|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Муниципальное учреждение | | | | | | | | | |
|  | "Спортивная школа олимпийского резерва № 3" | | | | | | | | | |
|  | **(МУ СШОР № 3)** | | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | УТВЕРЖДЕН | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | приказом МУ СШОР № 3 | |  |
|  |  |  | | | |  |  | от 29.09.2017 № 101-од | |  |
|  |  |  | | | |  |  | Директор СШОР № 3 | |  |
|  |  |  |  | |  |  |  |  | Н.А. Куликов |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2017 г. | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН** | | | | | | | | | |
|  | на 2017-2018 год (с 01.10.2017) | | | | | | | | | |
|  |  | | | | | | | | | |
| № | Этап подготовки | | | Количество | | Количество | Режим | Часов | Кол-во ставок по | Итого |
| п.п. |  | | | групп | | занимающихся, всего (чел.) | работы (н/ч) | в год | смежн.видам спорта | ставок |
| 1 | Спортивно-оздоровительный | |  | 2 | | 20 | 4,5 | 180 |  | 0,38 |
|  | **ИТОГО :** | |  | **2** | | **20** |  |  | **0** | **0,38** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Начальная подготовка | | 1 г.о. | 34 | | 646 | 6 | 312 | 0,08 | 8,58 |
|  |  | | 2 г.о. | 26 | | 455 | 8 | 416 | 0,83 | 9,50 |
|  |  |  | 3 г.о. | 3 | | 53 | 8 | 416 |  | 1,00 |
|  | **ИТОГО :** | |  | **63** | | **1154** |  |  | **0,91** | **19,08** |
|  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 3 | Тренировочный | | 1 г.о. | 11 | | 155 | 10 | 520 | 0,46 | 5,04 |
|  |  | | 2 г.о. | 9 | | 62 | 12 | 624 | 0,38 | 4,88 |
|  |  | | 3 г.о. | 7 | | 95 | 14 | 728 | 0,25 | 4,33 |
|  |  | | 4 г.о. | 7 | | 74 | 16 | 832 | 0,3 | 4,97 |
|  |  | | 5 г.о. | 13 | | 88 | 18 | 936 | 0,96 | 10,71 |
|  | **ИТОГО :** | |  | **47** | | **474** |  |  | **2,35** | **29,93** |
|  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 4 | Совершенствование спортивного мастерства | | 1 г.о. | 1 | | 14 | 22 | 1144 |  | 0,92 |
|  | 2 г.о. | 1 | | 12 | 24 | 1248 |  | 1,00 |
|  |  | | 3 г.о. | 3 | | 5 | 24 | 1248 | 0,8 | 3,80 |
|  | **ИТОГО :** | |  | **5** | | **31** |  |  | **0,8** | **5,72** |
|  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
| 5 | Высшего спортивного мастерства | |  | 4 | | 12 | 32 | 1664 | 1,6 | 6,93 |
|  | **ИТОГО :** | |  | **4** | | **12** |  |  | **1,6** | **6,93** |
|  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  |  | |  |  | |  |  |  |  |  |
|  | **В С Е Г О :** | |  | **121** | | **1691** |  |  | **5,66** | **62,04** |
|  |  | | | групп | | человек |  |  | ставок | ставок |