

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Этап начальной подготовки		
		НП-1	НП-2	НП-3
		Недельная нагрузка в часах		
		4,5	6	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	
		Наполняемость групп (человек)		
		8		
1.	Общая физическая подготовка	82-105	75-112	75-112
2.	Специальная физическая подготовка	40-51	69-87	69-87
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	3-6
4.	Техническая подготовка	60-80	97-119	97-119
5.	Тактическая подготовка	7-10	8-12	8-12
6.	Теоретическая подготовка	6-9	9-12	9-12
7.	Психологическая подготовка	6-9	8-13	8-13
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5-2	1-3	1-3
9.	Инструкторская практика	-	-	1,5-3
10.	Судейская практика	-	-	1,5-3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,3	1-3	1-3
12.	Восстановительные мероприятия	0,5-2	1-3	1-3
Общее количество часов в год		234	312	312