

Утверждаю
Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
К.А. Ульяшина
8 сентября 2022 года



**Тренировочный план
спортивно-оздоровительной работы
по развитию физической культуры и спорта среди различных групп населения
по видам спорта: волейбол, дзюдо, самбо, настольный теннис, тхэквондо, кикбоксинг,
пауэрлифтинг, эстетическая гимнастика
на 2022 – 2023 тренировочный год**

№	Наименование	%	46 недель	36 недель
1	Теоретическая подготовка	5	10	8
2	Общая физическая подготовка	50	92	72
3	Специальная физическая подготовка	25	46	36
4	Техническая подготовка	20	36	28
Количество часов (в неделю)			4	4
Общее количество часов (в год)		100	184	144

Утверждаю
 Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
Ирина А. Удьяшина
 1 сентября 2022 года



**Тренировочный план по виду спорта каратэ
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	114	165	85	119	167	157
Специальная физическая подготовка	44	74	112	140	196	224
Технико-тактическая подготовка	126	188	196	310	526	624
Теоретическая подготовка	9	14	14	21	27	26
Психологическая подготовка	13	17	23	28	34	43
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	10	38	84	142	174
Количество часов в неделю	6	9	9	13,5	21	24
Количество часов в год	312	468	468	702	1092	1248

Утверждаю
 Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
 Ульяшина
 1 сентября 2022 года



**Тренировочный план по виду спорта самбо
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до 2 лет	свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка	109	141	117	144	94	115
Специальная физическая подготовка	41	63	112	143	243	297
Техническая подготовка	106	141	140	187	234	286
Тактическая подготовка	31	42	61	100	281	343
Психологическая подготовка	9	12	19	25	47	57
Теоретическая подготовка	16	17	19	25	37	46
Количество часов в неделю	6	8	9	12	18	22
Количество часов в год	312	416	468	624	936	1144

Утверждаю
 Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
Маслова Н.А. Ульяшина
 1 сентября 2022 года



**Тренировочный план по виду спорта дзюдо
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки								
	НП		Т(СС)					ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Общая физическая подготовка	86	117	125	166	130	156	156	146	142
Специальная физическая подготовка	31	47	78	104	208	250	250	349	424
Техническая, тактическая подготовка	33	58	93	125	156	187	187	182	208
Теоретическая и психологическая подготовка	6	12	16	21	26	31	31	51	58
Количество часов в неделю	3	4,5	6	8	10	12	12	14	16
Количество часов в год	156	234	312	416	520	624	624	728	832

Утверждаю
 Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
 Н.А. Ульяшина
 1 сентября 2022 года

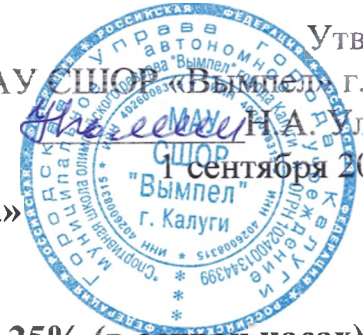


**Тренировочный план по виду спорта кикбоксинг
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					ССМ	ВСМ
	НП		Т(СС)				
	1 год	Свыше года	До 2-х лет	Св. 2-х лет			
Теоретическая подготовка	6	5	14	14	22	25	
Общая физическая подготовка	177	244	173	161	283	304	
Специальная физическая подготовка	60	94	103	176	295	250	
Технико-тактическая подготовка	56	108	117	260	327	439	
Психологическая подготовка	13	17	23	28	34	43	
Восстановительные мероприятия	-	-	9	14	54	75	
Инструкторская и судейская практика	-	-	9	14	22	37	
Участие в соревнованиях	-	-	20	35	55	75	
Количество часов в неделю	6	9	9	13,5	21	24	
Количество часов в год	312	468	468	702	1092	1248	

Утверждаю
 Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
Н.А. Ульяшина
 1 сентября 2022 года

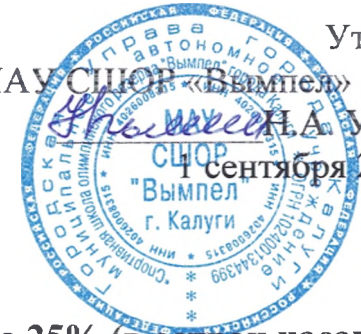


**Тренировочный план по виду спорта «эстетическая гимнастика»
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки								ВСМ
	НП		Т(СС)			ССМ			
	до года	свыше года	1 год	2 год	свыше 2 лет	1 год	2 год	3 год	
Общая физическая подготовка	218	140	117	136	140	195	215	234	234
Специальная физическая подготовка	47	94	140	164	211	195	215	234	234
Техническая подготовка	31	187	164	191	246	273	300	328	328
Теоретическая, тактическая и психологическая подготовка	16	47	47	55	105	117	128	140	140
Количество часов в неделю	6	9	9	10,5	13,5	15	16,5	18	18
Количество часов в год	312	468	468	546	702	780	858	936	936

