

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки
		Продвинутый уровень
		До трех лет
		Недельная нагрузка в часах
		8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		8
1.	Общая физическая подготовка (%)	25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	27
3.	Техническая подготовка (%)	41
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1
Общее количество часов в год		416