приложение № 2

к приказу МУ СШОР №10

от 28.12..2021 № 160

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

## Тренировочный план

**на 2022 год**

г. Ярославль

2021

**Пояснительная записка**

Тренировочный план муниципального учреждения «Специализированная школа олимпийского резерва№10» является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации от 14.12.2007 №,329-ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации» Устава МУ СШОР, санитарно-эпидемиологических требований (СанПиН 2.4.4.3172-14, 04.07.2014г., СП 2.1.2.3304-15 от 28.09.2015 №61) , на основе «Стандартов» по видам спорта фехтование и спортивная борьба (приказы Минспорта РФ от 19.01.18 №40; от 27.03.13 №145) Федеральных государственных требований (приказ Минспорта РФ от 12.09.13 №730)

Предметом деятельности МУ СШОР№10 является удовлетворение потребности занимающихся , в занятиях физической культурой и спортом, организация тренировочного процесса спортсменов, который осуществляется на основе современной методики тренировки с широким применением технических средств тренировки, восстановительных мероприятий и строится на базе освоения спортсменами высоких тренировочных и соревновательных нагрузок и осуществляется согласно действующим нормативным документам

Тренировочный план содержит рекомендации по орга­низации тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки, по построению годичного цикла, по содержанию типовых трени­ровочных занятий, по контрольным и переводным нормативам.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

- осуществление тренировочной и воспитательной работы среди занимающихся, направленной на укрепление здоровья и всестороннего развития ;

- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков для привлечения их к специализированным занятиям спортом, подготовка спортсменов высокой квалификации в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

- обеспечение приобретения знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а так же овладение теоретическими основами, приемами и методами оценки и контроля своего состояния.

Тренировочный план предусматривает ежегодное увеличение объемов и интенсивности тренировочных нагрузок на основе общих закономерностей развития фи­зических качеств и спортивного совершенствова­ния, и является многолетним планом подготовки спортсмена.

Для обеспечения непрерывности тре­нировочного процесса, спортивной подготовки и активного отдыха занимающихся в период каникул орга­низуются спортивно-оздоровительные лагеря и тренировочные сборы.

При объединении в одну группу занимающихся по возрасту и спортивной подготовленности разница в уровнях их спортивного мастерства не должна превышать двух разрядов.

Услуга: бесплатная услуга физкультурно-спортивной направленности.

Форма тренировочного процесса: очная, 2 смены.

Объем тренировочной работы на этапах подготовки (астрономических часов в неделю):

- этап начальной подготовки до года – 6 часов.

- этап начальной подготовки свыше года – 8 часов.

- тренировочный этап 1 года – 9 часов.

- тренировочный этап 2 года – 9 часов.

- тренировочный этап 3 года – 14 часов.

- тренировочный этап 4 года – 14 часов.

- тренировочный этап 5 года - 14 часов

- этап совершенствования спортивного мастерства – 21 час

- этап высшего спортивного мастерства весь период – 24 часа.

**1. Тренировочный процесс МУ СШОР№10**

Тренировочный процесс осуществляется круглогодично в соответствии с программами спортивной подготовки по видам спорта фехтование и спортивная борьба (греко-римская борьба).

Количество тренировочных часов в год планируется из расчета 34 недели в условиях спортивной школы, 12 недель тренировочных сборов, спортивно-оздоровительного лагеря, 6 недель активного отдыха.

**Тренировочный план МУ СШОР №10 на 2022 год**

(на 52 недели в том числе: 34 недели тренировочных занятий непосредственно в школе,

12 недель ТС, и 6 недель период активного отдыха в астрономических часах)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| этап | НП | НП | НП | Т | Т | Т | Т | Т | ССМ | ССМ | ВСМ |
| год под-ки | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 1 | свыше года | весь период |
| в неделю | 6 | 8 | 8 | 9 | 9 | 14 | 14 | 14 | 21 | 21 | 24 |
| в тр. год (34недели) | 204 | 272 | 272 | 306 | 306 | 476 | 476 | 476 | 714 | 714 | 816 |
| ТС  (12 недель) | 72 | 96 | 96 | 108 | 108 | 168 | 168 | 168 | 252 | 252 | 288 |
| Актив  ный отдых (6 недель) | 36 | 48 | 48 | 54 | 54 | 84 | 84 | 84 | 126 | 126 | 144 |
| **Итого часов** | **312** | **416** | **416** | **468** | **468** | **728** | **728** | **728** | **1092** | **1092** | **1248** |
| ТЗ в неделю | 3 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 6 | 6 | 6 | 6-12 | 6-12 | 6-12 |
| ТЗ в трен. год (34 недели) | 102 | 102-136 | 102-136 | 136-  170 | 136-  170 | 204 | 204 | 204 | 204-  408 | 204-  408 | 204-  408 |
| **ТЗ в часах** | 2 | 2 | 2 | 2,5-3 | 3 | 3(4з)  2(1з) | 3(4з)  2(1з) | 3(4з)  2(1з) | 4 | 4 | 3 (6з)  2(6з) |

