

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН МУ СДЮСШОР № 1
на 2017-2018 учебный год**

	Содержание	Группы начальной подготовки			Тренировочный этап (спортивная специализация)					Совершенствование спортивного мастерства	
		1 г.	2 г.	3г.	1г.	2г.	3г.	4г.	5г.	1г.	2г.
		6 ч	8ч	8 ч	12 ч	14 ч	16ч	18ч	20ч	24 ч	24 ч
1.	Теория	3	6	6	10	15	15	16	18	18	20
2.	Практика										
	Общая физ. подготовка	70	70	70	80	79	80	90	100	100	100
	Специальная физ. подготовка	50	52	58	80	103	100	120	150	150	150
	Техническая подготовка	135	218	218	435	490	576	617	592	772	772
	Судейская практика	–	–	-	10	12	20	20	20	20	20
	Контрольные испытания	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	Участие в соревнованиях	4	4	4	6	8	9	9	10	10	10
	Всего часов:	269	354	360	621	702	795	866	882	1062	1062
3.	Итого:	272	360	366	631	717	810	882	900	1080	1080