

«Утверждаю»  
 Директор МБУ «СПШ»  
 Фазлицев И.М.  
 «03» 09.2019г.



**Тренировочный план-график  
 по программам спортивной подготовки (в часах) по видам спорта на 2019/2020 тренировочный год**

№ п/п	Вид спорта	Этап начальной подготовки						Тренировочный этап									
		1 год		2 год		3 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год	Часы в неделю	Часы в год
1.	Корэш		1/6	312													
2.	Борьба на поясах		2/12	624				1/12	624	1/12	624	1/16	832				
3.	Армрестлинг																
4.	Бадминтон	1/6	312					1/12	624	1/12	624	1/16	823	1/18	936		
5.	Настольный теннис				1/9	468						1/16	832				
6.	Шахматы	1/6	312	468			1/12	624									
7.	Волейбол						1/12	624			2/32	1664				1/18	936
8.	Баскетбол						2/18	936				1/16	832				
9.	Хоккей				2/18	936				1/15	780			1/18	936	1/20	1040
10.	Льжжные гонки				1/9	468	1/9	468									
11	Плавание				3/27	1404				3/42	2184						
	<b>Всего:</b>	<b>2/12</b>	<b>624</b>	<b>4680</b>	<b>11/90</b>	<b>4680</b>	<b>3/27</b>	<b>1404</b>	<b>3/36</b>	<b>1872</b>	<b>4212</b>	<b>9/138</b>	<b>7176</b>	<b>2/36</b>	<b>1872</b>	<b>2/38</b>	<b>1976</b>