**Принят Утверждено:**

**на тренерском совете Приказом директора КСШОР № 1**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Тренировочные планы**

**отделений МБУ КСШОР № 1 с 1 сентября2018 г.**

***Лёгкая атлетика***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы**  **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** |
|  |  |  | **бег на короткие дистанции** | | | |
| Общая  физическая  подготовка | 253 | 256 | 160 | 200 | 260 | 320 |
| Специальная  физическая  подготовка | 124 | 260 | 374 | 486 |
| Техническая  подготовка | 42 | 36 | 130 | 243 | 384 | 428 |
| Тактическая,  теоретическая,  психологическая  подготовка | 15 | 17 | 38 | 82 | 150 | 300 |
| Участие в соревнованиях,  тренерская и судейская практика | 2 | 3 | 16 | 47 | 80 | 130 |
| **Всего:** | **312** | **312** | **468** | **832** | **1248** | **1664** |
|  |  |  | **метания** | | | |
| Общая  физическая  подготовка | 250 | 240 | 170 | 200 | 242 | 340 |
| Специальная  физическая  подготовка | 125 | 260 | 390 | 480 |
| Техническая  подготовка | 46 | 53 | 116 | 250 | 400 | 454 |
| Тактическая,  теоретическая,  психологическая  подготовка | 14 | 16 | 40 | 72 | 140 | 210 |
| Участие в соревнованиях,  тренерская и судейская практика | 2 | 3 | 17 | 50 | 76 | 180 |
| **Всего:** | **312** | **312** | **468** | **832** | **1248** | **1664** |

**Конькобежный спорт**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|  | **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Тренировочный**  **этап** | | | | **Этап**  **совершенствования спортивного мастерства** | | **Этап**  **Высшего спортивного мастерства** |
|  |  | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **1 год** | **2 год** | **3 год** | **5 год** | **2год** | **3год** |  |
| 1. | Общая физическая подготовка | 189 | 234 | 234 | 270 | 263 | 352 | 340 | 330 | 319 | 199 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 56 | 72 | 72 | 187 | 190 | 334 | 342 | 652 | 652 | 876 |
| 3 | Техническая подготовка | 52 | 92 | 92 | 165 | 165 | 208 | 208 | 290 | 290 | 332 |
| 4. | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 10 | 30 | 30 | 48 | 50 | 72 | 72 | 83 | 85 | 121 |
| 5. | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика | 5 | 40 | 40 | 58 | 60 | 74 | 78 | 101 | 101 | 136 |
|  | **Всего:** | **312** | **468** | **468** | **728** | **728** | **1040** | **1040** | **1456** | **1456** | **1664** |

**Хоккей на траве**

|  |  |
| --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки |
|  | **Разделы подготовки** | **Этап начальной подготовки** | **Тренировочный этап** | |
|  |  | **1 год** | **1 год** | **4 год** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 78 | 100 | 112 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 62 | 150 | 215 |
| 3 | Техническая подготовка | 125 | 218 | 318 |
| 4. | Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 37 | 106 | 169 |
| 5 | Технико-тактическая(игровая ) подготовка | 3 | 19 | 56 |
| 6. | Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика | 7 | 31 | 66 |
|  | **Всего:** | **312** | **624** | **936** |

**Кикбокинг**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | |
| **Этап**  **совершенствования**  **спортивного**  **мастерства** | **Этап**  **высшего**  **спортивного**  **мастерства** |
| **Год обучения** |  |  |
| Общая  физическая  подготовка | 312 | |
| Специальная  физическая  подготовка | 250 | |
| Техническая  подготовка | 462 | |
| Тактическая, теоретическая,  психологическая  подготовка | 37 | |
| Восстановительные мероприятия | 75 | |
| Инструкторская и судейская практика | 37 | |
| Участие в соревнованиях | 75 | |
| **Всего:** | **1248** | |

**Кинологический спорт**

|  |  |
| --- | --- |
| **Разделы**  **подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| **Начальная подготовка** |
| **Год обучения** | **2 год** |
| Общая  физическая  подготовка | 208 |
| Специальная  физическая  подготовка | 63 |
| Техническая  подготовка | 82 |
| Тактическая,  теоретическая,  психологическая  подготовка | 27 |
| Участие в соревнованиях,  тренерская и судейская практика | 36 |
| **Всего:** | **416** |

Зам директора по СМР Кузьмина Л.С.