****

**Календарь соревнований**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование соревнований | Дата | Место проведения | План | Выполнение |
| место | рез. | Место | рез. |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**Календарь тренировочных сборов**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| месяц | сроки проведения | место проведения | организатор | результаты УТС |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

**Основные показатели тренировочной и соревновательной нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяц | Количество соревнований | Количество тренировочных дней | Количество тренировочных занятий | Общий объем нагрузки (часы) | Медицинское обследование | Восстановительные мероприятия(баня,сауна,массаж,физиотерапии,солевые ванны,грязевые) |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

**Основные задачи и контрольные задания на\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ год**

( по технической, специальной, физической , психологической , теоретической подготовке)