УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«СШ п. Уразово»
_____М.В. Дораж
«30» 08 2024 г.
ПРИНЯТ
Решением тренерского совета
№ 1 от «28» 08 2024 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК
учебно - тренировочного процесса
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа п. Уразово»
на 2024 – 2025 учебно – тренировочный год

Начало учебно
Окончание учеб
Количество нед

п. Уразово, 2024 год

Текущий контроль	В течение года (в соответствии с календарно-тематическим планом тренеров)
Контрольные, контрольно-переводные нормативы (сроки)	Апрель - май (в соответствии с графиком)
Тренировочные сборы	В летний период в соответствии с планом летней оздоровительной кампании
Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	В течение года в соответствии с Единым календарным планом спортивно-массовых мероприятий МБУ ДО «СШ п. Уразово», планами тренеров - преподавателей
Углубленный медицинский осмотр (УМО)	2 раза в год в соответствии с графиком лечебных учреждений
Работа по индивидуальным планам	В течение года в соответствии с планом спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ)

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

Календарный график распределения программного материала на этапах спортивной подготовки в астрономических часах на 52 недели (по неделям)

в группах начальной подготовке 1 года обучения

Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**90**	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			2	2	2	2		2	2	2			2	2
СФП	**31**			1	1	1	1	1	1	1			1	1	1			1	1	1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1					1	1		1	1							
ТП	**66**			2	2	2	2	1	1					2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1		2	1	2		2	1	1	1	1			1		1	1
ТТПМВ	**44**	2	2					1	1	2	2	1	2			1	2		1	1	1			1	1	1											1	2		2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1
ИП	**45**	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1						1	1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1		1	1	2	1	1	1	2	2	1	1
СИПКИ	**36**	1	1							2	2	2		1		2		1					1		1		1				1	1	1		1	1		1	1	1	1	1		1		1	1	2	1	1	2	1	1
Итого	**312**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**	**6**

в группах начальной подготовке 2 и 3 года

Компоненты	Всего В году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**112**	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	1	2	2	2	1		2	2
СФП	**42**			2	1	2	1	2	1	1			2	1	1			1	2	1	2	1				2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2						1		1	1							
ТП	**96**	2	2	2	2	2	2	2	2		1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
ТТПМВ	**66**	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2		2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1				1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2
ИП	**50**	1	1	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1			1		1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1
СИПКИ	**50**	1	1						1	2	3	2		1		2	1	1				1	2	1	1	1	1			1	1	1	1	1	1	2		2	1	1	2	2		1	1	1	1	2	1	1	2	1	1
Итого	**416**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**

в тренировочных группах 3-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																					
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**78**	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
СФП	**95**	5	5	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТП	**180**	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4
ТТПМВ	**196**	3	3	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	4	5	4	4	4	4	1	1	4	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	7	7	7	7	7	7	7
ИП	**73**	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2
КПН	**4**																																					2	2														
СИПКИ	**102**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	-	-	-
Итого	**728**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**

в тренировочных группах 5-го года обучения

		сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май					июнь				июль				август			
		недели																																																				
Компоненты	Всего В году	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	83	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2
СФП	108	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2
ТП	200	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
ТТПМВ	233	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4
ИП	83	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СИПКИ	125	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	4	1	2	2	2
Итого	**832**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**

Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка	ТТПМВ - тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия
СФП - специальная физическая подготовка	ИП - интегральная подготовка
ТП - техническая подготовка	СИПКИ - соревнования (кол-во игр), инструкторская и судейская практика, контрольные испытания

БАСКЕТБОЛ

Календарный график распределения программного материала на этапах спортивной подготовки в астрономических часах на 52 недели (по неделям)

в тренировочных группах 2-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**97**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	**63**	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТП	**118**	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
ТТПМВ	**130**	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	2	2	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5
ИП	**46**	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-
КПН	**4**																																					2	2																
СИПКИ	**62**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	**520**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**

Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка	ТТПМВ - тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия
СФП - специальная физическая подготовка	ИП - интегральная подготовка
ТП - техническая подготовка	СИПКИ - соревнования (кол-во игр), инструкторская и судейская практика, контрольные испытания

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Календарный график распределения программного материала на этапах спортивной подготовки в астрономических часах на 52 недели (по неделям)

в группах начальной подготовки 2-3-го года

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**110**	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	**46**	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-
ТП	**92**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	-	2	-	2	1	3	3	3	3	3	3	3
ТТПМВ	**70**	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	-	1	1	1	1	2	-	-	-	1	3	3	3
ИП	**50**	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	2	2	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
КПН	**2**																																				2																
СИПКИ	**46**	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	2	2	2	-	-	1	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	**416**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**

Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка	ТТПМВ - тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия
СФП - специальная физическая подготовка	ИП - интегральная подготовка
ТП - техническая подготовка	СИПКИ - соревнования (кол-во игр), инструкторская и судейская практика, контрольные испытания

ВОЛЕЙБОЛ

Календарный график распределения программного материала на этапах спортивной подготовки в астрономических часах на 52 недели (по неделям)

