

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

Годовой план
учебно-тренировочных занятий по реги

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	12-18	18-24	20-32
				Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4		
1	Общая физическая подготовка	121-161	161-217	188-262	125-187	112-150	104-166		
2	Специальная физическая подготовка	2-3	10-12	47-65	243-365	421-562	354-566		
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-22	38-56	75-100	145-233		
4	Техническая подготовка	105-140	135-179	202-284	125-187	85-112	73-116		
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-3	3-4	47-65	69-103	178-237	291-466		
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	10-15	12-19	28-37	21-33		
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	10-15	12-19	37-50	52-84		
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	624-936	936-1248	1040-1664		

Старший инструктор-методист

Г.В. Кужарова