

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки	
		Продвинутый уровень	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	
		Наполняемость групп (человек)	
		10	
1.	Общая физическая подготовка (%)	26	15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	24
3.	Техническая подготовка (%)	47	50
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	9
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	1	2
Общее количество часов в год		520	728