в группах начальной подготовки 2-3-го года

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																								
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**110**	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	**46**	1	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-
ТП	**92**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	-	2	-	2	1	3	3	3	3	3	3	3
ТТПМВ	**70**	3	3	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	-	1	1	1	1	2	-	-	-	1	3	3	3
ИП	**50**	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	2	2	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
КПН	**2**																																					2																
СИПКИ	**46**	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	-	-	2	2	-	-	-	2	2	2	-	-	-	-	2	2	2	-	-	1	2	2	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	**416**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**	**8**

Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка	ТТПМВ - тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия
СФП - специальная физическая подготовка	ИП - интегральная подготовка
ТП - техническая подготовка	СИПКИ - соревнования (кол-во игр), инструкторская и судейская практика, контрольные испытания

ФУТБОЛ

Календарный график распределения программного материала на этапах спортивной подготовки в астрономических часах на 52 недели (по неделям)

в тренировочных группах 1 и 2 -го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май				июнь				июль				август			
		недели																																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**97**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	**63**	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТП	**118**	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
ТТПМВ	**130**	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	2	2	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5
ИП	**46**	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-
КПН	**4**																																					2	2														
СИПКИ	**62**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	**520**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**

в тренировочных группах 3-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь				январь				февраль				март					апрель				май				июнь				июль				август			
		недели																																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**118**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	**81**	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	1	2	4	4	1	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТП	**141**	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2
ТТПМВ	**139**	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	3	3	4	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	2	2	3	3	3	7	7	7	7	7	7	7
ИП	**56**	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-
КПН	**4**																																					2	2														
СИПКИ	**85**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	-	-	3	2	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	**624**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**

в тренировочных группах 5-года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																							
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**90**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	**108**	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ТП	**206**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ТТПМВ	**225**	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4	4	4	2	2	2	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	7	7	7	7	7	7
ИП	**83**	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
КПН	**4**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СИПКИ	**116**	-	-	-	-	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4	4	6	6	6	6	6	4	4	4	4	-	-	-	-	1	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-
Итого	**832**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**

Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка	ТТПМВ - тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия
СФП - специальная физическая подготовка	ИП - интегральная подготовка
ТП - техническая подготовка	СИПКИ - соревнования (кол-во игр), инструкторская и судейская практика, контрольные испытания

БОКС

Календарный график распределения программного материала на этапах спортивной подготовки в астрономических часах на 52 недели (по неделям)

в тренировочных группах 2-го года

Компоненты	Всего В году	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь				июль				август			
		недели																																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**75**	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1		2	2
СФП	**74**	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1		2	2	1	2	2		1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2		1	1		1	2		2	2	1		2		2		
ТП	**157**	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ТТПМВ	**167**	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4
ИП	**63**	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1
СИПКИ	**88**	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2		3	2	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	3	1	3	1	1	3	2	2	3	1	2	2
Итого	**624**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**	**12**

<u>группах тренировочного этапа 4 года обучения</u>

		сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				июнь				июль				август			
		недели																																																			
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**150**	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5
Специальная физическая под- готовка	**134**	2	1	1	1	1	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	1	3	2	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Техническая подготовка	**268**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**86**	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, ин- структорская и судейская практика	**86**	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2												
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	**4**																		1																	3																			
Итого	**728**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**	**14**

в группах тренировочного этапа 5-го года обучения

		сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					август			
недели																																																				
Компоненты	Всего	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
Общая физическая подготовка	**167**	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2
Специальная физическая под- готовка	**167**	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	**250**	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	6	6	6	6	4	5	3	6	6	6	6	4	4	5	5	4	4	4	4	4	7	7	5	5	5	5	6	6	6	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	**164**	5	5	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	7	4	4	4	4	6	6	3	6	7	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2
Участие в соревнованиях, ин- структорская и судейская практика	**80**			4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4				4	4	4	4	2	2	2	2	2	2																								
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	**4**																		1																		3																	
Итого	**832**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**	**16**

Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка	ТТПМВ - тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия
СФП - специальная физическая подготовка	ИП - интегральная подготовка
ТП - техническая подготовка	СИПКИ - соревнования (кол-во игр), инструкторская и судейская практика, контрольные испытания

АРМРЕСТЛИНГ

Календарный график распределения программного материала на этапах спортивной подготовки в астрономических часах на 52 недели (по неделям)

в тренировочных группах 1-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**97**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
СФП	**63**	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТП	**118**	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
ТТПМВ	**130**	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	2	2	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5
ИП	**46**	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	-	-	-	-	-
КПН	**4**																																				2	2														
СИПКИ	**62**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	2	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	**520**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**	**10**

в группах совершенствования спортивного мастерства 2-го года обучения

Компоненты	Всего	сентябрь				октябрь					ноябрь					декабрь					январь				февраль				март					апрель					май				июнь				июль				август			
		недели																																																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
ОФП	**85**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
СФП	**200**	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ТП	**298**	5	5	7	8	8	8	8	8	8	8	7	7	7	7	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ТТПМВ	**362**	14	12	10	9	9	7	5	5	4	4	5	5	5	5	4	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	9	11	11	12	12	14
ИП	**112**	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-
КПН	**4**																																				2	2														
СИПКИ	**187**	-	-	-	-	-	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	2	-	-	-	-	-
Итого	**1248**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**	**24**

Используемые сокращения

ОФП - общая физическая подготовка	ТТПМВ - тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия
СФП - специальная физическая подготовка	ИП - интегральная подготовка
ТП - техническая подготовка	СИПКИ - соревнования (кол-во игр), инструкторская и судейская практика, контрольные испытания

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к плану спортивно-тренировочной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам

План составлен на период работы с 01.09.2024 по 31.08.2025.

