

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		22	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		3	1
1.	Общая физическая подготовка	172-286	166-283
2.	Специальная физическая подготовка	515-595	749-849
3.	Участие в спортивных соревнованиях	114-160	200-300
4.	Техническая подготовка	172-229	200-266
5.	Тактическая подготовка	17-29	33-83
6.	Теоретическая подготовка	6-18	17-33
7.	Психологическая подготовка	23-45	17-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6-8	8-33
9.	Инструкторская практика	6-23	8-34
10.	Судейская практика	5-23	9-33
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	17-28	25-50
12.	Восстановительные мероприятия	23-33	50-83
Общее количество часов в год		1144	1664