

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



**Тренировочный план
 (бег на короткие дистанции)**

Содержание занятий	Группы					
	НП-1	НП-2, НП-3	УТ-1,2	УТ- 3,4,5	СС- 1,2,3	ВСМ
Количество часов в неделю	6ч	6ч	9ч	16ч	24ч	32ч
1. Теория						
Тактическая подготовка	6	7	15	29	50	93
Теоретическая подготовка	9	8	8	28	50	93
Психологическая подготовка	3	4	12	33	50	94
ИТОГО часов по теории:	18	19	35	90	150	280
2. Практика						
ОФП	134	133	160	200	270	329
СФП	104	104	130	260	370	460
Изучение и совершенствование техники	50	50	129	240	378	475
Участие в соревнованиях	6	6	14	42	80	120
ИТОГО часов по практике:	294	294	433	742	1098	1384
ВСЕГО ЧАСОВ:	312	312	468	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 короткие 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	5,77
Практика														
ОФП	11	11	12	11	12	11	11	11	11	11	11	11	134	42,95
СФП	8	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	104	33,33
Изучение и совершенствование техники	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	50	16,03
Участие в соревнованиях	1	1	1		1			1		1			6	1,92
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		
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	6,09
	Практика													
ОФП	11	11	12	11	12	11	11	11	11	10	11	11	133	42,6 3
СФП	8	8	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	104	33,3 3
Изучение и совершенствование техники	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	50	16
Участие в соревнованиях	1	1		1	1		1			1			6	1,92
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		
Тактическая подготовка	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	1	1	1	1		
ИТОГО часов по теории:	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	35	7,5
2.Практика														
ОФП	13	13	13	13	14	13	14	14	13	13	14	13	160	34,2
СФП	11	11	11	11	11	11	10	10	11	11	11	11	130	27,8
Изучение и совершенствование техники	10	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11	10	129	27,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	14	3
ИТОГО часов по практике:	35	36	36	36	37	36	36	36	37	36	37	35	433	
ВСЕГО ЧАСОВ:	38	39	39	39	40	39	38	39	40	39	40	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		
Тактическая подготовка	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2		
Теоретическая подготовка	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2		
Психологическая подготовка	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3		
ИТОГО часов по теории:	8	7	7	8	7	8	7	8	8	8	7	7	90	10,8
2.Практика														
ОФП	17	17	17	16	17	16	17	16	17	16	17	17	200	24,0
СФП	21	22	21	22	21	22	22	22	22	22	21	22	260	31,3
Изучение и совершенствование техники	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240	28,9
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	3	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	42	5,0
ИТОГО часов по практике:	61	62	62	62	62	62	62	62	63	61	61	62	742	
ВСЕГО ЧАСОВ:	69	69	69	70	69	70	69	70	71	69	68	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		
Тактическая подготовка	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4		
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5		
Психологическая подготовка	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4		
ИТОГО часов по теории:	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	12	13	150	12,0
	Практика													
ОФП	23	22	23	22	23	22	23	22	23	22	23	22	270	21,6
СФП	31	31	31	31	30	31	30	31	31	31	31	31	370	29,7
Изучение и совершенствование техники	31	32	31	32	31	32	31	32	31	32	31	32	378	30,3
Участие в соревнованиях	7	6	7	7	6	6	7	7	7	7	7	6	80	6,4
ИТОГО часов по практике:	92	91	92	92	90	91	91	92	92	92	92	91	1098	
ВСЕГО ЧАСОВ:	104	104	104	105	102	104	103	105	104	105	104	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 короткие дистанции													
Тактическая подготовка	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8	8	7		
Теоретическая подготовка	8	7	8	8	8	7	8	8	8	7	8	8		
Психологическая подготовка	8	8	8	8	7	8	8	7	8	8	8	8		
ИТОГО часов по теории:	24	23	24	23	23	23	23	23	24	23	24	23	280	16,8
	2.Практика													
ОФП	27	28	27	27	27	28	27	28	27	28	27	28	329	19,8
СФП	39	38	38	39	38	38	39	38	38	38	39	38	460	27,7
Изучение и совершенствование техники	40	39	40	39	40	40	40	39	40	39	40	39	475	28,5
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120	7,2
ИТОГО часов по практике:	116	115	115	115	115	116	116	115	115	115	116	115	1384	
ВСЕГО ЧАСОВ:	140	138	139	138	138	139	139	138	139	138	140	138	1664	100