УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ СШОР «ЦИВС»
_____ М. Г. Безверхов
«__» _____ 2019 г.

ПРИНЯТ
Решением тренерского совета
№ 4 от 21.12.2018 года

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

муниципального бюджетного учреждения города Новосибирска

«Спортивная школа олимпийского резерва «Центр игровых видов спорта» на 2019 год

спортивная подготовка

г. Новосибирск

График тренировочного процесса на 2019 год

Начало тренировочного года (спортивного сезона) Окончание тренировочного года (спортивного сезона)	В соответствии с 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 СШОР «Центр игровых видов спорта», планами тренеров
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)

ВОЛЕЙБОЛ

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

в группах начальной подготовке до 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	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							
ТП	66			2	2	2	2	1	1					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
ТПММВ	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	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 свыше 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
ТПММВ	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 до 2-ух лет

Компоненты		сентябрь				октябрь					ноябрь				декабрь					январь				февраль				март					апрель					май					июнь					июль				август			
		недели																																																				
	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	99	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	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	3	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1		2	2
СФП	62	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1		2	2	1	2	2		1	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2						2		2	2	1						
ТП	125	2	2	2	2	3	2	3	2		2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3
ТПММВ	124	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3
ИП	46	1	1	1	1			1		1				1		1	2			1			1	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	64	1	1		1	1	1		1	2	2	2	1		1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		1		1		2	1	2	2	2		3	1		1	2	2	1	2	2	1
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

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
ТПММВ	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	4	3	3	3	4	3	3	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	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**

в тренировочных группах 4-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	0	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	95	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2
ТП	174	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
ТПММВ	206	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	2	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4
ИП	72	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	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СИПКИ	109	3	3	3	3	4	2	2	2	1	3	2	2	2	1	2	3	2	3	1	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	4	2	3	1	2	3	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	1	0	2	1	2	1	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

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	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	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
ТПММВ	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**

в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года

Компоненты	Всего В	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	140	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2
ТП	206	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	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
ТТПМВ	271	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	6	5	6	5	5	5	6	5	5	6	5	6	6	5	5	6	6	5	5
ИП	94	2	2	2	2	2	1	**2**	2	1	2	1	1	2	1	2	2	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	2
СИПКИ	150	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	4	3	3
Итого	936	18	18	18	18	18	188	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18

<u>в группах этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года</u>

Компоненты	Всего В год	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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	166	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3
ТП	228	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4
ТТПМВ	323	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	6	5	6	6	6	6	6	6	7	7	7	6	6	7	6	7	6	7	5
ИП	94	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3
СИПКИ	156	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	4	2	4	3	3
Итого	**1040**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**

<u>в группах этапа высшего спортивного мастерства</u>

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	133	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	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	231	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	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
ТП	300	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	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
ТТПМВ	566	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
ИП	167	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4
СИПКИ	267	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	6	6	5	6	5	6	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	6	5
Итого	**1664**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**

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 группах начальной подготовки 1-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	**88**	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	-	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	**68**	-	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	-	-	-	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	-
ТТПМВ	**48**	2	2	2	2	-	-	-	-	-	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	2	2	2	2
ИП	**47**	-	-	-	-	1	2	2	2	2	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	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-
КПН	**2**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
СИПКИ	**28**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-	1		1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3	3	2	2	2	1	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 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	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	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**

в тренировочных группах 1-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	**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	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**

в тренировочных группах 2-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	**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**	**12**

в тренировочных группах 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	**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	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	4	4	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**	**14**

в тренировочных группах 4-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	**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
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**

в тренировочных группах 5-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	**103**	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	**122**	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ТП	**234**	8	8	8	5	5	5	5	6	6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	5	5	5	4	2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6
ТТПМВ	**253**	7	7	7	6	6	5	5	5	5	6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	8	8
ИП	**94**	-	-	-	2	2	2	2	2	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	1	-	-
КПН	**4**																																					2	2																
СИПКИ	**130**	-	-	-	-	-	1	1	-	-	1	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	3	4	4	5	5	8	4	5	5	6	8	8	8	8	6	6	6	6	6	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	**936**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**	**18**

в группах совершенствования спортивного мастерства 2-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	**102**	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	**160**	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
ТП	**278**	8	8	8	5	5	6	6	6	6	4	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	5	4	5	7	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8
ТТПМВ	**258**	7	7	7	6	6	5	5	6	6	6	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	3	6	6	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	7	8	8
ИП	**98**	-	-	-	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	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	-	-
КПН	**4**																																					2	2																
СИПКИ	**140**	-	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	7	3	4	4	5	8	8	8	8	6	6	6	6	6	4	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	**1040**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**

в группах совершенствования спортивного мастерства 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	**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**

Используемые сокращения:

ОФП - общая физическая подготовка;

ТП - техническая подготовка;

ТТПМВ - тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, медико-восстановительные мероприятия;

СФП - специальная физическая подготовка;

ИП - интегральная подготовка;

КПН –контрольно-переводные нормативы;

СИПКИ - соревнования (кол-во игр), инструкторская и судейская практика, контрольные испытания.