Утверждаю
 Директор МАУ СЦОР «Вымпел» г. Калуги
 Н.А. Ульяшина
 1 сентября 2022 года



**Тренировочный план по виду спорта волейбол
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	НП		Т(СС)		ССМ		ВСМ
	1 год	Св. 1 года	До 2 лет	Св. 2 лет			
					До 2 лет	Св. 2 лет	
Общая физическая подготовка	70	121	94	112	78	86	85
Специальная физическая подготовка	31	58	58	100	164	180	187
Техническая подготовка	52	96	97	175	219	240	262
Теоретическая подготовка	12	12	8	12	16	17	28
Тактическая подготовка	23	50	70	125	179	197	206
Психологическая подготовка	4	8	12	12	23	26	28
Интегральная подготовка	42	71	51	88	101	112	140
Количество часов в неделю	4,5	8	7,5	12	15	16,5	18
Количество часов в год	234	416	390	624	780	858	936

Утверждаю
Директор МАУ СЦОР «Вымпел» г. Калуги
Ульяшина
1 сентября 2022 года



Тренировочный план по виду спорта пауэрлифтинг на 2022 – 2023 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Разделы спортивной подготовки (часы)	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т(СС)		ССМ	ВСМ
	1 год	Свыше 1 года	До 2 лет	Свыше 2 лет		
Общая физическая подготовка	117	140	123	109	117	93
Специальная физическая подготовка	94	141	176	273	429	562
Техническая подготовка	16	22	35	82	117	140
Теоретическая подготовка	5	6	7	17	39	47
Тактическая подготовка	-	-	3	38	39	47
Психологическая подготовка	2	3	7	27	39	47
Количество часов в неделю	4,5	6	7	10,5	15	18
Количество часов в год	234	312	351	546	780	936

Утверждаю
 Директор МАУ СНОР «Вымпел» г. Калуги
 Ульяшина
 1 сентября 2022 года



**Тренировочный план по виду спорта настольный теннис
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
	До года	Свыше	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	87	118	99	116	140	105
Специальная физическая подготовка	62	108	80	125	187	176
Техническая подготовка	119	164	140	187	235	304
Тактическая подготовка	9	23	65	87	140	187
Теоретическая подготовка	6	10	14	19	47	47
Психологическая подготовка	13	17	23	28	47	94
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	16	28	47	62	140	257
Количество часов в неделю	6	9	9	12	18	22,5
Количество часов в год	312	468	468	624	936	1170

Утверждаю
 Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
 Ульяшина
 1 сентября 2022 года

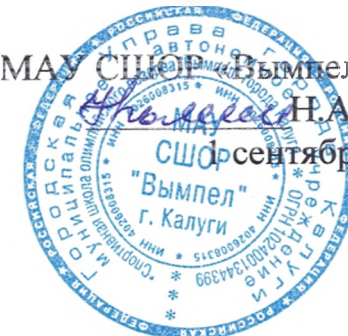


Тренировочный план по виду спорта тяжелая атлетика на 2022 – 2023 тренировочный год

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Виды (разделы) спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		Т (СС)		ССМ	ВСМ
	До 1 года	Св. 1 года	До 2 лет (НС)	Св. 2 лет (УС)		
Общая физическая подготовка	177	228	193	210	123	105
Специальная физическая подготовка	62	94	142	214	338	510
Участие в спортивных соревнованиях	-	8	20	62	84	112
Техническая подготовка	46	49	46	46	42	46
Тактическая подготовка	4	4	6	8	9	10
Теоретическая подготовка	4	4	6	8	9	10
Психологическая подготовка	13	17	23	28	34	43
Инструкторская и судейская практика	-	-	14	24	28	46
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	18	24	35	54
Количество часов в год	312	416	468	624	702	936
Количество часов в неделю	6	8	9 (12)	12 (15)	13,5 (18)	18 (24)
Количество часов в неделю (зал)	6	7	8	10	12	14

Утверждаю
 Директор МАУ «СШОР «Вымпел» г. Калуги
 Н.А. Ульяшина
 14 сентября 2022 года



