

### Годовой учебно-тренировочный план

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