



«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МАУ ДО СДЮСШОР № 1
 города Тюмени
 Д.А.Фабричников
 « 01 » 01 2018 год

ГODOVOЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК
распределение учебных часов
на 2018-2019 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											
		СО			ГНП			УТГ					ГСС
		1 год 3ч	2год 4 ч	3год 6ч	1 год 6 ч	2 год 8 ч	3 год 9 ч	1 год 10 ч	2 год 12 ч	3 год 14 ч	4 год 16 ч	5 год 18 ч	1 год 24 ч
1.	Общая физическая подготовка	50	70	118	118	106	114	54	58	62	70	80	104
2.	Специальная физическая подготовка	40	52	50	50	58	66	88	120	124	140	158	212
3.	Техническая подготовка	34	46	86	86	170	198	220	250	300	342	384	518
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4	4	6	6	18	24	36	46	48	52
5.	Контрольно-переводные испытания	2	2	2	2	4	4	4	6	8	8	8	10
6.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	6	6	16	22	34	40	48	74
7.	Восстановительные и оздоровительные мероприятия, учебно-тренировочные сборы	2	2	2	2	2	2	40	48	52	58	66	86
	Общее количество часов	132	176	264	264	352	396	440	528	616	704	792	1056