

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по ФХР
МБУДО СДЮСШОР №12 «Лада»

Ю.В. Багрова

2018 г.

«

»

№12
«Лада»

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

Рассчитан на 52 недели

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки									
		Группы начальной подготовки			Тренировочные группы (этап спортивной специализации)				Группы спортивно-совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства	
		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	14
1.	Общая физическая подготовка	47	55	55	70	70	93	93	93	44	44
2.	Специальная физическая подготовка	16	22	22	47	47	65	65	65	80	80
3.	Техническая подготовка	123	141	141	140	140	146	146	146	124	124
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	36	36	45	45	64	64	64	103	103
5.	Технико - тактическая (интегральная подготовка)	78	90	90	138	138	216	216	216	303	303
6.	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	15	18	18	26	26	38	38	38	72	72
7.	Контрольно - переводные нормативы	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ИТОГО :		312	364	364	468	468	624	624	624	728	728

Багрова