

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУДО СШОР № 9 «Сармат»

И.С. Роткин

«__» _____ 20__ г.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	105	125	104	125	146	125
2.	Специальная физическая подготовка	33	56	104	150	229	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	42	52	50
4.	Техническая подготовка	68	94	177	308	312	362
5.	Тактическая подготовка	12	16	84	133	198	312
6.	Теоретическая подготовка	5	6	5	8	21	25
7.	Психологическая подготовка	5	6	5	8	21	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	5	17	21	25
9.	Инструкторская практика	-	-	-	8	10	12
10.	Судейская практика	-	-	5	17	10	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	8	10	25
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	8	10	25
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248