

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ СШ «Ижсталь»

Т.В. Рябова

« 1 января 2022г. »



Объемы тренировочного процесса в МБУ СШ «Ижсталь»

по виду спорта СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
	312	416	520	728	1040	1248
Общая физическая подготовка (час)	150	200	230	234	292	336
Специальная физическая подготовка (час)	34	46	104	246	416	474
Техническая подготовка (час)	58	70	73	88	114	150
Теоретическая подготовка (час)	46	67	73	80	114	150
Тактическая подготовка (час)	18	25	30	58	72	88
Психологическая подготовка (час)	6	8	10	22	32	50