



УТВЕРЖДАЮ
Директор СДЮСШОР «Олимп»
Учебно-спортивный
В.В. Емельянов
«01» 09 2017г.

План спортивной подготовки по бильярдному спорту
на 52 недели
в 2017/2018 спортивном сезоне

Содержание занятий	Количество часов по этапам обучения								
	ГНП		ТГ				ГССМ		ВСМ
	Годы обучения								
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	4-й	-	-	-
Возраст занимающихся, лет	9-10	10-11	11	11-12	12-13	13-14	с 14	с 14	с 16
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	18	24	28	32
Количество занятий в неделю	3-4	3-5	6	6	9	9-12	10-12	10-12	12-14
Теоретическая подготовка	9	14	16	18	20	22	32	36	40
Воспитательная работа	8	8	8	8	8	8	8	8	8
ОФП	74	134	104	104	108	112	132	152	166
СФП	45	65	83	98	135	153	193	233	216
Техническая подготовка	72	92	162	194	220	248	353	397	415
Тактическая подготовка	8	12	18	29	33	46	66	86	162
Психологическая подготовка	8	12	18	20	25	36	60	84	148
Инструктаж по технике безопасности, пожарной безопасности, антитеррористической безопасности	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Промежуточная и итоговая аттестация в форме соревнований и контрольно-переводных нормативов	3	3	24	28	28	30	40	45	60
Восстановительные мероприятия	3	4	8	8	9	9	11	12	24
Медицинский контроль	1	4	6	6	6	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика			18	20	22	24	28	30	
Тренировочные мероприятия	18	27	36	40	45	54	76	84	96
Период активного отдыха, работа по индивидуальным планам	60	90	120	150	170	185	240	280	320
ИТОГО:	312	468	624	728	832	936	1248	1456	1664

Зам. директора по УСР

Инструктор-методист

А.В. Отт

М.А.Кармалецкая