

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	135,2	109,2
2.	Специальная физическая подготовка	104	167,44
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36,4	72,8
4.	Техническая подготовка	202,8	298,48
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	29,12
6.	Инструкторская и судейская практика	5,2	21,84
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	10,4	29,12
Общее количество часов в год		520	728

