УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
бюджетного учреждения
«Спортивная школа олимпий-
ского резерва № 4»
города Кирова
_____ М.П. Шульгин

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

работы муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4»
города Кирова
на 2021 тренировочный год

Киров
2021

Тренировочный план
работы муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва № 4» города Кирова на 2021 год

Возраст зачисления на этапы спортивной подготовки	Группы	Кол-во спортсменов	Кол-во групп	Кол-во часов в неделю на группу	Общее кол-во часов в неделю
Греко-римская борьба с 8 лет					
С 10 лет	Этап начальной подготовки				
	группы нач. подготовки до года	42	3	6	18
	группы нач. подготовки свыше года	42	3	9	27
	итого:	**84**	**6**		**45**
С 12 лет	Тренировочный этап				
	тренировочные группы до 2 лет	34	3	12	36
	тренировочные группы свыше 2 лет	12	1	20	20
	итого :	**46**	**4**		**56**
В С Е Г О в отделении греко-римской борьбы:		**130**	**10**		**101**
Вольная борьба					
С 8 лет	**Спортивно-оздоровительная**	**75**	**5**	**6**	**30**
С 10 лет	Этап начальной подготовки				
	группы нач. подготовки до года	15	1	6	6
	группы нач. подготовки свыше года	57	4	9	36
	итого:	**72**	**5**		**42**
С 12 лет	Тренировочный этап				
	тренировочные группы до 2 лет	48	4	12	48
	итого :	**60**	**5**		**68**
В С Е Г О в отделении вольной борьбы:		**207**	**14**		**120**
Грэпплинг					
	Этап начальной подготовки				
С 10-11 лет	Группы нач. подготовки свыше года	15	1	9	9
	Тренировочный этап				
С 17-19 лет	тренировочные группы до 2 лет	24	2	12	24
ВСЕГО в отделении грепплинга:		**39**	**3**		**33**
Бокс					
С 8 лет до 21 года	**Спортивно-оздоровит. группы**	**30**	**2**	**6**	**12**
	Этап начальной подготовки				
С 10 лет	группы нач. подготовки до года	30	2	6	12
	группы нач. подготовки свыше года	30	2	9	18
	итого:	**60**	**4**	**15**	**30**
С 12 лет	Тренировочный этап				
	тренировочные группы до 2 лет	24	2	12	24
	тренировочные группы свыше 2 лет	23	2	18	36
	итого:	**47**	**4**	**30**	**66**
С 14 лет	**Этап совершенствования спортивного мастерства**	**4**	**1**	**28**	**28**
В С Е Г О в отделении бокса		**141**	**11**		**130**
Киокусинкай					
	Этап начальной подготовки				
С 10 лет	группы нач. подготовки до года	15	1	6	6
	группы нач. подготовки свыше года	15	1	9	9
	Тренировочный этап				
С 12 лет	тренировочные группы свыше 2 лет	32	3	18	54

	итого:	**32**	**3**	**18**	**54**
С 14 лет	Этапы СС и ВСМ				
	Группа спортивного совершенствования мастерства	6	1	24	24
С 16 лет	Группа высшего спортивного мастерства	2	1	32	32
В С Е Г О в отделении киокусинкай		**70**	**7**		**125**
Каратэ					
	Этап начальной подготовки				
С 7 лет	группы нач. подготовки до года	12	1	6	6
	группы нач. подготовки свыше года	24	2	9	18
	Итого:	**36**	**3**		**24**
С 12 лет	**Тренировочный этап**				
	тренировочные группы до 2 лет	24	2	12	24
	Итого:	**24**	**2**	**12**	**24**
В С Е Г О в отделении каратэ:		**60**	**5**		**48**
В С Е Г О по СШ № 4		**635**	**50**		**557**

Заместитель директора по спортивной подготовке И.Г. Корепанова

Тренировочный план многолетней подготовки по спортивной борьбе (греко-римской борьбе, вольной борьбе и грэпплингу) СШОР № 4 в 2021 году

Разделы подготовки	Общеразвивающая программа	Программа спортивной подготовки			
		Этапы подготовки			
	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет
Общая физическая подготовка	144	144	186	229	296
Специальная физическая подготовка	56	56	78	112	215
Технико-тактическая подготовка	81	81	132	163	290
Теоретическая и психологическая подготовка	21	21	26	38	75
Восстановительные мероприятия	-	-	18	40	80
Инструкторская и судейская практика	-	-	4	6	14
Участие в соревнованиях	4	4	16	24	54
Тестирование и контроль	4	4	4	8	8
Медицинский контроль	2	2	4	4	8
Общее количество часов	312	312	468	624	1040
Количество часов в неделю	6	6	9	12	20
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	5 - 6	5 - 7	6 - 10
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	260 - 312	260 - 364	312 - 520

Основание: программы спортивной подготовки борцов

Заместитель директора по спортивной подготовке И.Г. Корепанова

Тренировочный план
многолетней подготовки по боксу СШОР № 4 в 2021 году

Разделы подготовки	Общеразвивающая программа	программа спортивной подготовки				
		Этапы подготовки				
	Спортивно-оздоровительный этап	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	
Общая физическая подготовка	179	179	244	255	234	437
Специальная физическая подготовка	62	62	98	143	234	334
Техническая, тактическая подготовка	62	62	116	164	375	481
Теоретическая и психологическая подготовка	9	9	10	25	28	44
Восстановительные мероприятия	-	-	-	13	19	73
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	9	29
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	18	37	58
Общее количество часов	312	312	468	624	936	1456
Количество часов в неделю	6	6	9	12	18	28
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	5 - 6	5 - 7	6 - 10	10 - 14
Общее количество тренировок в год	156 - 208	156 - 208	260 - 312	260 - 364	312 - 520	520 - 728

Основание: программы спортивной подготовки боксёров
*-Прохождение медосмотра на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования перед каждым соревнованием.

