

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	
		6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
		Наполняемость групп (человек)	
		12	
		1.	Общая физическая подготовка
2.	Специальная физическая подготовка	56,16	79,04
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3,12	8,32
4.	Техническая подготовка	90,5	153,92
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6,24	16,64
6.	Инструкторская и судейская практика	3,12	4,16
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	3,12	4,16
Общее количество часов в год		312	416