



Утверждено
 Директор МБУ
 "СПОР им. В.А. Шевчука"
 Ю.В. Шевчук
 2021 г.

Годовой календарный план работы для тренировочных групп по программе СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ на 2022 год (из расчета 52 недели)

№ п/п	Формы организации спортивной подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ															совершенствований спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		начальной подготовки		тренировочный					совершенствований спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства								
		1	2	1	2	3	4	5			1	2						
	Максимальное количество учебных часов в неделю	6	8	12	12	15	15	15								21	24	
1	Разделы подготовки																	
	Общая физическая подготовка	92	80	70	70	50	50	50								43	43	
	Специальная физическая подготовка	53	115	183	183	230	230	230								325	370	
	Техническая подготовка	155	205	335	335	445	445	445								640	740	
	Теоретическая подготовка	6	8	12	12	20	20	20								32	35	
	Тактическая подготовка	-	-	12	12	15	15	15								20	25	
	Психологическая подготовка	6	8	12	12	20	20	20								32	35	
	ВСЕГО	312	416	624	624	780	780	780							1092	1248		
2	Тренировочные сборы																	
3	Тестирование и контроль																	

Инструктор-методист

Е.В. Пастухова

Примечание: Праздничные дни считаются не рабочими (1,2,3,4,5,6,8,9 января, 23 февраля, 8 марта, 2,9,10 мая, 13 июня, 4 ноября). Часовую нагрузку тренировочного занятия, которое не проводится в связи с праздничным днем, нужно провести в летний период, т.к. допускается самостоятельная работа в летний период.