



Утверждаю
 Директор МБУ
 СШОР №1 г. Сочи
 П. П. Миргородская

**Годовой план объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки на 52 недели по виду спорта
 Прыжки, метания**

Виды подготовки	Количество часов на этапах спортивной подготовки по годам обучения										
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	весь период		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Общая физическая подготовка	237	228	228	150	150	133	133	133	159	200	
Специальная физическая подготовка	-	6	6	107	107	168	168	168	253	349	
Участие в спортивных соревнованиях	47	50	50	19	19	37	37	37	65	100	
Техническая подготовка	25	25	25	42	42	62	62	62	103	137	
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая	-	-	-	19	19	31	31	31	56	50	
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	19	19	31	31	31	47	75	
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	312	312	312	468	468	624	624	624	936	1248	
Итого:	312	312	312	468	468	624	624	624	936	1248	