

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки					
		Продвинутый уровень					
		СОп-1	СОп-2	СОп-3	СОп-4	СОп-5	СОп-6
		Недельная нагрузка в часах					
		12	12	12	16	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)					
		12	12	12	12	12	12
1.	Общая физическая подготовка (%)	46	45	44	35	35	35
2.	Специальная физическая подготовка (%)	28	28	29	34	34	34
3.	Техническая подготовка (%)	20	20	20	22	22	22
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	5	6	6	7	7	7
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, не менее 1			Возможно участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных Планом мероприятий, не менее 2		
Общее количество часов в год		624	624	624	832	832	832