

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ СШ «Ижсталь»
 Т.В. Рябова
 2016г.



Тренировочный план в МБУ СШ «Ижсталь»
 по виду спорта СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ

| Разделы подготовки | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | | | | | | |
|--|------------------------------------|-------|-------|---|-------|-------|-------|-------|--|------------|---|
| | Этап начальной подготовки | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | свыше года | |
| Всего часов | 234 | 364 | 364 | 468 | 468 | 676 | 676 | 676 | 936 | 1092 | 1248 |
| Общая физическая подготовка | 50% | 50% | 50% | 44% | 44% | 30% | 30% | 30% | 26% | 26% | 26% |
| | 117 | 182 | 182 | 206 | 206 | 202 | 202 | 202 | 244 | 284 | 324 |
| Специальная физическая подготовка | 10% | 10% | 10% | 18% | 18% | 32% | 32% | 32% | 38% | 38% | 35% |
| | 23 | 36 | 36 | 84 | 84 | 218 | 218 | 218 | 356 | 414 | 436 |
| Техническая подготовка | 28% | 29% | 29% | 23% | 23% | 19% | 19% | 19% | 13% | 13% | 13% |
| | 66 | 106 | 106 | 108 | 108 | 128 | 128 | 128 | 122 | 142 | 164 |
| Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка | 7% | 5% | 5% | 6% | 6% | 7% | 7% | 7% | 9% | 9% | 5% |
| | 16 | 18 | 18 | 28 | 28 | 48 | 48 | 48 | 84 | 98 | 62 |
| Восстановительные мероприятия | - | 1% | 1% | 2% | 2% | 3% | 3% | 3% | 4% | 4% | 5% |
| | - | 4 | 4 | 10 | 10 | 20 | 20 | 20 | 36 | 44 | 62 |
| Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика | 5% | 5% | 5% | 7% | 7% | 9% | 9% | 9% | 10% | 10% | 16% |
| | 12 | 18 | 18 | 32 | 32 | 60 | 60 | 60 | 94 | 110 | 200 |