

Годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
		10	
1.	Общая физическая подготовка	158,08	205,92
2.	Специальная физическая подготовка	95,68	143,52
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20,8	43,68
4.	Техническая подготовка	104	149,76
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24,96	62,4
6.	Инструкторская и практика	4,16	6,24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	8,32	12,48
Общее количество часов в год		416	624