

Для спортивной дисциплины футзал

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		12	11	9-10	8	3
1	Общая физическая подготовка	77	104	106	124	94
2	Специальная физическая подготовка	40	53	137	160	140
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	29	66
4	Техническая подготовка	65	87	188	218	356
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	42	56	112	131	168
6	Инструкторская и судейская практика		-	12	15	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	19	22	37
8	Интегральная подготовка	5	6	25	29	56
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936