

Годовой план график
на спортивный сезон 2017-2018 г.г.
Дополнительная предпрофессиональная программа "Саный спорт"

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 г.о.	2 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1.	Теоретическая подготовка	16	24	32	32	39	46	46
2.	Общая физическая подготовка	88	115	142	142	150	155	150
3.	Специальная физическая подготовка	22	49	76	80	123	173	178
4.	Избранный вид спорта	140	210	280	280	351	422	422
	технико-тактическая подготовка	117	160	202	200	265	315	315
	инструкторская и судейская практика			6	8	8	8	8
	приемные, контрольные и переводные испытания	8	10	12	12	12	12	12
	восстановительные мероприятия	5	26	38	38	42	57	57
	участие в соревнованиях	10	14	22	22	24	30	30
5.	Другие виды спорта	31	47	62	58	78	94	94
6.	Самостоятельная работа	15	23	32	32	39	46	46
Всего часов		312	468	624	624	780	936	936
Максимальный режим тренировочной работы в неделю (час)		6	9	12	12	15	18	18