

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	166,4
2.	Специальная физическая подготовка	187,2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	166,4
4.	Техническая подготовка	364
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	93,6
6.	Инструкторская и судейская практика	20,8
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	41,6
Общее количество часов в год		1040