Заместитель директора по спортивной подготовке И.Г. Корепанова

Тренировочный план
многолетней подготовки по киокусинкай СШОР № 4 в 2021 году

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Ката						
Общая физическая подготовка (%)	26 - 39	26 - 39	10 - 13	10 - 13	10 - 13	10 - 14
Специальная физическая подготовка (%)	13 -17	13 -17	18 - 24	18 - 24	18 - 24	20 - 26
Техническая подготовка (%)	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 54	42 - 56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 2	1 - 2	4 - 6	4 - 6	3 - 5	1 - 2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2 - 4	2 - 4	8 - 12	8 - 12	9 - 13	9 - 11
Категория						
Общая физическая подготовка (%)	50 - 64	46 - 60	37 - 48	25 - 32	29 - 38	31 - 38
Специальная физическая подготовка (%)	18 - 23	18 - 23	20 - 26	24 - 30	23 - 29	18 - 24
Техническая подготовка (%)	18 - 23	22 - 28	24 - 30	32 - 42	26 - 34	30 - 38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 3	4 - 5	3 - 4	2 - 3	2 - 3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3 - 4	4 - 5	4 - 5	5 - 6

Основание: программы спортивной подготовки спортсменов отделения киокусинкай
*-Прохождение медосмотра на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования перед каждым соревнованием.

Разделы спортивной подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Ката						
Общая физическая подготовка	110	163	63	110	150	200
Специальная физическая подготовка	46	70	145	234	250	335
Техническая подготовка	143	216	322	452	638	931
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	9	31	46	60	33
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	7	10	63	94	150	165
Общее количество часов	312	468	624	936	1248	1664
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3-4	5 - 6	5 - 7	6 - 10	10 - 14	14
Общее количество тренировок в год	156 - 208	260 - 312	260 - 364	312 - 520	520 - 728	728
Категория						
Общая физическая подготовка	174	270	262	244	462	585
Специальная физическая подготовка	63	94	156	280	312	364
Техническая подготовка	63	94	156	330	375	585
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	10	30	37	37	45
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика		-	20	45	62	85
Общее количество часов	312	468	624	936	1248	1664
Количество часов в неделю	6	9	12	18	24	32
Количество тренировок в неделю	3 - 4	5 - 6	5 - 7	6 - 10	10 - 14	14
Общее количество тренировок в год	156 - 208	260 - 312	260 - 364	312 - 520	520 - 728	728

Заместитель директора по спортивной подготовке И.Г. Корепанова

Тренировочный план
многолетней подготовки по каратэ СШОР № 4 в 2021 году

Виды спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа						
Общая физическая подготовка(%)	29-39	29-39	11-13	11-13	11-14	11-14
Специальная физическая подготовка (%)	14-17	14-17	21-24	21-24	21-24	23-26
Техническая подготовка (%)	43-54	43-54	43-54	42-54	42-54	42-56
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	5-6	5-6	4-5	1-2
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4	9-12	9-12	10-13	9-11
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования						
Общая физическая подготовка (%)	50-63	46-58	37-48	26-32	30-38	31-38
Специальная физическая подготовка (%)	18-23	18-23	21-26	25-30	24-29	22-28
Техническая подготовка (%)	18-23	22-28	24-30	32-42	33-40	33-40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	1-4	2-3	4-5	3-4	2-3	2-3
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)	-	-	3-4	4-5	4-5	5-6

Основание: программы спортивной подготовки спортсменов отделения киокусинкай
*-Прохождение медосмотра на тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования перед каждым соревнованием.

Тренировочный план
многолетней подготовки по каратэ СШОР № 4 в 2021 году

Виды спортивной подготовки	Спортивно-оздоровительный этап	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Для спортивных дисциплин: ката, ката - группа							
Общая физическая подготовка	144	109	160	74	112		
Специальная физическая подготовка	56	47	70	138	206		
Техническая подготовка	81	140	206	318	476		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	6	8	32	48		
Участие в спортивных соревнованиях,	4	10	24	62	94		
Инструкторская и судейская практика							
Тестирование и контроль	4						
Медицинский контроль	2						
Общее количество часов	312	312	468	624	936		
Количество часов в неделю	6	6	6				
Количество тренировок в неделю	3 - 4	5 - 6	5 - 7	6 - 10	10 - 14		
Общее количество тренировок в год	156 - 208	260 - 312	260 - 364	312 - 520	520 - 728		
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования							
Общая физическая подготовка	144	174	247	238	251		
Специальная физическая подготовка	56	64	94	156	280		
Техническая подготовка	81	64	117	180	330		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	21	10	10	30	30		
Участие в спортивных соревнованиях,	4			20	45		
инструкторская и судейская практика							
Тестирование и контроль	4						
Медицинский контроль	2						
Общее количество часов	312	312	468	624	936		
Количество часов в неделю	6	6	6				
Количество тренировок в неделю	3 - 4	5 - 6	5 - 7	6 - 10	10 - 14		
Общее количество тренировок в год	156 - 208	260 - 312	260 - 364	312 - 520	520 - 728		

Заместитель директора по спортивной подготовке И.Г. Корепанова