

**Годовой учебно-тренировочный план
(пункт № 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП)**

№ п/п	Вид подготовки и иные мероприятия	<i>Этапы и годы подготовки</i>					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		до года	свыше года	до трёх лет	свыше 3 лет		
		<i>Недельная нагрузка в часах</i>					
		4,5	6	8	12	16	20
		<i>Максимальная продолжительность одного УТ занятия в часах</i>					
		2	2	3	3	4	4
		<i>Наполняемость групп (человек)</i>					
		12-24		10-20		3-6	2-4
		1.	ОФП	72	90	55	65
2.	СФП	54	70	117	185	206	220
3.	Участие в соревнованиях			21	44	59	84
4.	Техническая подготовка	104	140	185	272	362	468
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	1	4	25	38	50	33
6.	Инструкторская практика		4	4	7	17	22
7.	Медицинские мероприятия	3	4	9	13	34	53
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040