

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАУ ДО СДЮСШОР № 1

города Тюмени

Д.А. Фабричников

« 1 » сентября 2017 год

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ МАУ ДО СДЮСШОР № 1 города Тюмени  
на 2017-2018 учебный год**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											
		СО			ГНП			УТГ					ГСС
		1 год 2 часа	2 год 3 часа	3 год 4 часа	1 год 6 часов	2 год 8 часов	3 год 9 часов	1 год 10 часов	2 год 12 часов	3 год 14 часов	4 год 16 часов	5 год 18 часов	1 год 24 часа
1.	Общая физическая подготовка	30	35	56	66	66	76	76	74	80	80	90	100
2.	Специальная физическая подготовка	24	30	36	54	64	72	74	91	134	160	180	230
3.	Техническая подготовка	27	58	70	122	192	216	247	270	300	354	402	568
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	4	6	6	5	38	42	46	46	50
5.	Контрольно-переводные испытания	1	1	2	2	4	4	6	8	8	8	10	10
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика			2	2	2	2	10	20	20	20	24	40
7.	Медицинское обследование				2	2	2	2	4	4	4	4	10
	<b>Количество часов в условиях спортивной школы</b>	<b>84</b>	<b>126</b>	<b>168</b>	<b>252</b>	<b>336</b>	<b>378</b>	<b>420</b>	<b>505</b>	<b>588</b>	<b>672</b>	<b>756</b>	<b>1008</b>
	<b>Количество часов на оздоровительную компанию, учебно- тренировочные сборы и восстановительные мероприятия</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>56</b>	<b>64</b>	<b>72</b>	<b>96</b>
	<b>Общее количество часов</b>	<b>92</b>	<b>138</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>368</b>	<b>414</b>	<b>460</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>736</b>	<b>828</b>	<b>1104</b>