

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «Бильярдный спорт».

№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					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10		8		2	1
1.	Общая физическая подготовка	141	138	168	131	162	183
2.	Специальная физическая подготовка	78	117	204	281	312	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	8	43	84	200	333
4.	Техническая подготовка	78	125	255	337	399	465
5.	Тактическая подготовка	3	6	9	12	16	22
6.	Теоретическая подготовка	3	7	10	12	17	22
7.	Психологическая подготовка	3	7	10	13	17	22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	5	9	25	39
9.	Инструкторская практика	0	0	7	19	25	42
10.	Судейская практика	0	0	7	19	25	42
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	5	9	25	39
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	5	10	25	39
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

На этапах ССМ и ВСМ работа строится по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Индивидуальный план для ССМ и ВСМ составляется ежегодно в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки и может составлять по решению тренерского совета и (или) старшего тренера до 100% от общего объема работы годового плана и может включать в себя все задачи подготовки.

Работа по индивидуальным планам может осуществляться не только на этапах ССМ и ВСМ, но также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

В годовом учебно-тренировочном плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах подготовки по виду спорта "теннис" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, реализующую дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.