**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** |
| Общаяфизическаяподготовка | 253 | 256 | 160 | 200 | 260 | 320 |
| Специальнаяфизическая 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** |
| Общаяфизическаяподготовка | 250 | 240 | 170 | 200 | 242 | 340 |
| Специальнаяфизическая 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** |  |  |
| Общаяфизическаяподготовка | 312 |
| Специальнаяфизическая подготовка | 250 |
| Техническаяподготовка | 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** |
| Общаяфизическаяподготовка | 208 |
| Специальнаяфизическая 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.