

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах
		16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
		Наполняемость групп (человек)
6		
1.	Общая физическая подготовка	83-100
2.	Специальная физическая подготовка	150-166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	58-116
4.	Техническая подготовка	110-116
5.	Тактическая подготовка	55-66
6.	Теоретическая подготовка	54-67
7.	Психологическая подготовка	55-67
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	11-17
9.	Инструкторская практика	9-17
10.	Судейская практика	8-16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	11-16
12.	Восстановительные мероприятия	11-17
13.	Интегральная подготовка	150-200
Общее количество часов в год		832