

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	12	16	20
		Наполняемость групп (человек)				
		10		8		4
1	Общая физическая подготовка	80	94	107	142	136
2	Специальная физическая подготовка	52	66	124	183	239
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	50	66	135
4	Техническая подготовка	72	96	187	225	229
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	23	28	112	150	229
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	19	33	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	7	10	25	33	52
Общее количество часов в год		234	312	624	832	1040