**Тренировочный план по виду спорта мас-рестлинг
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон.часах)

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					ВСМ
	НП		Т(СС)		ССМ	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше 2 лет		
Объем физической нагрузки, в том числе	290	412	462	576	712	872
Общая физическая подготовка	172	192	152	134	94	124
Специальная физическая подготовка	56	94	126	176	224	274
Участие в спортивных соревнованиях	-	10	32	56	104	162
Техническая подготовка	62	116	152	210	290	298
Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе:	16	38	44	56	94	126
Тактическая	4	10	12	21	38	50
Теоретическая	6	14	16	14	28	38
Психологическая	6	14	16	21	28	38
Инструкторская и судейская практика	-	-	16	35	56	102
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	3	13	19	30	68	156
Тестирование и контроль	3	5	5	5	6	6
Количество часов в год	312	468	546	702	936	1248
Количество часов в неделю	6	9	10,5	13,5	18	24

Утверждаю
 Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
 Ульяшина
 1 сентября 2022 года



**Тренировочный план по виду спорта тхэквондо
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

План спортивной подготовки на 52 недели с сокращением с этапа Т(СС) объемов на 25% (в астрон. часах)

Виды спортивной подготовки	Этапы спортивной подготовки					ССМ	ВСМ
	НП		Т(СС)				
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет			
Общая физическая подготовка	120	142	142	230	329	252	
Специальная физическая подготовка	42	50	86	184	306	328	
Теоретическая подготовка	4	9	9	12	13	11	
Психологическая подготовка	13	17	23	28	34	43	
Участие в спортивных соревнованиях	16	18	16	42	72	66	
Техническая, тактическая подготовка	62	72	108	196	328	382	
Инструкторская и судейская практика	3	4	6	10	10	10	
Количество часов в неделю	5	6	7,5	13,5	21	21	
Количество часов в год	260	312	390	702	1092	1092	

Утверждаю
Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги

Ульяшина Н.А. Ульяшина

1 сентября 2022 года

**Тренировочный план по виду спорта адаптивная физкультура
на 2022 – 2023 тренировочный год**

Тренировочный план для детей старшего дошкольного возраста

№	Содержание	%	46 недель	36 недель
1	Теоретическая подготовка	5	9	7
	Правила техники безопасности во время занятий		1	1
	Здоровый образ жизни человека		1	1
	Влияние физических упражнений на организм человека		1	1
	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья		1	1
	Закаливание и здоровье		1	
	Что такое плоскостопие		1	1
	Крепкий позвоночник – путь к здоровью		1	1
	Питание и здоровье		1	1
	Двигательный режим и здоровье		1	
2	ОФП	25	46	36
3	СФП	66	122	94
4	Контрольные испытания	3,5	6	6
5	Медицинское обследование	0,5	1	1
Количество часов (в неделю)			4	4
Общее количество часов (в год)			184	144

Утверждаю
 Директор МАУ СШОР «Вымпел» г. Калуги
 И.А. Ульяшина
 сентября 2022 года



**Тренировочный план по виду спорта адаптивная физкультура
 на 2022 – 2023 тренировочный год**

Тренировочный план для детей младшего школьного возраста

№	Содержание	СО	
		46 недель	36 недель
Теоретические занятия			
1.	Правила техники безопасности	1	1
2.	Здоровье и физическое развитие человека	1	
3.	Влияние физических упражнений на организм человека и осанку	1	1
4.	Основы массажа и самомассажа	1	
5.	Закаливание и здоровье	1	1
6.	Питание и здоровье	1	1
7.	Правильное дыхание при занятиях физической культурой	1	1
8.	Образ жизни как фактор здоровья	1	1
ИТОГО		8	6
Практическая часть			
1.	Общая физическая подготовка 1. Упражнения на месте и в движении на все группы мышц без предметов и с предметами: гимнастические палки, скакалка, мячи, мешочки с песком, футбол 2. Ходьба 3. Бег 4. Прыжки 5. Варианты лазания: ползание, перелезание, подлезание	46	36
2.	Специальная физическая подготовка 1. Дыхательные упражнения 2. Корректирующие упражнения 3. Упражнения на равновесие 4. Упражнения на формирование навыков правильной осанки 5. Комплекты упражнений для создания естественного мышечного корсета 6. Упражнения на растяжение и развитие подвижности позвоночника 7. Тренировка основных исходных положений и развитие «мышечно-суставного чувства» 8. Упражнения при плоскостопии 9. Упражнения при косолапости	104	76

	10.Самомассаж 11.Упражнения в расслаблении 12.Гимнастика для глаз 13.Индивидуальная коррекция отклонения опорно-двигательного аппарата 14.Танцевальные упражнения 15.Подвижные игры: малые, командные, с предметами		
3	Восстановительные мероприятия: 1. Массаж (индивидуально) 2. Физиопроцедуры (индивидуально)	20	20
4.	Контрольные упражнения Контрольные упражнения по оценке динамики функционального состояния мышечного корсета в начале и в конце учебного года	6	6
	Количество часов (в неделю)	4	4
	Общее количество часов (в год)	184	144