

**Годовой план
учебно-тренировочных занятий по бейсболу**

Утверждаю
И.о. директора ГБУ ДО РО «СПОР № 5»
С.А. Несудимова

№ п/п	Виды подготовки	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		24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24		
		2	2	3	3	4	4	
1	Общая физическая подготовка	129-171	140-187	115-160	125-159	145-175	162-216	
2	Специальная физическая подготовка	37-50	62-83	109-153	145-187	208-249	262-350	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	31-44	58-75	104-125	125-166	
4	Техническая подготовка	43-56	75-100	130-182	218-281	364-437	437-582	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32-31	31-41	119-167	154-196	156-187	187-250	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6-7	14-19	22-25	25-33	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	4-5	10-14	14-19	41-50	50-67	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664	

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова