Утверждаю

Директор МБУДО СШОР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Шагалина

Приказ № от 20 г.

**План-график спортивной подготовки на 20\_\_\_\_г.**

**для (группы) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**\_\_\_\_\_\_\_\_часов в неделю**

**Тренер-преподаватель \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в соревнованиях, игровая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Самостоятельная подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Утверждаю

Директор МБУДО СШОР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_Н.А. Шагалина

Приказ № от 20 г.

**План-график спортивной подготовки на 20\_\_\_ год**

**для СО этапа \_\_\_\_\_\_\_\_ года**

**6 часов в неделю**

**Тренер \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Разделы подготовки | месяц | | | | | | | | | | | | Всего  за  год |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Объем по видам подготовки (в часах) | | | | | | | | | | | | | |
| Теоретическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| Общая физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 100 |
| Специальная физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 37 |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 29 |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 10 |
| Игровая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 26 |
| Контрольные испытания |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |
| Итого |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 216 |