

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	
		18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	4
		Наполняемость групп (человек)	
		3	1
1.	Общая физическая подготовка	187-253	250-312
2.	Специальная физическая подготовка	487-505	674-749
3.	Участие в спортивных соревнованиях	84-112	112-150
4.	Техническая подготовка	47-56	25-62
5.	Тактическая подготовка	7-10	4-13
6.	Теоретическая подготовка	7-10	4-13
7.	Психологическая подготовка	5-8	4-11
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8-15	11-25
9.	Инструкторская практика	9-12	12-31
10.	Судейская практика	10-15	13-31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10-16	13-25
12.	Восстановительные мероприятия	10-16	13-25
Общее количество часов в год		936	1248