УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО
«СШ п. Уразово»
_____М.В. Дораж
«29» 05 2025г.
ПРИНЯТ
Решением тренерского совета
№ 1 от «29» 08 2025г.

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК
учебно - тренировочного процесса
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования «Спортивная школа п. Уразово»
на 2025 – 2026 учебно – тренировочный год

п. Уразово, 2025 год

График тренировочного процесса на 2025 – 2026 учебно - тренировочный год

Начало учебно - тренировочного года (спортивного сезона) Окончание учебно - тренировочного года (спортивного сезона)	В соответствии с дополнительными общеобразовательными программами спортивной подготовки по видам спорта
Количество недель	52
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 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 тренировочных группах 4,5-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**

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 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**

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 тренировочных группах 1-го года

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Сентябрь					Октябрь				Ноябрь					Декабрь				Январь				
		недели																						
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
Теоретическая	**18**	1									1						2					1		
Общая физическая	**90**	1	2	2	2	2	2	2	1		1	3	2	2	2	2			2	2	2	3	3	
Специальная физическая	**56**	1	2	2	2	2	2	1	1			1	1	2	2			2	1	2	1	1	1	
Техническая	**80**	3	3	3	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	
Тактическая	**40**	1	1	1	1	2	1	2	2	1		1	2	2	2		1			2	2		1	
Игровая	**50**		1	1	2	1			2	1	2	1	2	1	1	2			1	1	2	2	2	
Контрольные и календарные игры	**30**									2	3	1				3	3							
Восстановительные мероприятия	**---**																							
Инструкторская и судейская практика	**---**																							
Контрольные испытания	**12**						2	2									3	2						
Медицинское обследование	**4**	2																						
В спортивном лагере	**34**								3	3								3	3					
Всего часов	**414**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	

Виды подготовки	Февраль						Март				Апрель						Май							Июнь	
	недели																								
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	
Теоретическая								1	1								1		1	1	2	2	2	2	
Общая физическая	3	3	3	3	2	1	2		2	2	3	3	1	3	2	2	2	4	2	3	1	2	2	1	
Специальная физическая	1	1	2	2	2	2	1		1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1						
Техническая	2	2	2	2	2	2	2		2	2	2	2	2	2	3	2	3	3							
Тактическая	1	1	1	1	2	2		1				2	1	1	1	1									
Игровая	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1		1	1	1				
Контрольные и календарные игры							3	3											2	2	2	2	2	2	
Восстановительные мероприятия	---																								
Инструкторская и судейская практика	---																								
Контрольные испытания										2	1														
Медицинское обследование													2												
В спортивном лагере								3	2										2	2	3	3	3	4	
Всего часов	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	

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	**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 4-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**

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 3, 4, 5-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	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4		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	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**	**12**

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 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**

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	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
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
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**	**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 01.09.2025 по 31.08.2026.

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.

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.