

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО СШ № 3  
С.В. Сидоров

№ п.п.	Разделы плана	Этапы подготовки		
		СОГ	Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап
			НП 3	УТ 3
	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>
<b>1</b>	Теоретическая подготовка	<b>6</b> (3%)	<b>3</b> (1%)	<b>21</b> (5%)
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>103</b> (56%)	<b>44</b> (16%)	<b>74</b> (16%)
<b>3</b>	Специальная физическая подготовка	-	-	<b>37</b> (8%)
<b>4</b>	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	<b>37</b> (8%)
<b>5</b>	Техническая подготовка	<b>62</b> (34%)	<b>115</b> (42%)	<b>161</b> (35%)
<b>6</b>	Психологическая, тактическая подготовка	<b>6</b> (3%)	<b>3</b> (1%)	<b>20</b> (4%)
<b>7</b>	Инструкторская и судейская практика	-	-	<b>5</b> (1%)
<b>8</b>	Тестирование и контроль	-	<b>3</b> (1%)	<b>9</b> (2%)
<b>9</b>	Интегральная подготовка	<b>7</b> (4%)	<b>108</b> (39%)	<b>96</b> (21%)
	<b>Всего</b>	<b>184</b>	<b>276</b>	<b>460</b>

Заместитель директора по МР

С.В.Шафорстова