

Приложение
к приказу директора
МАУ «СШ №1 г.
Белогорск»
15.09.2021г. №194



**Годовой календарный график муниципального автономного
учреждения «Спортивная школа №1 города Белогорск»
на 2021-2022 год.**

Начало тренировочного периода:

- для спортсменов второго и последующих лет - 01 сентября 2021г.;
- основное формирование тренировочных групп первого года обучения для зачисления с 01 сентября по 15 октября 2021 года.

Продолжительность 2021– 2022 тренировочного года включает в себя 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря, тренировочных сборов или самостоятельно.

Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором. Академический час = 40 минут.

Занятия проводятся в режиме шестидневной рабочей недели. В выходные и праздничные дни Учреждение работает в соответствии с расписанием занятий и планом спортивно-массовых мероприятий в рамках трудового законодательства Российской Федерации исходя из целесообразности и принципов максимальной экономии времени спортсменов и тренеров.

В каникулярное время занятия могут проводиться по измененному расписанию, утвержденным директором, допускается изменение форм занятий. В каникулярное время количественный состав группы может составлять 50% от общего количества занимающихся.

Реализация деятельности проводится по программам спортивной подготовки.

Режим тренировочной работы, требования для зачисления на этап ПОДГОТОВКИ

Этапы	Период обучения (лет)	Наполняемость групп (чел.)	Максимальный объем тренировочной нагрузки (недельных часов)	Количество тренировок в неделю	Расчетный норматив за подготовку одного спортсмена	Уровень спортивной подготовки (разрядные требования)	Уровень специальной физической подготовки (контрольных нормативов)	Мин. возраст (лет)
Отделение легкой атлетики								
Начальной подготовки	первый год	10	6	3	3	Выполнение контрольных нормативов		9
	второй год	10	6	3	6	Выполнение контрольных нормативов		9
	третий год	10	6	3	6	Выполнение контрольных нормативов		9
Тренировочный	первый год	8	9	4	9	3 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.	12
	второй год	8	9	4	9	2 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.	12
	третий год	8	16	6	12	1 юношеский спортивный разряд	Выполнение к.н.	12
	четвертый	8	16	6	12	3 спортивный разряд	Выполнение к.н.	12
	пятый год	8	16	6	12	1-2разряд	Выполнение к.н.	12
Совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	2	24	6	18	Кандидат в мастера спорта	Выполнение к.н.	17
Отделение спортивной гимнастики								
Начальной подготовки	первый год	10	6	4	3	Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП		7ю - 6д
	второй год	10	9	5	6	выполнить 3-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
Тренировочный	первый год	5	14	8	9	выполнить 2-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	9ю - 7д
	второй год	5	14	8	15	подтвердить 2-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
	третий год	5	20	12	15	выполнить 1-й юношеский разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
	четвертый год	5	20	12	15	выполнить 3-й спортивный разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
	пятый год	5	20	12	15	выполнить 2-й, затем 1-й спортивный разряд	выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТП	
Отделение шашки								
Начальной подготовки	первый год	10	6	3	3	б/р., 3-юн.	Выполнение к.н.	7
	второй год	10	8	4	6	1-2 юн.	Выполнение к.н.	7
Тренировочный	первый год	6	9	5	9	3 разряд	Выполнение к.н.	8
	второй год	6	9	5	15	2 разряд	Выполнение к.н.	8
Отделение шахматы								
Начальной подготовки	первый год	10	6	4	3	б/р, 3-юн.	Выполнение к.н.	7
	второй год	10	8	5	6	1-2юн.	Выполнение к.н.	7
Тренировочный	первый год	6	9	6	9	3 разряд	Выполнение к.н.	8
	второй год	6	9	6	15	2 разряд	Выполнение к.н.	8

**Годовой тренировочный план по видам спортивной подготовки.
 Объем тренировочного процесса по видам спортивной подготовки
 на этапах спортивной подготовки по виду спорта
 легкая атлетика**

Распределение и соотношение средств подготовки (%)

