

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	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость групп (человек)	
		4	1
1.	Общая физическая подготовка	250-349	125-187
2.	Специальная физическая подготовка	399-499	499-624
3.	Участие в спортивных соревнованиях	62-75	75-125
4.	Техническая подготовка	212-287	212-300
5.	Тактическая подготовка	50-70	55-75
6.	Теоретическая подготовка	50-70	55-75
7.	Психологическая подготовка	12-22	15-25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10-15	10-15
9.	Инструкторская практика	31-37	31-37
10.	Судейская практика	31-38	31-38
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	20-30	20-30
12.	Восстановительные мероприятия	20-30	20-30
Общее количество часов в год		1248	1248