

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
		Наполняемость групп (человек)
		4
1.	Общая физическая подготовка	166,4
2.	Специальная физическая подготовка	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	135,2
4.	Техническая подготовка	364
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	83,2
6.	Инструкторская и практика	41,6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	41,6
Общее количество часов в год		1040