

## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки	
		Базовый уровень	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		1,5	2
		Наполняемость групп (человек)	
		15	12
1.	Общая физическая подготовка (%)	40	30
2.	Специальная физическая подготовка (%)	24	26
3.	Техническая подготовка (%)	34	42
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	2
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	312