



Утверждено:

И.С. Яковлева

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
по виду спорта «прыжки в воду»**

№п/п	Разделы	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	10-14	14-18	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4 (не более 8 в день)
		Наполняемость групп (человек)					
		12-15		8-12	8-12	4-6	2-4
1.	Общая физическая подготовка (%)	35-41	30-33	20-25	15-20	15-18	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	25-30	25-30	30-35	30-35	25-30	24-28
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	1-3	5-10	5-10	5-10	5-10
4.	Техническая подготовка (%)	25-28	30-35	33-35	35-28	40-45	40-50
5.	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка (%)	3-5	2-8	2-5	3-6	2-7	2-8
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	2-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Всего часов за 52 недели:		312	416	520-728	728-936	1248	1248