

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШ по конному спорту» Т.В. Елшанская

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

МУНИЦИПАЛЬНОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО КОННОМУ СПОРТУ»

на 2017 год

| Составляющие тренировочного процесса | Группы начальной подготовки (неделя) – 52 недели | | | | Тренировочные группы (неделя) – 52 недели | | | | |
|--------------------------------------|--|------------------|------------------|-------------|---|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения | – 52 недели | 1-й год обучения | 2-й год обучения | 3-й год обучения | 4-й год обучения | 5-й год обучения |
| Недельная нагрузка, час. | 4 | 6 | 6 | | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 |
| Теория | 61 | 92 | 92 | | 123 | 123 | 123 | 123 | 124 |
| ОФП | 112 | 140 | 140 | | 196 | 196 | 196 | 196 | 157 |
| СФП | 74 | 139 | 139 | | 196 | 196 | 196 | 196 | 247 |
| Инструкторская и судейская практика | 4 | 8 | 8 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 |
| Восстановительные мероприятия | 36 | 54 | 54 | | 50 | 50 | 50 | 50 | 40 |
| Контрольные испытания | 4 | 8 | 8 | | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Соревновательная практика | 15 | 20 | 20 | | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| Медицинский осмотр | 4 | 4 | 4 | | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| ИТОГО | 310 | 465 | 465 | | 620 | 620 | 620 | 620 | 624 |