

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки
		Стартовый уровень
		Недельная нагрузка в часах
		4,5
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		2
		Наполняемость групп (человек)
15		
1.	Общая физическая подготовка (%)	40
2.	Специальная физическая подготовка (%)	22
3.	Техническая подготовка (%)	34
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий
Общее количество часов в год		234