

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ "СПШ по конному спорту"
 М.Г. Сорокин

Приказ № 41-од
 от "31" декабря 2020 года



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного учреждения "Спортивная школа по конному спорту"
 из расчета на 52 недели (акад. час)
 на 2021 год

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки					Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ТЭ-4	ТЭ-5		
	Количество часов в неделю	5,2	6,4	8	10,4	10,4	10,4	13,2	16	20	
1	Общая физическая подготовка (ОФП)	75,4	38,8	92	97	97	97	168,4	236	244	
2	Специальная физическая подготовка (СФП)	86	106	92	109	109	109	137	137	137	
3	Техническая подготовка	48	68	179	215	215	215	268	334	474	
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	60	119	37	100,8	100,8	100,8	63	65	65	
5	Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	16	19	19	19	50	60	60	
	Всего часов	270,4	332,8	416	540,8	540,8	540,8	686,4	832	1040	