

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ЦС ДО РО "СПОР № 5"
С.А. Несудимова

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
УТЭ НС недельная нагрузка 10 часов в неделю
вид спорта БЕЙСБОЛ

Раздел подготовки		Количество часов по месяцам												Кол-во часов в год
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
		час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	
Общая физическая подготовка (ОФП)	в период основной подготовки	10	10	9	10	9	10	9	10	9	10	9	10	115
Специальная физическая подготовка (СФП)	в период основной подготовки	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	109
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)	в период основной подготовки			3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	31
Техническая подготовка (ТехП)	в период основной подготовки	11	10	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	130
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакТерПп)	в период основной подготовки	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	119
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	в период основной подготовки	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБМТК)	в период основной подготовки	0,8	0,8	0,8	1	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	0,8	1	10
Количество часов в месяц		41	40	43	44	43	45	43	45	43	44	43	44	520

Старший инструктор-методист



Г.В. Кужарова