



Утверждаю:
 И.о. директора МБУ
 "СПОР им. В.А. Шевчука"
 Л.Г. Бахова
 "09" 01 2018 г.

Годовой календарный учебный план работы для тренировочных групп по программе СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ на 2018 год (из расчета 52 недель)

№ п/п	Формы организации спортивной подготовки	этапы подготовки								
		начальной подготовки		тренировочный					совершенствование спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	5	весь период	весь период
	Максимальное количество учебных часов в неделю	6	8	12	12	16	16	16	20	24
1	Разделы подготовки									
	Общая физическая подготовка	90	116	65	65	85	85	85	90	115
	Специальная физическая подготовка	50	60	135	135	172	172	172	245	278
	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	160	220	335	335	430	430	430	540	690
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	33	33	40	40	40	45	25
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	8	50	50	90	90	90	100	115
	Восстановительные мероприятия	3	4	6	6	15	15	15	20	25
	ВСЕГО	312	416	624	624	832	832	832	1040	1248
2	Тренировочные сборы									
3	Тестирование и контроль									

Зам. директора по УВР

Л.Г. Бахова

Утверждено: _____