Тренировочный план включает в себя следующие разделы:

- общая физическая подготовка;

- специальная физическая подготовка;

- технико-тактическую подготовку;

- теоретическая подготовка;

- контрольно-переводные испытания;

- соревнования;

- инструкторская и судейская практика;

- восстановительные мероприятия;

Распределение в тренировочном плане средств общей физической подготовки, специальной физической подготовки, технико-тактической подготовки отличается в зависимости от вида спорта.

Основным показателем в выполнении разделов тренировочного плана является результативность занимающихся при сдаче контрольно-переводных нормативов, по итогам выступлений в соревнованиях и выполнение спортивных разрядов.

Тренировочная работа ведется на осно­ве программы и расписания занятий. Для спортсменов групп совершенство­вания спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разра­батываются индивидуальные планы подготовки, в которых уточняются объемы и интенсивность тренировочных нагрузок, этапные контрольные показатели подготовленности. Главным критерием является возраст и подготов­ленность занимающихся, зачисляемых в ту или иную группу подготовки. По результатам сдан­ных контрольно-переводных нормативов спортсмены переводятся на следу­ющий уровень подготовки, либо остаются повтор­но на том же уровне для дополнительного прохож­дения этапа. Окончательное решение о переводе занимающегося принимает тренерский совет.

Количество часов отведенных в тренировочном плане на отдельные разделы (ОФП, СФП, ТТМ или СТП), может изменяться в зависимости от циклов подготовки спортсмена и от индивидуальных особенностей спортсмена.

**Общая физическая подготовка** включает в себя все основные группы упражнений (строевые, общеразвивающие, упражнения с предметами и подвижные игры, другие виды спорта) и направлена на общее развитие, укрепление организма спортсмена, повышение функциональных способностей всех органов и систем, развитие двигательной мускулатуры, улучшение координационной способности, увеличение до требуемого уровня силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

**Специальная физическая подготовка** направлена на укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, строго применительно к требованиям избранного вида спорта.

**Техническая подготовка** направлена на овладение техникой избранного вида спорта и совершенствование в ней. Овладение техникой - обязательное условие на пути к повышению спортивных достижений. Овладение техникой всегда связано с проявлением и развитием психических и физических качеств.

**Теоретическая подготовка** проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической и технической подготовкой.

**Восстановительные мероприятия** проводятся в ходе отдельных тренировочных занятий, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах подготовки. Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает в себя средства психолого-педагогического и медико-биологического воздействия.

**Инструкторская и судейская практика** является частью тренировочного процесса на тренировочных этапах третьего-четвёртого годов подготовки и этапах спортивного совершенствования.

**Аттестация занимающихся.**

Уровень технического мастерства занимающихся отслеживается в ходе занятий, контрольных тренировок, спаррингов, матчевых встреч, тренировочных сборов и на заключительном этапе в ходе соревнований.

Аттестация занимающихся проводится по промежуточным контрольным нормативам и по контрольно-переводным нормативам по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке по окончании тренировочного года. В школе разработано положение о текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации занимающихся.

**Критерии оценки выполнения тренировочного плана.**

- на этапе начальной подготовки: стабильность состава занимающихся. Уровень потенциальных возможностей занимающихся в избранном виде спорта; динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности занимающихся; уровень освоения основ техники в избранном виде спорта;

- на тренировочном этапе: состояние здоровья, уровень физической подготовленности занимающихся; динамика роста уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности занимающихся в соответствии с индивидуальными особенностями; уровень освоения объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по избранному виду спорта; выполнение нормативов массовых спортивных разрядов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства: уровень общего и специального физического развития и функционального состояния организма занимающихся; динамика спортивных достижений, результаты выступлений в официальных региональных и всероссийских соревнованиях; зачисление воспитанников спортивной школы в училища олимпийского резерва и школы высшего спортивного мастерства, выполнившие норматив «Кандидата в мастера спорта России»;

- на этапе высшего спортивного мастерства: стабильность успешных результатов выступления во всероссийских и международных соревнованиях; достижение результатов уровня сборных команд России, являющимися кандидатами и членами сборной спортивной РФ и выполнившие норматив «Мастер спорта России»