Группы	НП-1		НП-2		НП-3		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5		СС-1		
	%	Час																	
Разделы подготовки																			
1. Объем физической нагрузки (%), в том числе	91	284	91	284	90	281	83	388	83	388	79	493	79	493	79	493	78	730	
1.1.ОФП	76	237	73	228	72	225	32	150	32	150	20	125	20	125	20	125	17	159	
1.2.СФП							23	107	23	107	27	168	27	168	27	168	27	253	
1.3. Участие в соревнованиях	-		2	6	2	6	4	19	4	19	6	38	6	38	6	38	7	65	
1.4.Техническая	15	47	16	50	16	50	24	112	24	112	26	162	26	162	26	162	27	253	
2.Виды подготовки, не связанные с физической нагрузкой, в том числе тактическая, теоретическая, психологическая (%)	8	25	8	25	8	25	9	42	9	42	10	62	10	62	10	62	11	103	
3.Инструкторская и судейская практика (%)	-		-		-		4	19	4	19	6	38	6	38	6	38	6	56	
4.Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1	3	1	3	2	6	4	19	4	19	5	31	5	31	5	31	5	47	
ВСЕГО (час.)	312		312		312		468		468		624		624		624		936		
Количество часов в неделю	6		6		6		9		9		12		12		12		18		
Количество трен. в неделю	3		3		3		4		4		6		6		6		6		
Возраст, лет	9		9		9		12		14										
Всего недель	52																		

спортивная гимнастика

Распределение и соотношение средств подготовки (%)

Группы	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		Т-5	
	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час
Разделы подготовки	36	112	30	140	11	80	11	80	10	104	10	104	9	95
ОФП	15	47	15	70	24	175	24	175	24	250	24	250	25	260
СФП	44	138	48	225	50	364	50	364	50	520	50	520	52	541
Техническая	2	6	2	9	4	29	4	29	5	52	5	52	2	20
Тактическая, теоретическая, психологическая	2	6	4	19	10	73	10	73	10	104	10	104	10	104
Участие в соревнованиях, тренерская и судейская практика	Согласно календарного плана													
Восстановительные мероприятия	1	3	1	5	1	7	1	7	1	10	1	10	2	20
Медицинское обследование	2 раза в год													
ВСЕГО	312		468		728		728		1040		1040		1040	
Количество часов в неделю	6		9		14		14		20		20		20	
Количество тренировок в неделю	4		5		8		8		12		12		12	
Возраст, лет	7ю – 6д		7ю – 6д		9ю – 7д		9ю – 7д		9ю – 7д		9ю – 7д		9ю – 7д	
Всего недель	52													

шахматы

Распределение и соотношение средств подготовки (%)

Группы	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4	
	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час
Разделы подготовки	16	50	14	58	8	37	8	37	6	37	6	37
ОФП	-	-	-	-	6	28	6		6	37		37
СФП	50	156	50	208	54	253	54	253	48	300	20	300
Технико-тактическая	30	94	30	125	20	94	20	94	15	94	30	94
Теоретическая, психологическая	4	12	6	25	12	56	12	56	25	156	25	156
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	Соревнования согласно календарю соревнований											
	Медицинское обследование 2 раза в год.											
ВСЕГО	312		416		468		468		624		624	
Количество часов в неделю	6		8		9		9		12		12	
Количество тренировок в неделю	4		5		6		6		9		9	
Мин. возраст, лет	7		7		8		8		8		8	
Всего недель	52											

ШАШКИ

Распределение и соотношение средств подготовки (%)

Группы	НП-1		НП-2		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4	
	%	час										
Разделы подготовки												
ОФП	7	22	5	21	5	23	5	23	5	31	5	31
СФП	7	22	5	21	5	23	5	23	5	31	5	31
Техническая и тактическая	48	150	50	208	60	281	60	281	45	281	50	312
Теоретическая, психологическая	35	109	30	125	16	75	16	75	25	156	20	125
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	9	10	41	14	66	14	66	20	125	20	125
Соревнования согласно календарю соревнований												
Медицинское обследование 2 раза в год.												
ВСЕГО	312		416		468		468		624		624	
Количество часов в неделю	6		8		9		9		12		12	
Количество тренировок в неделю	3		4		5		5		6		6	
Мин. возраст, лет	7		7		8		8		8		8	
Всего недель	52											