	Психологическая подготовка	5	7	28	28-40	37-50	100	
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	7	7	9	16	
10.	Инструкторская практика	-	-	6	6-8	9	12	

11.	Судейская практика	-	-	6	6-8	9	12
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	6	6-8	9	16
13.	Восстановительные мероприятия	2	4	6	6-8	9	16
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-832	936-1144	1248-1664