БАДМИНТОН

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

<u>в группах начальной подготовки 1-го года</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	110	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	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4
Специальная физическая подготовка	48					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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	[illegible]	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	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	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	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	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8																																		1	1		1	1	1	1	1	1										
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																		3																
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**	**6**

<u>в группах начальной подготовки свыше года</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	160	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	80	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	154	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	40	2	2	2					2	2	2	2	2	2	2							1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1													1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	34			1	1	2	2	2								1	2	2		2	2														1	1		2	2	1	1	1	1	1	1	1							
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																		3																
Итого	**468**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**

группах тренировочного этапа до 2-х лет

		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 подготовка	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	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	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская 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**	**14**

в группах тренировочного этапа свыше 2-х лет

		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	188	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	2	2	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 подготовка	208	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	380	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	5	7	7	7	7	7	7	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	130	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	5	5	2	2	2	2	2	2	2	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	130		3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4															
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																	3																		
Итого	**1040**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**

в группах этапа спортивного совершенствования

		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	180	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	238	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	7	5	6	6	6	6	8	6	5	1	1	1	5	5	5	5	5	7	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	390	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	190	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	246	6	6	6	6	8	6	6	6	6	8	6	6	6	6	8	6	6	5	6	8	6	6	6	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6													
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																		3																			
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**

в группах этапа высшего спортивного мастерства

		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	200	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	6	6	5	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
Специальная физическая подготовка	270	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	6	6	6	8	6	5	3	3	2	8	8	6	5	6	8	8	8	8	6	6	6
Техническая подготовка	500	11	10	11	11	10	8	8	8	8	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10	10	10	10	10	9	8	9	8	9	9	9	9	9	7	9	9	9	9	9	9	9	10	14	14	12	12	12	12	14	14	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	250	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	5	8	8	8	5	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	440	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	10	12	11	11	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	11	11	11	8	11	11	11	11													
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																		3																			
Итого	**1664**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**	**32**

НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС

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

в группах начальной подготовки 1-го года

		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	95	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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	4	4
Специальная физическая подготовка	60					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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	112	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3		2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2			
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	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
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	11																																			1	1	1	1	1	2	2	2										
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																	3																	
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**

в группах начальной подготовки 2-го года

		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	140	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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	95	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	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2
Техническая подготовка	162	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	2	2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1						2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1													1	1	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	21																2	2	1	2	2														1		2	2	1	1	1	1	1	1	1							
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																	3																	
Итого	**468**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**	**9**

в группах тренировочного этапа до 2-х лет

		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	124	3	3	3	3	3	3	3	3	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	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка	124	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	4	4	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
Техническая подготовка	186	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	124	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2					3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	62	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2					4	4	4	4																										
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																	3																			
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

в группах тренировочного этапа свыше 2-х лет

		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	2
Специальная физическая подготовка	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, инструкторская 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**

в группах этапа совершенствования спортивного мастерства

		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	190	5	5	5	5	3	5	4	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	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Специальная физическая подготовка	250	4	4	4	4	4	4	4	6	5	6	5	6	5	4	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	5	2	2	2	6	6	6	6	5	7	5	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	318	6	6	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	6	7	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
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	315	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	5	5	5	6	6	6	6	7	5	7	7	7	7	7	7
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	175	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5												
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																		3																		
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**

в группах этапа высшего спортивного мастерства

		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	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Специальная физическая подготовка	250	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	6	6	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	8	6	5	3	3	3	7	7	5	3	5	5	6	7	8	6	6	6
Техническая подготовка	420	9	9	9	9	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
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	420	9	8	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	8	8	9	9	9	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	9	7	9	9	8	9	9	9	9	9	8	7	7	6	5	4	5	5	5
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	320	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	3	6	6	6	6	2	2	4	7	6	6	6	6	6	7	7	7
Контрольные, контрольно-переводные нормативы	4																		1																		3																			
Итого	**1560**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**	**30**

ТЕННИС

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (1-го года)

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА												Количество часов всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Физическая культура и спорт.	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
3. Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
4. Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5. Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
6. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
7. Основы спортивного питания.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9. Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10. Врачебный контроль и самоконтроль.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
11. Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
12. Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13. Строение и функция организма.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14. Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15. Правила игры в теннис. Структура соревно-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10

ваний РТТ.													
Итого:	10	-	3	3	3	3	-	3	3	3	3	-	34
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Общая физическая подготовка.	5	10	10	10	12	12	12	12	12	11	10	15	131
2. Специальная физическая подготовка.	6	6	6	6	3	6	6	6	3	6	6	3	63
3. Техническая подготовка.	1	8	5	7	16	3	6	5	14	4	5	6	80
4. Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
5. Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.									2				2
Итого:	14	24	21	23	31	21	24	23	31	21	21	24	278
Всего:	24	24	24	26	34	24	24	26	34	24	24	24	312

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(2-го года)

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Физическая культура и спорт.	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
2.Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3
3.Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
7.Основы спортивного питания.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
11.Техника и тактика игры на счет (ведение мат-													