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Разделы подготовки** | **ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **НП** | | | | | | **Т** | | | | | | | | | **ССМ** | | | **ВСМ** | |
| **до**  **одного года** | | **Свыше**  **одного года** | | | | **этап**  **начальной специализации** | | | | **этап**  **углубленной специализации** | | | | | |  | |
| 1 год | | 2 год | | 3 год | | 1 год | | 2 год | | 3 год | | 4 -5 год | |  | | Без ограничений | | Без ограничений | |
| (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) | (час) | (%) |  | | (час) | (%) | (час) | (%) |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |  | | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 66 | 19-22 | 70 | 16-17 | 70 | 16-17 | 66 | 13-14 | 66 | 13-14 | 76 | 8-10 | 72 | 8-10 |  | | 70 | 5-6,5 | 37 | 3-4 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 41 | 12,5-13 | 46 | 9-11,5 | 46 | 9-11,5 | 42 | 8,5-9 | 42 | 8,5-9 | 56 | 5-7 | 51 | 5-7 |  | | 49 | 3-4,5 | 37 | **3-4** |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 171 | 50-60 | 264 | 60-65 | 264 | 60-65 | 314 | 65-70,5 | 314 | 65-70,5 | 524 | 72-73,5 | 524 | 72-73,5 |  | | 808 | 74-75 | 973 | 75-78 |
| 4. | Теоретическая, психологическая подготовка, | 31 | 5-10 | 20 | 4-5 | 20 | 4-5 | 21 | 4-4,5 | 21 | 4-4,5 | 33 | 4,5-5,5 | 33 | 4,5-5,5 |  | | 66 | 6-8 | 87 | 6-7 |
| 5. | Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  | 5 | 1 | 5 | 1 | 10 | 1,3 | 10 | 1,3 |  | | 17 | 1,6 | 20 | 1,6 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика |  |  | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 10 | 1,5 | 10 | 1,5 |  | | 27 | 2,5 | 31 | 2,5 |
| 7. | Контрольные соревнования |  |  | 8 | 2 | 8 | 2 | 10 | 2 | 10 | 2 | 14 | 2 | 14 | 2 |  | | 33 | 3 | 39 | 3 |
| 8 | Контрольные испытания | 3 | 1 | 4 | 1 | 4 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 5 | 1 | 14 | 2 |  | | 22 | 2 | 24 | 2 |
| Общее количество часов в год, из расчета 52 недели | | 312 | 100 | 416 | 100 | 416 | 100 | 468 | 100 | 468 | 100 | 728 | 100 | 728 | 100 |  | | 1092 | 100 | 1248 | 100 |
| Количество часов в неделю | | 6 | | 8 | | 8 | | 9 | | 9 | | 14 | | 14 | |  | | 21 | | 24 | |
| Количество тренировок в неделю | | 3-4 | | 3-5 | | 3-5 | | 6 | | 6 | | 6 | | 6 | |  | | 6-12 | | 6-12 | |
| Общее количество тренировок в год | | 156-208 | | 156-260 | | 156-260 | | 312 | | 312 | | 312 | | 312 | |  | | 312-624 | | 312-624 | |

