

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
1.	Общая физическая подготовка	268,3	266,2
2.	Специальная физическая подготовка	162,3	249,6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	25	83,2
4.	Техническая подготовка	118,5	149,8
5.	Тактическая подготовка	10,4	16,6
6.	Теоретическая подготовка	10,4	16,6
7.	Психологическая подготовка	10,4	16,6
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4,1	5,6
9.	Инструкторская практика	3,1	8,3
10.	Судейская практика	3,1	8,3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4,2	5,6
12.	Восстановительные мероприятия	4,2	5,6
Общее количество часов в год		624	832