

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		10	
1.	Общая физическая подготовка	70,2	90,48
2.	Специальная физическая подготовка	53,82	71,76
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6,24
4.	Техническая подготовка	105,3	131,04
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,34	3,12
6.	Инструкторская и практика	-	3,12
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	2,34	6,24
Общее количество часов в год		234	312