

Годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		10	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	
		Наполняемость групп (человек)	
		8	
1.	Общая физическая подготовка	145,6	131,04
2.	Специальная физическая подготовка	109,2	167,44
3.	Участие в спортивных соревнованиях	26	50,96
4.	Техническая подготовка	197,6	291,2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31,2	58,24
6.	Инструкторская и судейская практика	5,2	7,28
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	5,2	21,84
Общее количество часов в год		520	728