

## 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	
		10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
		Наполняемость групп (человек)	
8	8		
1.	Общая физическая подготовка	119,6	145,6
2.	Специальная физическая подготовка	109,2	145,6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20,8	36,4
4.	Техническая подготовка	234	327,6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15,6	31,2
6.	Инструкторская и практика	10,4	14,56
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	10,4	14,56
Общее количество часов в год		520	728