

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	
		24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		6	3
1.	Общая физическая подготовка	312-337	266-300
2.	Специальная физическая подготовка	437-462	632-666
3.	Участие в спортивных соревнованиях	150-175	266-300
4.	Техническая подготовка	125-150	133-166
5.	Тактическая подготовка	20-25	30-45
6.	Теоретическая подготовка	20-25	30-45
7.	Психологическая подготовка	10-25	23-26
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10-25	33-46
9.	Инструкторская практика	10-25	15-30
10.	Судейская практика	15-25	18-37
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20-25	50-60
12.	Восстановительные мероприятия	20-25	50-60
Общее количество часов в год		1248	1664