

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах	
		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
4			
1.	Общая физическая подготовка	187,2	
2.	Специальная физическая подготовка	416	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	124,8	
4.	Техническая подготовка	187,2	
5.	Тактическая подготовка	20,8	
6.	Теоретическая подготовка	20,8	
7.	Психологическая подготовка	20,8	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13,9	
9.	Инструкторская практика	10,4	
10.	Судейская практика	10,4	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	13,9	
12.	Восстановительные мероприятия	13,8	
Общее количество часов в год		1040	