



Утверждаю  
 Директор МБУ  
 СПОРТ №1 г. Сочи  
 Миргородская  
 2020г.

**Годовой план объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки на 52 недели по виду спорта современное пятиборье**

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	весь период	весь период	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12		
Общая физическая подготовка	90	103	103	112	112	140	140	140	140	100	100	
Специальная физическая подготовка	44	42	42	50	50	94	94	94	125	200		
Техническая подготовка	172	314	314	424	424	618	618	618	898	1148		
Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	-	-	-	19	19	37	37	37	50	83		
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	9	9	19	19	47	47	47	75	133		
<b>Итого:</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1664</b>		