

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах
		32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
		Наполняемость групп (человек)
		1
1	Общая физическая подготовка	300-433
2	Специальная физическая подготовка	383-466
3	Участие в спортивных соревнованиях	100-150
4	Техническая подготовка	200-233
5	Тактическая подготовка	180-231
6	Теоретическая подготовка	180-231
7	Психологическая подготовка	106-120
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10-13
9	Инструкторская практика	15-25
10	Судейская практика	18-25
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	15-20
12	Восстановительные мероприятия	75-100
Общее количество часов в год		1664