

УТВЕРЖДАЮ
 Заместитель директора по ФХР
 МБУДО СДЮСШОР №12 «Лада»
 Ю.В. Багрова
 « 17 » _____ 2018 г.

**Годовой работы МБУДО СДЮСШОР №12 «Лада»
 на 2018/2019 учебный год (предпрофессиональная программа)**

Рассчитан 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	10	12	12	16	16	22	22	22	25	
	Практические занятия :										
2	Общая физическая подготовка	50	60	60	70	70	80	80	80	50	
3	Специальная физическая подготовка	20	30	30	40	40	60	60	60	80	
4	Изучение и совершенствование техники игры	84	95	95	120	120	140	140	140	145	
5	Изучение и совершенствование тактической, теоретической, психологической подготовки	25	30	30	40	40	60	60	60	100	
6	Технико- тактическая (интегральная подготовка)	70	75	75	100	100	150	150	150	200	
7	Участие в соревнованиях .Учебные и тренировочные игры	15	20	20	26	26	28	28	28	32	
8	Инструкторская и судейская практика						10	10	10	10	
9	Контрольно - переводные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
	ИТОГО :	276	322	322	414	414	552	552	552	644	