

**Годовой учебно-тренировочный план тренировочных занятий по виду спорта городошный спорт
СПб ГБУ ДО СШОР «Невские Звёзды» (в часах)**

п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет						
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	8	10	10	12	14	18	18	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		10*	10*	8*	8*	8*	8*	8*	4*	4*	4*	2*
		1.	Общая физическая подготовка	81	97	132	115	115	140	180	196	196
2.	Специальная физическая подготовка	69	78	96	120	120	150	160	168	168	132	140
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	6	8	16	16	22	38	50	50	130	135
4.	Техническая подготовка	47	67	93	115	115	138	180	264	264	280	325
5.	Тактическая подготовка	11	18	25	43	43	48	42	62	62	86	91
6.	Теоретическая подготовка	12	18	25	43	43	48	42	62	62	86	91
7.	Психологическая подготовка	11	18	25	43	43	48	42	62	62	86	91
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	2	5	5	6	10	18	18	20	22
9.	Инструкторская практика	0	2	3	5	5	6	7	9	9	10	11
10.	Судейская практика	0	2	3	5	5	6	7	9	9	10	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	2	5	5	6	10	18	18	20	22

12.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	5	5	6	10	18	18	20	22
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	624	728	936	936	1040	1144