

«УТВЕРЖДАЮ»:
 Директор ГБФСУ КО
 «СШОР по зимним видам спорта»
 Д.А.Бушмакин
 « 11 » _____ 2017 г.



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Государственное бюджетное физкультурно-спортивное учреждения Кемеровской области
 «Спортивная школа олимпийского резерва по зимним видам спорта»
 на 2017-2018 тренировочный год

Программа спортивной подготовки	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки до года (НП)	Этап начальной подготовки свыше года (НП)	Тренировочный этап до двух лет (Т)	Тренировочный свыше двух лет (Т)	Совершенствования спортивного мастерства (ССМ)	Высшего спортивного мастерства (ВСМ)
		Тренировочный год/кол-во академических часов в неделю					
		6	9	12	18	Весь период 24	Весь период 32
		Количество академических часов в год					
Программа спортивной подготовки по виду спорта фристайл	1. Общая физическая подготовка	87	140	162	153	287	366
	2. Специальная физическая подготовка	132	206	187	190	374	383
	3. Техническая подготовка	81	108	200	216	437	715
	4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	10	19	19	38	34
	5. Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	4	56	58	112	166
	Всего:	312	468	624	636	1248	1664