В календарном плане учебно - тренировочной деятельности отражаются основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки спортсменов. Учитывается режим тренировочной работы в неделю, с расчетом на 52 недели.

Распределение времени в плане учебно - тренировочной деятельности по этапам и годам подготовки осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки и не может превышать:

на этапе начальной подготовки - 2 часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов.

на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Тренировочные занятия начинаются не ранее 08.00 часов утра, и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для спортсменов в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Соревновательная деятельность осуществляется в соответствии с календарными планами спортивно-массовых мероприятий Минспорта, федераций по видам спорта Белгородской области.

Формы, сроки и порядок проведения текущего контроля успеваемости занимающихся

1. Текущий контроль физической и технической подготовки занимающихся проводится тренером-преподавателем в начале учебного года, тренировочного сезона (сентябрь-октябрь) в форме тестирования, результаты которого оформляются протоколом, и в течение учебного года (тренировочного сезона) в форме контрольных срезов с целью определения динамики физической подготовки занимающихся.

2. Текущий контроль по теоретической подготовке занимающихся проводится тренером-преподавателем в течение учебного года (тренировочного сезона) в форме устного зачета.
3. Периодичность проведения контрольных срезов и теоретических зачетов устанавливается тренером-преподавателем и отражаются в календарно-тематическом плане в журнале учета групповых занятий.

Формы, сроки и порядок проведения промежуточной аттестации занимающихся

1. Промежуточная аттестация проводится с целью перевода занимающихся в группу следующего года обучения (этапа подготовки) на основании результатов освоения программного материала по каждой предметной области. Контрольные тесты и методика проведения утверждается ежегодно педагогическим советом и руководителем учреждения (Прилагается).
2. Промежуточная аттестация по физической и технической подготовке занимающихся проводится ежегодно комиссией Учреждения.
3. Промежуточная аттестация занимающихся проводится в апреле-мае-июне в форме тестирования или проведения соревнований, результаты которых оформляются протоколом.
4. Промежуточная аттестация по теоретической подготовке занимающихся проводится тренером-преподавателем в конце учебного года (тренировочного сезона) в форме устного или письменного зачета (на усмотрение тренера-преподавателя), результаты которого оформляются в ведомости сдачи контрольных испытаний.

Формы, сроки и порядок проведения итоговой аттестации занимающихся

1. Итоговая аттестация проводится с целью оценки степени и уровня освоения занимающимися программ спортивной подготовки.
2. Итоговая аттестация занимающихся проводится комиссией Учреждения на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки занимающихся.
3. Итоговая аттестация занимающихся проводится по окончании учебного года (тренировочного сезона) по физической и технической подготовке занимающихся в форме тестирования, по теоретической подготовке в форме устного зачета, результаты которых оформляются протоколами.

Содержание работы тренеров

В соответствии со ст. 348.1 ТК РФ в рабочее время тренеров включается:

время тренировок и участия соревнованиях; время проведения медицинского осмотра; время отдыха перед соревнованиями; время следования к месту проведения тренировочных занятий или соревнований и возвращения обратно.

Помимо тренировочной работы, объем которой определяется индивидуально для каждого тренера, в зависимости от уровня подготовки спортсменов, тренеры в течение своего рабочего времени выполняют следующую работу:

- выполняют обязанности, связанные с участием в работе тренерских советов, с работой по проведению родительских собраний, оздоровительных, воспитательных и других мероприятий, предусмотренных программой;

- подготовку к работе по обучению и воспитанию занимающихся, изучению их индивидуальных способностей, интересов и склонностей, а также их семейных обстоятельств и жилищно-бытовых условий;

- дни недели, свободные от проведения тренировочных занятий по расписанию, тренер может использовать для повышения квалификации, самообразования, подготовки к занятиям и т.п.

- с целью повышения квалификации изучают материалы и пособия, научно-методическую литературу, опыт работы в избранном виде спорта;

- разрабатывают планы подготовки – текущие, годовые, групповые, индивидуальные, на время проведения тренировочных сборов и активного отдыха спортсменов;

- ведут систематический учет, анализ, обобщение результатов работы;

- проводят разъяснительную и информационную работу о допинге в спорте. Проводят беседы, направленные на информирование спортсменов об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а так же ознакомление с запрещенным списком веществ.

- проводят инструктажи по технике безопасности; Проходят обучение и проверку знаний по охране труда;

- заполняют документацию по учету работы групп спортсменов;

- оформляют плановую и отчетную документацию по спортивным результатам и достижениям спортсменов, по присвоению спортивных разрядов и званий спортсменов.