



Утверждаю:  
Директор МБУДО "СДЮСШОР им. В.А. Шевчука"  
В.А. Шевчук  
" 09 " \_\_\_\_\_ 2017 г.

№ п/п	Формы организации спортивной подготовки	этапы подготовки								
		начальной подготовки		учебно-тренировочный этап					совершенствование спортивного мастерства	высшего спортивного мастерства
		1	2	1	2	3	4	5	1	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
	<b>ВСЕГО</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>
2	Тренировочные сборы									
3	Тестирование и контроль									

Зам. директора по УВР

Л.Г. Бахова