

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах
		24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
		Наполняемость групп (человек)
		1
1.	Общая физическая подготовка	112-187
2.	Специальная физическая подготовка	275-374
3.	Участие в спортивных соревнованиях	100-137
4.	Техническая подготовка	474-562
5.	Тактическая подготовка	38-75
6.	Теоретическая подготовка	38-75
7.	Психологическая подготовка	24-62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13-20
9.	Инструкторская практика	38-50
10.	Судейская практика	37-50
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	13-18
12.	Восстановительные мероприятия	24-37
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>1248</b>