

Учебный план

Учебный план подготовки - это основополагающий документ, определяющий распределение временных объемов основных разделов обучения

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Этапы и годы подготовки		
		Спортивно-оздоровительный этап		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
		Недельная нагрузка в часах		
		6	9	9
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		10		
1.	Общая физическая подготовка	132	191	188
2.	Специальная физическая подготовка	43	84	87
3.	Спортивные соревнования	2	4	6
4.	Техническая подготовка	33	33	31
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	2	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	4
Общее количество часов в год		216	324	324