

Годовой учебно-тренировочный план

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		8	10
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	
		Наполняемость групп (человек)	
		8	
1.	Общая физическая подготовка	141,44	130
2.	Специальная физическая подготовка	104	140,4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	33,28	41,6
4.	Техническая подготовка	95,68	114,4
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	29,12	62,4
6.	Инструкторская и судейская практика	4,16	10,4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль мероприятия	8,32	20,8
Общее количество часов в год		416	520