ча).	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10
12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.Строение и функция организма.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15.Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	16
Итого:	-	3	3	3	3	3	3	3	10	3	-	16	50
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	104
2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	104
3.Техническая подготовка.	18	21	19	15	21	15	19	15	14	15	18	10	200
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису.	-	2	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	8
5.Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.									2				2
Итого:	36	41	39	33	41	33	39	33	33	33	36	20	458
Всего:	36	44	42	36	44	36	42	36	44	36	36	36	468

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
(3-го года)

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Физическая культура и спорт.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3

3.Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-	3
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-	-	3
7.Основы спортивного питания.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
11.Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	10
12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.Строение и функция организма.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17. Антидопинговые правила.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18. Анализ соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	16
Итого:	-	3	3	3	3	3	3	3	10	3	-	16	50
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	104
2.Специальная физическая подготовка.	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	104
3.Техническая подготовка.	18	21	19	15	21	15	19	15	14	15	18	10	200
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису.	-	2	2	-	2	-	2	-	-	-	-	-	8
5.Выполнение контрольных и контрольно-													

переводных нормативов.									2				2
Итого:	36	41	39	33	41	33	39	33	33	33	36	20	458
Всего:	36	44	42	36	44	36	42	36	44	36	36	36	468

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(1-го; 2-го года)

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Физическая культура и спорт.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	2
7.Основы спортивного питания.							3	-	-				3
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
11.Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	34	34
12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	3
13.Строение и функция организма.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
15. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
17. Антидопинговые правила.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
18. Анализ соревнований	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11
Итого:	2	12	2	2	2	3	3	2	14	3	2	34	81

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	10	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	87
2.Специальная физическая подготовка.	15	11	11	11	16	11	11	11	11	11	11	7	137
3.Техническая подготовка.	21	17	27	28	23	27	37	24	22	27	28	-	281
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису.	-	5	5	-	10	-	-	14	1	-	-	-	35
5.Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.									3				3
Итого:	46	40	50	46	56	45	55	56	44	45	46	14	608
Всего:	48	52	52	48	58	48	58	58	58	48	48	48	624

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП
(3-го; 4-го; 5-го года)

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1. Физическая культура и спорт.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
3.Физические качества и физическая подготовка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-	-	2
7.Основы спортивного питания.							3	-	-				3
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	3
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
11.Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	63

12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	3
13.Строение и функция организма.	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
15. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису.	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
17. Антидопинговые правила.													
18. Анализ соревнований	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11
Итого:	2	10	2	2	4	3	3	2	11	3	3	63	108
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	18	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	117
2.Специальная физическая подготовка.	15	18	15	15	15	30	15	15	15	15	15	-	183
3.Техническая подготовка.	33	22	32	43	24	24	42	39	32	41	42	-	374
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису.	-	10	10	-	20	-	-	5	2	-	-	-	47
5.Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.									3				3
Итого:	66	59	66	67	68	63	66	68	61	65	66	9	724
Всего:	68	69	68	69	72	66	69	70	72	68	69	72	832

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК РАСЧЕТА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ ДЛЯ ГРУПП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Содержание занятий	МЕСЯЦЫ ТРЕНИРОВОЧНОГО ГОДА												Всего
	Сент.	Окт.	Нояб.	Декаб.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ, ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Физическая культура и спорт.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

3.Физические качества и физическая подготовка.	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
4.Техника безопасности и профилактика травматизма.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5.Гигиенические знания, умения, навыки.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6.Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7.Основы спортивного питания.	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	3
8.История, состояние и развитие мирового и отечественного тенниса.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
9.Основы спортивной подготовки. Структура спортивной тренировки.	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2
10.Врачебный контроль и самоконтроль.	-	-	-	-	87	-	-	-	-	-	87	-	174
11.Техника и тактика игры на счет (ведение матча).	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	3
12.Психологическая подготовка к соревнованиям.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
13.Строение и функция организма.	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2
14.Требования ЕВС, для выполнения нормативов по присвоению разрядов.	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8
15. Правила игры в теннис. Структура соревнований РТТ.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
16. Федеральный стандарт спортивной подготовки по теннису.	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2
17. Антидопинговые правила.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	15	-	-	15
18. Анализ соревнований													
Итого:	3	3	-	2	87	3	2	8	2	15	87	-	212
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА													
1.Общая физическая подготовка.	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	9	23	162
2.Специальная физическая подготовка.	22	22	44	22	-	22	22	22	22	22	-	55	275
3.Техническая подготовка.	58	58	45	65	12	55	43	40	40	40	-	18	474
4.Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика по теннису.	-	-	-	-	-	25	32	21	38	6	-	-	122

5.Выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.									3				3
Итого:	93	93	102	100	25	115	110	96	116	81	9	96	1036
Всего:	96	96	102	102	112	118	112	104	118	96	96	96	1248

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к плану спортивно-тренировочной деятельности
по программам спортивной подготовки
(в астрономических часах)

План составлен на период работы с 01.01.2019 по 31.12.2019.

В календарном плане спортивно-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 спортивно-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, Новосибирской области и города Новосибирска.

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 в 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.