

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

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

Этапы и годы подготовки															
№ п/п	Виды 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									
						6-8									
						10-14									
				16-18				20-24				24-32			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2	2	3	3	4	4								
1	Общая физическая подготовка	140-187	156-208	182-254	250-280	208-250	249-333								
2	Специальная физическая подготовка	50-65	78-104	156-218	250-280	270-324	287-383								
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-30	66-75	156-187	187-249								
4	Техническая подготовка	37-50	62-83	116-161	166-188	208-250	250-333								
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	12-16	31-44	66-75	104-125	150-200								
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	17-19	42-50	50-66								
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-4	4-5	10-14	17-19	52-62	75-100								
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664								

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова