УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ СШОР «ЦИВС»
_____ Г. Безверхов
_____ 2019 г.

ПРИНЯТ
на заседании тренерского совета
№ ___ от 21.12.2018 года

П Л А Н

ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

муниципального бюджетного учреждения города Новосибирска

«Спортивная школа олимпийского резерва

«Центр игровых видов спорта»

на 2019 год

спортивная подготовка

г. Новосибирск

Волейбол

ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки									
	Начальная подготовка		Тренировочный					Совершенствование спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
			начальная специализация		углубленная специализация					
	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	
Общая физическая подготовка	90	112	99	99	118	75	83	75	73	133
Специальная физическая подготовка	31	42	62	62	75	95	108	140	166	231
Техническая подготовка	66	96	125	125	150	174	200	206	228	300
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия	44	66	124	124	150	203	233	271	323	566
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	45	50	46	46	56	72	83	94	94	167
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	32	46	60	60	71	105	121	146	152	261
Контрольные и контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4	4	6
Количество часов в неделю	**6**	**8**	**10**	**10**	**12**	**14**	**16**	**18**	**20**	**32**
Количество тренировочных занятий в неделю	**3-4**	**3-4**	**4-6**	**4-6**	**6-7**	**6-7**	**6-7**	**7-10**	**7-10**	**10-11**
Общее количество часов в год	**312**	**416**	**520**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**	**1664**

Баскетбол

ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки								
	Начальная подготовка		Тренировочный					Совершенствования спортивного мастерства	
	до года	свыше года	начальная специализация		углубленная специализация				
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	2 год	3 год
Общая физическая подготовка	88	110	97	118	78	90	101	102	123
Специальная физическая подготовка	31	46	63	81	95	108	122	160	190
Техническая подготовка	68	92	118	141	180	206	232	278	298
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	48	70	130	139	196	225	253	258	334
Технико-тактическая (интегральная) подготовка	47	50	46	56	73	83	94	98	112
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	28	46	62	85	102	116	130	140	187
Контрольные и контрольно-переводные нормативы	2	2	4	4	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю	**6**	**8**	**10**	**12**	**14**	**16**	**18**	**20**	**24**
Количество тренировочных занятий в неделю	3-4	3-4	4-6	4-6	6-7	6-7	6-7	7-10	7-10
Общее количество часов в год (52 недели)	**312**	**416**	**520**	**624**	**728**	**832**	**936**	**1040**	**1248**

Бадминтон

ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки								
	Начальная подготовка		Тренировочный				Совершенствование спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
			начальная специализация		углубленная специализация				
	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	2 год	3 год	
Общая физическая подготовка	110	160	150	150	188	188	180	180	200
Специальная физическая подготовка	48	80	134	134	208	208	238	238	270
Техническая подготовка	110	154	268	268	380	380	390	390	500
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	40	86	86	130	130	190	190	250
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	30	86	86	130	130	246	246	440
Контрольные и контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю	**6**	**9**	**14**	**14**	**20**	**20**	**24**	**24**	**32**
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	4-6	4-6	6-9	6-9	9-12	9-12	10-14
Общее количество часов в год	**312**	**468**	**728**	**728**	**1040**	**1040**	**1248**	**1248**	**1664**

Настольный теннис

ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

Разделы спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки							
	Начальная подготовка		Тренировочный			Совершенствование спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства
			начальная специализация		углубленная специализа-ция			
	до года	свыше года	1 год	2 год	5 год	2 год	3 год	
Общая физическая подготовка	95	140	124	124	167	190	190	150
Специальная физическая подготовка	60	95	124	124	167	250	250	250
Техническая подготовка	112	162	186	186	250	318	318	420
Тактическая, теоретическая, психоло-гическая подготовка	30	46	124	124	164	315	315	420
Участие в соревнованиях, инструк-торская и судейская практика	11	21	62	62	80	171	171	316
Контрольные и контрольно-переводные нормативы	4	4	4	4	4	4	4	4
Количество часов в неделю	**6**	**9**	**12**	**12**	**16**	**24**	**24**	**30**
Количество тренировочных заня-тий в неделю	3	5	5	5	6	7-8	7-8	9-11
Общее количество часов в год	**312**	**468**	**624**	**624**	**832**	**1248**	**1248**	**1560**

Теннис

ПЛАН СПОРТИВНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
распределения программного материала по видам подготовки на 52 недели

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки				
	Начальная подготовка		Тренировочный		Совершенст-вования спортивного мастерства
	до года	свыше года	начальная специализация	углубленная специализация	
			1 год	5 год	3 год
Общая физическая подготовка	131	104	87	117	162
Специальная физическая подготовка	63	104	137	183	275
Техническая подготовка	80	200	281	374	474
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка	34	50	81	108	212
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	8	35	47	122
Контрольные и контрольно-переводные нор-мативы	4	2	3	3	3
Количество часов в неделю	**6**	**9**	**12**	**16**	**24**
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	6	6
Общее количество часов в год (52 недели)	**312**	**468**	624	**832**	**1248**