

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		Недельная нагрузка в часах	
		12	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	
		Наполняемость групп (человек)	
2			
1.	Общая физическая подготовка	137,28	
2.	Специальная физическая подготовка	162,24	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	43,68	
4.	Техническая подготовка	149,76	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	87,36	
6.	Инструкторская и судейская практика	12,48	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	31,2	
Общее количество часов в год		624	