

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ г.о. Самара «СШОР № 2»
 В.В.Шаfranовская
 « ____ » _____ 2018г.



**Тренировочный план
 (Бег на средние и длинные дистанции)**

Содержание занятий	Группы					СС-1,2,3	ВСМ
	НП-1	НП-2,3	УТ-1,2	УТ-3,4,5	УТ-3,4,5		
Количество часов в неделю	6ч	6ч	9ч	16ч	16ч	24ч	32ч
1.Теория							
Тактическая подготовка	6	7	16	28	28	53	100
Теоретическая подготовка	9	8	10	26	26	53	100
Психологическая подготовка	3	4	12	32	32	54	100
ИТОГО часов по теории:	18	19	38	86	86	160	300
2.Практика							
ОФП	134	133	250	379	379	295	350
СФП	104	104	70	146	146	400	580
Изучение и совершенствование техники	50	50	94	176	176	310	299
Участие в соревнованиях	6	6	16	45	45	83	135
ИТОГО часов по практике:	294	294	430	746	746	1088	1364
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	312	468	832	832	1248	1664

Тренировочный план-график для группы начальной подготовки 1 года обучения (6ч)

Содержание занятий	Месяц												Всего часов	%
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Бег на средние и длинные дистанции														
Тактическая подготовка	1			1		1	1			1		1		
Теоретическая подготовка	1	1		1		1		1		1				
Психологическая подготовка		1	1		1		1		1		1			
ИТОГО часов по теории:	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	18	5,8
Практика														
ОФП	11	11	12	11	12	11	11	11	11	11	11	11	134	43,0
СФП	8	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	104	33,3
Изучение и совершенствование техники	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	50	16,0
Участие в соревнованиях	1	1	1		1			1		1			6	1,9
ИТОГО часов по практике:	24	24	25	24	25	24	24	25	25	25	24	25	294	
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	26	26	26	26	26	26	27	25	26	312	100

Тренировочный план-график для группы начальной подготовки 2, 3 года обучения (6 ч)

Содержание занятий	Месяц													Всего часов	%
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08			
	Бег на средние и длинные дистанции														
Тактическая подготовка	1		1		1		1		1		1				
Теоретическая подготовка	1	1		1		1		1		1					
Психологическая подготовка		1	1	1		1		1		1		1			
ИТОГО часов по теории:	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	19	6,1	
	Практика														
ОФП	11	11	12	11	12	11	11	11	11	10	11	11	133	42,6	
СФП	8	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	104	33,3	
Изучение и совершенствование техники	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	50	16,1	
Участие в соревнованиях	1	1		1	1		1			1			6	1,9	
ИТОГО часов по практике:	24	24	24	25	25	24	25	24	25	24	24	25	294		
ВСЕГО ЧАСОВ:	26	26	26	27	26	26	26	26	26	26	25	26	312	100	

Тренировочный план-график для учебно-тренировочной группы 1,2 года обучения (9ч)

Содержание занятий	Месяц												Всего часов	%
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
	Бег на средние и длинные дистанции													
Тактическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		
ИТОГО часов по теории:	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	38	8,2
	2.Практика													
ОФП	20	21	21	21	21	21	21	21	20	21	21	21	250	53,4
СФП	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	70	14,9
Изучение и совершенствование техники	8	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8	94	20,1
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	16	3,4
ИТОГО часов по практике:	35	36	36	37	37	35	35	37	35	36	36	35	430	
ВСЕГО ЧАСОВ:	39	39	39	40	40	38	38	40	39	39	39	38	468	100

Тренировочный план-график для учебно-тренировочной группы 3, 4, 5 года обучения (16ч)

Содержание занятий	Месяц												Всего часов	%
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
	Бег на средние и длинные дистанции													
Тактическая подготовка	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2		
Теоретическая подготовка	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2		
Психологическая подготовка	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3		
ИТОГО часов по теории:	7	7	7	8	7	7	7	7	8	7	7	7	86	10,4
	2.Практика													
ОФП	32	31	32	31	32	31	32	31	32	31	32	32	379	45,5
СФП	12	13	12	12	12	12	12	12	12	13	12	12	146	17,5
Изучение и совершенствование техники	14	15	14	15	15	15	14	15	14	15	15	15	176	21,2
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	45	5,4
ИТОГО часов по практике:	62	62	62	62	63	62	61	62	62	63	63	62	746	
ВСЕГО ЧАСОВ:	69	69	69	70	70	69	68	69	70	70	70	69	832	100

Тренировочный план-график для спортивной специализации 1, 2, 3 года обучения (24ч)

Содержание занятий	Месяц												Всего часов	%
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
	Бег на средние и длинные дистанции													
Тактическая подготовка	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5		
Теоретическая подготовка	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4		
Психологическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4		
ИТОГО часов по теории:	13	13	14	14	13	13	14	14	13	13	13	13	160	12,8
	2.Практика													
ОФП	25	25	25	25	24	24	25	25	24	24	24	25	295	23,6
СФП	33	33	33	33	34	34	33	33	34	34	33	33	400	32,1
Изучение и совершенствование техники	26	26	26	25	26	26	26	25	26	26	26	26	310	24,9
Участие в соревнованиях	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	83	6,6
ИТОГО часов по практике:	90	91	91	90	91	91	91	90	91	91	90	91	1088	
ВСЕГО ЧАСОВ:	103	104	105	104	104	104	105	104	104	104	103	104	1248	100

Тренировочный план-график для групп ВСМ (32ч)

Содержание занятий	Месяц												Всего часов	%
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
	Бег на средние и длинные дистанции													
Тактическая подготовка	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9		
Теоретическая подготовка	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8		
Психологическая подготовка	9	8	8	9	8	8	9	8	8	9	8	8		
ИТОГО часов по теории:	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300	18,0
	2.Практика													
ОФП	30	29	29	29	29	29	29	30	29	29	29	29	350	21,0
СФП	48	49	48	49	48	48	49	48	49	48	48	48	580	34,9
Изучение и совершенствование техники	25	25	25	25	25	24	25	25	25	25	25	25	299	18,0
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	11	11	12	11	12	11	11	11	11	12	11	11	135	8,1
ИТОГО часов по практике:	114	114	114	114	114	112	114	114	114	114	113	113	1364	
ВСЕГО ЧАСОВ:	139	139	139	139	139	137	139	139	139	139	138	138	1664	100