

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО СДЮСШОР «Лада»

О.В. Малахов

2017 г.

Годовой учебный план работы МБУДО СДЮСШОР №12 «Лада»  
на 2017/2018 учебный год (предпрофессиональная программа)

Расчитан - на 46 недель

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки									
		Группы начальной подготовки			Учебно - тренировочные группы					Группы спортивного Совершенствования	
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия (в академических часах)									
		Годы обучения									
		1	2	3	1	2	3	4	5	1-2	
		Количество часов в неделю									
6	7	7	9	9	12	12	12	14			
1.	Теория	12	14	14	18	18	24	24	24	36	
	Практические занятия :										
2	Общая физическая подготовка	50	60	60	70	70	85	85	85	50	
3	Специальная физическая подготовка	20	30	30	42	42	65	65	65	80	
4	Изучение и совершенствование техники игры	120	130	130	140	140	150	150	150	120	
5	Изучение и совершенствование тактической, теоретической, психологической подготовки	30	35	35	40	40	60	60	60	100	
6	Технико- тактическая (интегральная подготовка)	72	80	80	130	130	190	190	190	260	
7	Участие в соревнованиях .Учебные и тренировочные игры	6	13	13	26	26	38	38	38	70	
8	Инструкторская и судейская практика						10	10	10	10	
9	Контрольно - переводные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
<b>ИТОГО :</b>		<b>312</b>	<b>364</b>	<b>364</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	

