

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		99,84
2.	Специальная физическая подготовка		174,72
3.	Участие в спортивных соревнованиях		74,88
4.	Техническая подготовка		124,8
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка		118,56
6.	Инструкторская и судейская практика		12,48
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия		18,72
Общее количество часов в год			624