Утверждаю
Директор МБУ
СШОР №1 г. Сочи
_____ О.Г. Миргородская
«09» января 2020г.

Годовой план объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки на 52 недели по виду спорта спортивное ориентирование

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	1-2 год	3 год	весь период
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Общая физическая подготовка	156	234	234	281	281	281	281	281	337	393	449
Специальная физическая подготовка	31	47	47	112	112	300	300	300	499	582	632
Техническая подготовка	87	140	140	137	137	187	187	187	175	204	250
Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	22	28	28	50	50	75	75	75	112	131	67
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	19	19	44	44	93	93	93	125	146	266
Итого:	**312**	**468**	**468**	**624**	**624**	**936**	**936**	**936**	**1248**	**1456**	**1664**