

СОГЛАСОВАНО
Начальник УФИС
Исполнительного комитета
г. Набережные Челны

Р.М. Насрединов

2020 г.

« »

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ «СПОР №11»

С.А. Комарова

2020г.



Годовой календарный тренировочный график
муниципального автономного учреждения города Набережные Челны
«Спортивная школа олимпийского резерва №11»
на 2020-2021 тренировочный год

1. Продолжительность тренировочного года в МАУ «СПОР №11»:

Начало тренировочного года – 01.09.2020 г.

Конец тренировочного года – 31.08.2021 г.

Продолжительность тренировочного года:

✓ 52 недели для занимающихся по программе спортивной подготовки по виду спорта «волейбол».

Этапы подготовки	1 полугодие		Зимние праздники		2 полугодие		Летний период (UTC)	Всего в год
	01.09.-31.12.	18 нед.	01.01-08.01.	1 нед.	09.01.-16.07.	27 нед.		
Этап начальной подготовки 1 года обучения	01.09.-31.12.	18 нед.	01.01-08.01.	1 нед.	09.01.-16.07.	27 нед.	17.07.-31.08	52 нед.
Этап начальной подготовки 2 года обучения	01.09.-31.12.	18 нед.	01.01-08.01.	1 нед.	09.01.-16.07.	27 нед.	17.07.-31.08	52 нед.
Этап начальной подготовки 3 года обучения	01.09.-31.12.	18 нед.	01.01-08.01.	1 нед.	09.01.-16.07.	27 нед.	17.07.-31.08	52 нед.
Тренировочный этап (СС) 1 года обучения	01.09.-31.12.	18 нед.	01.01-08.01.	1 нед.	09.01.-16.07.	27 нед.	17.07.-31.08	52 нед.
Тренировочный этап (СС) 2 года обучения	01.09.-31.12.	18 нед.	01.01-08.01.	1 нед.	09.01.-16.07.	27 нед.	17.07.-31.08	52 нед.
Тренировочный этап (СС) 3 года обучения	01.09.-31.12.	18 нед.	01.01-08.01.	1 нед.	09.01.-16.07.	27 нед.	17.07.-31.08	52 нед.
Тренировочный этап (СС) 5 года обучения	01.09.-31.12.	18 нед.	01.01-08.01.	1 нед.	09.01.-16.07.	27 нед.	17.07.-31.08	52 нед.
Этап совершенствования спортивного мастерства свыше 2-х лет	01.09.-31.12.	18 нед.	01.01-08.01.	1 нед.	09.01.-16.07.	27 нед.	17.07.-31.08	52 нед.

2. Количество тренировочных групп по годам:

№ п/п	Отделение	Количество групп										ИТОГО групп
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		ИТОГО групп	
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	5 г.о.	свыше года	свыше года		
1	Волейбол	11	12	2	3	1	2	1	1	1	33	

3. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	5 г.о.	свыше года	свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	9	12	12	16	18	28		
Количество тренировок в неделю	3	4	5	5	6	6	7	10		
Общее количество часов в год	312	468	468	624	624	832	936	1456		
Общее количество тренировок в год	156	208	260	260	312	312	364	520		

4. Режим работы школы:

Тренеры работают по расписанию, утвержденному директором Школы и председателем профкома. Перерывы между тренировочными занятиями составляют 10 мин. (СанПиН 2.4.4.3172-14 – Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей).

5. Проведение контрольных, промежуточных и переводных нормативов:

В октябре месяце группы Т(СС) 1, 2, 3, 4, 5 г.о., ССМ-2 проводят контрольные нормативы по ОФП и СФП.

В декабре-январе месяце все группы сдают промежуточные контрольные нормативы по ОФП и СФП.

В апреле-мае месяце группы НП-1, 2, 3 г.о. сдают переводные нормативы по ОФП и СФП, группы Т(СС) 1, 2, 3, 5 г.о., ССМ-2 сдают переводные и выпускные нормативы по ОФП, СФП, технико-тактической подготовке, согласно положения о проведении контрольно-переводных нормативов.

6. Регламент административных совещаний:

Тренерский совет - 1 раза в месяц

Методический совет – 1 раз в месяц

В пачке прошито, пронумеровано и скреплено печатью

3 Стр листов

Директор МАУ «СШОР №11»

С.А.Комарова

