

## Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «современное пятиборье»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ	Этап ВСМ
	1-й год	2-й год	3-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год		
Общая физическая подготовка	90	90	100	120	118	110	100	88	90	108
Специальная физическая подготовка	46	46	46	48	48	72	94	116	120	132
Технико-тактическая подготовка.	168	212	252	322	418	502	588	670	868	1242
плавание	122	120	114	138	188	226	220	210	258	276
бег	46	92	92	92	92	92	138	138	184	276
стрельба	-	-	46	92	92	92	92	138	138	230
фехтование	-	-	-	-	46	92	92	92	138	230
верховая езда	-	-	-	-	-	-	46	92	104	184
Теоретическая подготовка	-	4	6	8	8	10	10	12	10	12
Контрольно-переводные нормативы	4	4	4	6	6	6	6	8	10	10
Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	6	10	10	10	12	14	24
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	6	8	8	8	6	6
Восстановительные мероприятия	-	-	-	2	4	4	10	16	18	18
Медицинские мероприятия	4	4	4	4	6	6	6	6	8	8
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>30</b>
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>364</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1144</b>	<b>1560</b>