

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	9	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		10		8		2
1	Общая физическая подготовка	176	225	150	132	160
2	Специальная физическая подготовка			108	168	253
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	19	38	65
4	Техническая подготовка	36	50	113	163	253
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	17	25	40	61	103
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	19	1	57
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	19	31	45
Общее количество часов в год		234	312	468	624	936