**Структура годичного цикла по этапам подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура годичного цикла для НП этапа** | **месяцы** | | | | | | | | | | | |  |
|  | **сент.** | **окт.** | **ноя** | **дек** | **янв** | **фев** | **март** | **апр** | **май** | **июнь** | **июль** | **авг** |  |
| Соревнования (контрольные и календарные) |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  |
| **Разделы подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -координационные способности |  |  |  | **х** | **х** | **х** |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -быстрота | **х** | **х** | **х** |  | **х** |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -скоростно-силовые качества | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -гибкость | **х** | **х** | **х** | **х** |  | **х** |  |  |  | **х** | **х** | **х** |  |
| -выносливость |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2.СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -приемы нападения и маневрирования | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -упражнения на мишени | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| **3. Технико-тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -индивидуальные уроки |  |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| -упражнения с партнером | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -учебно-тренировочные бои по заданию |  |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| -боевая практика |  |  |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| **4.Теоретическая подготовка** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| Другие виды спорта |  |  | **х** |  |  |  | **х** |  | **х** |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания | **х** |  |  |  |  |  |  |  | **х** |  |  |  |  |
| Самостоятельная работа |  |  |  |  |  |  |  |  |  | **х** | **х** |  |  |
| Медицинское обследование | **х** |  |  |  |  |  | **х** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура годичного цикла для Т этапа** | **Подготовительный период** | | | **Соревновательный период** | | | | | | **Переходный период** | | |  |
|  | **сент.** | **окт.** | **ноя** | **дек** | **янв** | **фев** | **март** | **апр** | **май** | **июнь** | **июль** | **авг** |  |
| **Разделы подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -координационные способности | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -быстрота | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -скоростно-силовые качества | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -гибкость | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -выносливость |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| **2.СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -приемы нападения и маневрирования | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -упражнения на мишени | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| **3. Технико-тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -индивидуальные уроки | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -упражнения с партнером | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -учебно-тренировочные бои по заданию | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| -боевая практика | **х** | **х** | **х** | **х** |  | **х** |  | **х** |  | **х** |  |  |  |
| **4.Теоретическая подготовка** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| Соревнования (контрольные и календарные) |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания | **х** |  |  |  |  |  |  |  | **х** |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  | **х** |  | **х** |  | **х** |  | **х** |  |  |
| Медицинское обследование | **х** |  |  |  |  |  | **х** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура годичного цикла для групп ССМ** | **Подготовительный период** | | | **Соревновательный период** | | | | | | **Переходный период** | | |  |
| **сент.** | **окт.** | **ноя** | **дек** | **янв** | **фев** | **март** | **апр** | **май** | **июнь** | **июль** | **авг** |  |
| **Разделы подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -координационные способности | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -быстрота | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -скоростно-силовые качества | **х** | **х** |  |  |  |  |  |  |  |  | **х** | **х** |  |
| -гибкость | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -выносливость |  |  | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** |  |
| **2.СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -приемы нападения и маневрирования | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -упражнения на мишени | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| **3. Технико-тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -индивидуальные уроки | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -упражнения с партнером | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** |  |
| -учебно-тренировочные бои по заданию | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| -боевая практика |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| **4.Теоретическая подготовка** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| Соревнования (контрольные и календарные) |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания | **х** |  |  |  |  |  |  |  | **х** |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| Медицинское обследование | **х** |  |  |  |  |  | **х** |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Структура годичного цикла для групп ВСМ** | **Подготовительный период** | | | **Соревновательный период** | | | | | | **Переходный период** | | |  |
|  | **сент.** | **окт.** | **ноя** | **дек** | **янв** | **фев** | **март** | **апрель** | **май** | **июнь** | **июль** | **август** |  |
| **Разделы подготовки** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **1.ОФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -координационные способности | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -быстрота | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -скоростно-силовые качества | **х** | **х** |  |  |  |  |  |  |  |  | **х** | **х** |  |
| -гибкость | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -выносливость |  |  | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** |  |
| **2.СФП** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -приемы нападения и маневрирования | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -упражнения на мишени | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| **3. Технико-тактическая подготовка** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| -индивидуальные уроки | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| -упражнения с партнером | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  |  |  | **х** | **х** | **х** |  |
| -учебно-тренировочные бои по заданию | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| -боевая практика |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| **4.Теоретическая подготовка** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| Соревнования (контрольные и календарные) |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |  |
| Контрольно-переводные испытания | **х** |  |  |  |  |  |  |  | **х** |  |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |  |  |
| Восстановительные мероприятия |  | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** | **х** |  |
| Медицинское обследование | **х** |  |  |  |  |  | **х** |  |  |  |  |  |  |

.

ПЛАН-ГРАФИК на 2022 год

ВСМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Часы | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| **Теоретическая**  **подготовка** | **87** | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 8 | 9 | 8 | 6 | 8 | 9 | 6 |
| **Практическая подготовка** | **1161** | **96** | **98** | **98** | **99** | **100** | **91** | **91** | **91** | **100** | **101** | **100** | **96** |
| Общая .физическая .подготовка | **37** | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 |
| Специальная .физическая .под-ка | **37** | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 5 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 1 |
| Технико-тактическая  подготовка | **973** | 83 | 83 | 83 | 83 | 83 | 74 | 74 | 74 | 84 | 84 | 84 | 84 |
| Участие в соревнованиях | **39** | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| Контрольные и переводные испытания | **24** | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | **31** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 |
| Восстановительные  мероприятия | **20** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Всего часов | **1248** | **103** | **105** | **105** | **105** | **106** | **99** | **100** | **99** | **106** | **109** | **109** | **102** |

Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В.Машковцева

ПЛАН-ГРАФИК на 2022 год

ССМ

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Часы | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| **Теоретическая**  **подготовка** | **66** | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 |
| **Практическая подготовка** | **1026** | **86** | **86** | **85** | **86** | **85** | **74** | **75** | **75** | **97** | **95** | **94** | **88** |
| Общая .физическая .подготовка | **70** | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 |
| Специальная .физическая .под-ка | **49** | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая  подготовка | **808** | 67 | 67 | 67 | 67 | 67 | 57 | 57 | 58 | 77 | 77 | 77 | 70 |
| Участие в соревнованиях | **33** | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 3 |
| Контрольные и переводные испытания | **22** | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | **27** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| Восстановительные  мероприятия | **17** | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| Всего часов | **1092** | **91** | **91** | **90** | **92** | **91** | **80** | **81** | **81** | **102** | **101** | **99** | **93** |

Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Машковцева

ПЛАН-ГРАФИК на 2022 год

Тренировочный этап свыше 2-х лет

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Часы | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| **Теоретическая**  **подготовка** | **33** | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| **Практическая подготовка** | **695** | **52** | **51** | **57** | **59** | **58** | **53** | **51** | **55** | **68** | **69** | **66** | **56** |
| Общая .физическая .подготовка | **76** | 6 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 |
| Специальная .физическая .под-ка | **56** | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая  подготовка | **524** | 38 | 38 | 43 | 43 | 41 | 40 | 39 | 40 | 53 | 53 | 53 | 43 |
| Участие в соревнованиях | **14** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  |  |  | 1 | 1 | 2 |
| Контрольные и переводные испытания | **5** |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | **10** | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 |  |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Восстановительные  мероприятия | **10** | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего часов | **728** | **54** | **53** | **60** | **62** | **61** | **56** | **54** | **58** | **71** | **72** | **69** | **58** |

Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т.В.Машковцева

ПЛАН-ГРАФИК на 2022 год

Тренировочный этап 1-2 года подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Часы | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| **Теоретическая**  **подготовка** | **21** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| **Практическая подготовка** | **447** | **35** | **37** | **37** | **37** | **37** | **33** | **33** | **39** | **41** | **40** | **41** | **37** |
| Общая .физическая .подготовка | **66** | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 |
| Специальная .физическая .под-ка | **42** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Технико-тактическая  подготовка | **314** | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 21 | 21 | 26 | 30 | 30 | 30 | 26 |
| Участие в соревнованиях | **10** | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Контрольные и переводные испытания | **5** |  |  |  | 1 | 1 |  |  | 1 | 1 | 1 |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | **5** |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Восстановительные  мероприятия | **5** | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Всего часов | **468** | **37** | **39** | **39** | **39** | **39** | **35** | **35** | **41** | **42** | **41** | **42** | **39** |

Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Машковцева

ПЛАН-ГРАФИК на 2022 год

Этап начальной подготовки свыше 1 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Часы | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| **Теоретическая**  **подготовка** | **20** | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Практическая подготовка** | **396** | **30** | **33** | **32** | **32** | **33** | **34** | **33** | **35** | **36** | **33** | **32** | **33** |
| Общая .физическая .подготовка | **70** | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 5 | 5 |
| Специальная .физическая .под-ка | **46** | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 3 |
| Технико-тактическая  подготовка | **264** | 21 | 22 | 22 | 22 | 21 | 21 | 21 | 22 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| Участие в соревнованиях | **8** | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |
| Контрольные и переводные испытания | **4** |  |  |  | 1 |  | 1 |  | 1 | 1 |  |  |  |
| Инструкторская и судейская практика | **4** |  | 1 | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |
| Всего часов | **416** | **32** | **34** | **33** | **33** | **34** | **36** | **35** | **37** | **38** | **35** | **34** | **35** |

Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Машковцева

ПЛАН-ГРАФИК на 2022 год

Этап начальной подготовки 1 года

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание  занятий | Часы | Январь | Февраль | Март | Апрель | Май | Июнь | Июль | Август | Сентябрь | Октябрь | Ноябрь | Декабрь |
| **Теоретическая**  **подготовка** | **31** | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| **Практическая подготовка** | **281** | **25** | **25** | **25** | **25** | **24** | **20** | **19** | **20** | **23** | **24** | **26** | **25** |
| Общая .физическая .подготовка | **66** | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Специальная .физическая .под-ка | **41** | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| Технико-тактическая  подготовка | **171** | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | 13 | 14 | 15 | 15 | 15 |
| Участие в соревнованиях |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные и переводные испытания | **3** |  |  |  | 1 | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |
| Инструкторская и судейская практика |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего часов | **312** | **28** | **28** | **28** | **28** | **26** | **22** | **21** | **22** | **25** | **27** | **29** | **28** |

Заместитель директора \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Машковцева