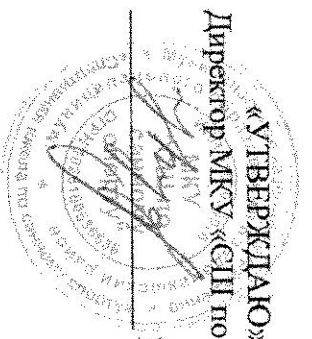


**ПЛАН СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
МКУ СШ по санному спорту  
НА 2018-2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МКУ «СШ по санному спорту»  
Н.Н. Руденко

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы спортивной подготовки/ кол-во часов				ВСМ весь период	
		НИ до 1 г. обуч.	НИ св. 1 г. обуч.	Т (спортивной специализации) до 2-х лет обуч.	св. 2 лет обуч.		СС св. 1г. обуч.
1.	Общая физическая подготовка	89	102	160	213	196	В соответствии с годовым индивидуальным планом-графиком подготовки спортсмена
2.	Специальная физическая подготовка	63	80	157	153	240	
3.	Технико-тактическая подготовка	140	252	275	298	440	
4.	Теоретическая подготовка	10	12	10	12	10	
5.	Контрольные нормативы	10	10	10	10	10	
6.	Инструкторско-судейская практика	-	6	8	10	12	
7.	Восстановительные мероприятия	-	2	3	6	20	
8.	Медицинское обследование	-	4	4	6	8	
9.	Соревнования (кол-во)	6	6	7-8	8	10	
10.	<b>ИТОГО часов:</b>	312	468	624	708	936	