

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки		
		Продвинутый уровень		
		СОп-1	СОп-2	СОп-3
		Недельная нагрузка в часах		
		12	12	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	1,5
		Наполняемость групп (человек)		
		12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (%)	46	45	44
2.	Специальная физическая подготовка (%)	28	28	29
3.	Техническая подготовка (%)	20	20	20
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	6	6
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, не менее 1		
Общее количество часов в год		624	624	624