Утверждаю:
Директор МБУ
"СШОР им. В.А. Шевчука"
_____ Ю.В. Шевчук
"____" _____ 2020 г.

№ п/п	Годовой календарный план работы для тренировочных групп по программе СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ на 2021 год (из расчета 52 недели)									
	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**	**15**	**15**	**15**	**21**	**24**
1	**Разделы подготовки**									
	Общая физическая подготовка	90	116	65	65	80	80	80	120	125
	Специальная физическая подготовка	50	60	135	135	165	165	165	230	298
	Техническая подготовка (избранный вид спорта)	160	220	335	335	415	415	415	550	650
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	33	33	35	35	35	42	20
	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	6	8	50	50	70	70	70	130	130
	Восстановительные мероприятия	3	4	6	6	15	15	15	20	25
	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 (1,2,3,4,5,6,8,10 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 10 мая, 12 июня, 4 ноября, 31 декабря). 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.