

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап	
		До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах	
		12	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		3	3
1	Общая физическая подготовка	144	170
2	Специальная физическая подготовка	110	126
3	Участие в спортивных соревнованиях	30	34
4	Техническая подготовка	168	200
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	126	146
6	Инструкторская и судейская практика	8	12
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	20
8	Интегральная подготовка	20	20
	Всего часов	624	728