Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бадминтон»

№ п/п		Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки (по годам подготовки)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	100	122	122	115	115	115	139	125
2.	Специальная физическая подготовка	45	62	62	88	88	88	139	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	4	10	10	10	29	33
4.	Техническая подготовка	131	166	166	192	192	192	233	258
5.	Тактическая подготовка	9	12	12	21	21	21	29	42
6.	Теоретическая подготовка	9	12	12	16	16	16	29	42
7.	Психологическая подготовка	6	12	12	16	16	16	29	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	5	5	5	5	5	7	8
9.	Инструкторская и судейская практика	9	17	17	52	52	52	87	108
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	4	4	5	5	5	7	8
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	10	10	10	14	16
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	520	520	728	832

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «баскетбол»

№ п/п		Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки (по годам подготовки)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства (по годам подготовки)	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Общая физическая подготовка	72	87	87	78	94	102	100	112	104	114
2.	Специальная физическая подготовка	44	67	67	95	112	116	133	150	187	206
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	36	44	51	67	75	125	138
4.	Техническая подготовка	100	125	125	125	150	175	166	187	125	137
5.	Тактическая подготовка	19	29	33	47	62	87	116	131	187	206
6.	Теоретическая подготовка	37	42	37	26	25	29	33	37	21	23
7.	Психологическая подготовка	0	4	4	5	6	15	33	37	21	23
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	10	12	15	17	19	31	34
9.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	6	7	17	19	31	34
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	10	12	15	17	19	21	23
11.	Интегральная подготовка	31	50	50	83	100	116	133	150	187	206
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18	20	22
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба (вольная борьба)»

№ п/п		Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки (по годам подготовки)				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)			
		1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	196	241	241	241	234	282	281	262
2.	Специальная физическая подготовка	47	67	67	67	83	100	100	130
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	10	12	12	29
4.	Техническая подготовка	19	33	33	33	52	62	62	109
5.	Тактическая подготовка	16	21	21	21	31	37	37	44
6.	Теоретическая подготовка	16	21	21	21	31	37	37	44
7.	Психологическая подготовка	12	17	17	17	31	37	37	44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	8	8	8	16	19	19	22
9.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	16	19	19	22
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	8	8	8	16	19	19	22
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	8	10	12	12	14
	Общее количество часов в год	312	416	416	416	520	624	624	728

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№ п/п		Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки (по годам подготовки)				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства (по годам подготовки)	
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2
1.	Общая физическая подготовка	175	221	209	209	130	144	145	140	159	145	160
2.	Специальная физическая подготовка	10	21	25	25	89	112	145	175	197	229	252
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	36	50	58	75	84	94	103
4.	Техническая подготовка	109	150	150	150	198	238	284	333	374	426	469
5.	Тактическая подготовка	6	8	8	8	16	19	22	25	28	31	34
6.	Теоретическая подготовка	3	4	8	8	16	19	22	25	28	31	34
7.	Психологическая подготовка	3	4	8	8	10	12	15	17	19	21	23
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	4	10	12	15	17	19	21	23
9.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	5	6	7	8	9	21	23
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	4	10	12	15	17	19	21	23
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	8	10	12	14	16	18	20	22
	Общее количество часов в год	312	416	416	416	520	624	728	832	936	1040	1144

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «стрельба из лука»

№ п/п		Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки (по годам подготовки)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)					Этап совершенствования спортивного мастерства (по годам подготовки)	
		1	2	3	1	2	3	4	5	1	2
1.	Общая физическая подготовка	189	210	210	250	250	291	291	291	364	364
2.	Специальная физическая подготовка	59	92	92	144	144	167	167	225	250	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	4	37	37	44	44	58	83	83
4.	Техническая подготовка	31	62	62	106	106	123	123	166	156	156
5.	Тактическая подготовка	9	12	12	19	19	22	22	17	31	31
6.	Теоретическая подготовка	9	12	12	19	19	22	22	17	31	31
7.	Психологическая подготовка	6	12	12	19	19	22	22	25	31	31
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	8	8	12	12	15	15	8	21	21
9.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	12	12	15	15	17	42	42
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	6	6	7	7	17	31	31
	Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	14	16	20	20
	Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	728	832	1040	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «ушу»

№ п/п		Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки (по годам подготовки)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	116	154	154	104	130	145	167	191
2.	Специальная физическая подготовка	47	63	63	71	88	106	124	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	13	16	31	36	42
4.	Техническая подготовка	131	175	175	175	219	263	306	349
5.	Тактическая подготовка	3	4	4	8	11	12	15	17
6.	Теоретическая подготовка	3	4	4	8	10	12	15	17
7.	Психологическая подготовка	3	4	4	8	10	12	15	17
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	8	10	12	15	17
9.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	13	16	19	21	25
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	8	10	12	14	16
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	8	10	12	14	16
	Общее количество часов в год	312	416	416	416	520	624	728	832

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «чир спорт»

№ п/п		Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки (по годам подготовки)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по годам подготовки)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
1.	Общая физическая подготовка	147	166	166	156	187	146	166	187
2.	Специальная физическая подготовка	78	125	125	156	187	255	291	328
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	8	8	16	20	44	50	56
4.	Техническая подготовка	53	71	71	130	156	182	208	234
5.	Теоретическая подготовка	16	21	21	26	31	36	42	47
6.	Психологическая подготовка	12	17	17	21	25	29	33	37
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	5	6	6	8	9
8.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	6	15	17	19
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	5	6	15	17	19
	Кол-во часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
	Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936