

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Этап совершенствования спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах
		16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		4
		Наполняемость групп (человек)
3		
1.	Общая физическая подготовка	183,04
2.	Специальная физическая подготовка	216,32
3.	Участие в спортивных соревнованиях	58,24
4.	Техническая подготовка	208
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	116,48
6.	Инструкторская и судейская практика	16,64
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	33,28
Общее количество часов в год		832