

# 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