

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)
5		
1.	Общая физическая подготовка	156
2.	Специальная физическая подготовка	187,2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	187,2
4.	Техническая подготовка	374,4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41,6
6.	Инструкторская и судейская практика	41,6
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	52
Общее количество часов в год		1040