УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ РБ СШОР

КС СП РБ

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В.М.Чудновский

«\_\_\_ » \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_\_\_ г.

**Т Р Е Н И Р О В О Ч Н Ы Й П Л А Н**

**Направления *СОВРЕМЕННОЕ ПЯТИБОРЬЕ***

**на 52 недели по разделам подготовки в**

**ГБУ РБ СШОР КС СП РБ *на 2020 год***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **РАЗДЕЛЫ ПОДГОТОВКИ** | **Этапы подготовки** | | | | | | | | | |
| **НП**  **1 год** | **НП**  **2 год** | **НП**  **3 год** | **ТЭ**  **1 год** | **ТЭ**  **2 год** | **ТЭ**  **3 год** | **ТЭ**  **4 год** | **ТЭ**  **5 год** | **ССМ** | **ВСМ** |
| **1** | **Общая физическая подготовка** | **10** | **17** | **14** | **15** | **12** | **26** | **25** | **26** | **46** | **60** |
| **2** | **Специальная физическая подготовка** | **10** | **14** | **17** | **13** | **10** | **22** | **26** | **25** | **51** | **68** |
| **3** | **Технико-тактическая подготовка:** | **276** | **371** | **374** | **508** | **577** | **750** | **828** | **828** | **1196** | **1368** |
|  | *- плавание* | **138/3** | **185/4** | **185/4** | **200/5** | **200/4** | **276/5** | **276/5** | **276/5** | **414/8** | **448/9** |
|  | *- бег* | **138/3** | **186/4** | **186/4** | **220/4** | **186/4** | **168/4** | **92/2** | **138/2** | **92/3** | **92/3** |
|  | *- стрельба* |  |  |  | **88/2** | **95/2** | **122/3** | **138/3** | **92/3** | **92/2** | **92/2** |
|  | *- комбайн* |  |  |  |  | **96/2** | **92/2** | **138/3** | **138/3** | **184/4** | **276/6** |
|  | *- фехтование* |  |  |  |  |  | **92/2** | **92/3** | **92/3** | **230/5** | **276/6** |
|  | *- верховая езда* |  |  |  |  |  |  | **92/2** | **92/2** | **184/4** | **184/4** |
|  | ***часов в неделю*** | ***6*** | ***8*** | ***8*** | ***11*** | ***12*** | ***16*** | ***18*** | ***18*** | ***26*** | ***30*** |
| **4** | **Теоретическая подготовка** | **6** | **5** | **5** | **8** | **4** | **8** | **12** | **12** | **12** | **12** |
| **5** | **Контрольно-переводные испытания** | **6** | **5** | **5** | **8** | **5** | **6** | **10** | **10** | **10** | **10** |
| **6** | **Инструкторская и судейская практика** |  |  |  | **6** | **5** | **6** | **14** | **14** | **14** | **16** |
| **7** | **Восстановительные мероприятия** |  |  |  | **9** | **6** | **8** | **12** | **12** | **14** | **16** |
| **8** | **Медицинское обследование** | **4** | **4** | **4** | **5** | **5** | **6** | **9** | **9** | **9** | **10** |
| ***ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ*** | | ***312*** | ***416*** | ***416*** | ***572*** | ***624*** | ***832*** | ***936*** | ***936*** | ***1352*** | ***1560*** |

Заместитель директора СП Маркелова О.В