**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бейсбол»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № 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 | 14-18 | 20-24 | 24-32 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 12 | 15 | 15 | 4 | 2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 156 | 250 | 140 | 140 | 130 | 180 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 46 | 46 | 140 | 200 | 285 | 400 |
| 3. | Спортивные соревнования | - | - | 55 | 70 | 85 | 100 |
| 4. | Техническая подготовка  | 46 | 46 | 140 | 210 | 316 | 480 |
| 5. | Тактическая подготовка | 40 | 40 | 130 | 180 | 265 | 320 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 16 | 20 | 60 | 58 | 65 | 70 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 19 | 30 | 36 | 40 |
| 8. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | 6 | 20 | 20 | 30 | 34 |
| 9. | Инструкторская практика | - | - | 8 | 10 | 12 | 12 |
| 10. | Судейская практика | - | - | 8 | 10 | 12 | 12 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1 | 2 | 4 |  4 | 6 | 8 |
| 12. | Восстановительные мероприятия | 1 | 2 | 4 | 4 | 6 | 8 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 728-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |