

Годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах
		10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		8
1.	Общая физическая подготовка	119,6
2.	Специальная физическая подготовка	145,6
3.	Участие в спортивных соревнованиях	52
4.	Техническая подготовка	130
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	52
6.	Инструкторская и судейская практика	10,4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	10,4
Общее количество часов в год		520