

ПРИНЯТО:
на тренерском совете
31.08.2017 г.



УТВЕРЖДАЮ:
директор ГУДО ОКСДЮСШОР
Е.М. Заварькина
«31» августа 2017 г.

Тренировочный план
Государственного учреждения дополнительного образования
«Областная комплексная специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва»
на 2017-18 тренировочный год.

Программа спортивной подготовки	Этапы подготовки										
	этап начальной подготовки			тренировочный (ТГ)					совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	этап подготовки/ кол-во часов в неделю			этап подготовки /кол-во часов в неделю					этап подготовки /кол-во часов в неделю		этап подготовки /кол-во часов в неделю
	1 год/ 6 час.	2 год/ 9 час.	-	1 год/ 12 час	2 год/ 12 час	3 год/ 14 час	4 год/ 14 час	до 1 года 18 час	свыше 1 года 21 час	весь период 24 часа	
Программа спортивной подготовки по настольному теннису, в том числе	312	468		624	624	728	728	936	1092	1248	
Общая физическая подготовка	94	140		125	125	146	146	140	164	125	
Специальная физическая подготовка	62	94		125	125	146	146	188	218	187	
Техническая подготовка	109	164		187	187	218	218	234	273	312	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	47		125	125	146	146	234	273	374	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	23		62	62	72	72	140	164	250	

Программа спортивной подготовки по виду спорта спортивное ориентирование	этап начальной подготовки			тренировочный (ТГ)					совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	этап подготовки/ кол-во часов в неделю			этап подготовки/ кол-во часов в неделю					этап подготовки/ кол-во часов в неделю		этап подготовки /кол-во часов в неделю
	1 год/ 6 час.	1 год/ 9 час.	1 год/ 9 час.	1 год/ 12 час	2 год/ 12 час	3 год/ 14 час	4 год/ 14 час	5 год/ 14 час	до 1 года 18 час	свыше 1 года 21 час	весь период 24 ч.
Всего часов:						728			1092	1092	
Общая физическая подготовка						218			283	283	
Специальная физическая подготовка						248			437	437	
Техническая, технико-тактическая подготовка						146			154	154	
Теоретическая, психологическая подготовка						50			98	98	
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика						66			120	120	
Программа спортивной подготовки по виду спорта скалолазание	этап начальной подготовки			тренировочный (ТГ)					совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	этап подготовки/ кол-во часов в неделю			этап подготовки/ кол-во часов в неделю					этап подготовки/ кол-во часов в неделю		этап подготовки /кол-во часов в неделю
	1 год/ 6 час.	2 год/ 9 час.	-	1 год/ 12 час	2 год/ 12 час	3 год/ 14 час	4 год/ 14 час	5 год/ 14 час	до 1 года 18 час	свыше 1 года 21 час	весь период 24 ч.
Всего часов:	312	468		624	624	728	728	728	936	1092	1248
Общая физическая подготовка	193	234		224	224	203	203	203	187	184	212
Специальная физическая подготовка	50	84		125	125	146	146	146	187	240	275
Техническая, технико-тактическая подготовка	53	122		230	230	328	328	328	496	578	636
Теоретическая, психологическая подготовка	9	19		25	25	29	29	29	28	45	62
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	9		20	20	22	22	22	38	45	63

Программа спортивной подготовки по альпинизму, в том числе:	этап начальной подготовки (НП)			тренировочный (ТГ)					совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	этап подготовки/ кол-во часов в неделю			этап подготовки/ кол-во часов в неделю					этап подготовки/ кол-во часов в неделю		этап подготовки /кол-во часов в неделю
	1 год/ 6 час.	1 год/ 9 час.	1 год/ 9 час.	1 год/ 12 час	2 год/ 12 час	3 год/ 14 час	4 год/ 14 час	5 год/ 14 час	до 1 года 18 час	свыше 1 года 21 час	весь период 24 ч.
Всего часов:			468			728					1248
Общая физическая подготовка			234			203					212
Специальная физическая подготовка			84			146					276
Техническая, технико-тактическая подготовка			122			328					636
Теоретическая, психологическая подготовка			19			29					62
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			9			22					62
Программа спортивной подготовки по спортивному туризму, в том числе:	этап начальной подготовки (НП)			тренировочный (ТГ)					совершенствования спортивного мастерства (ССМ)		высшего спортивного мастерства (ВСМ)
	этап подготовки/ кол-во часов в неделю			этап подготовки/ кол-во часов в неделю					этап подготовки/ кол-во часов в неделю		этап подготовки /кол-во часов в неделю
	1 год/ 6 час.	1 год/ 6 час.	1 год/ 6 час.	1 год/ 12 час	2 год/ 12 час	3 год/ 14 час	4 год/ 14 час	5 год/ 14 час	до 1 года 18 час	свыше 1 года 21 час	весь период 24 часа
Всего часов:									1092		1248
Общая физическая подготовка									184		212
Специальная физическая подготовка									240		276
Техническая, технико-тактическая подготовка									578		636
Теоретическая, психологическая подготовка									45		62
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика									45		62