

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

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						
		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	94-125	109-146	73-102	83-94	84-100	100-133	
2	Специальная физическая подготовка	82-109	116-154	270-378	432-486	572-687	699-932	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16-22	42-47	62-75	87-116	
4	Техническая подготовка	51-69	75-100	125-175	200-225	208-250	187-250	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-6	9-12	21-29	50-56	73-87	113-150	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5-7	8-9	10-12	12-17	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	3-4	10-14	17-19	31-37	50-66	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664	

Старший инструктор-методист



Г.В. Кужарова