СОГЛАСОВАНО
Начальник управления
физической культуры и спорта
Исполнительного комитета
города Набережные Челны
_____ Р.М. Насрединов
«___» _____ 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ «Спортивная школа единоборств
олимпийского резерва «Кэмпо»

_____ З.Х.Красноперова
«___» _____2021 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 42E28E19A2A0B8FA901D87FDB761614D
Владелец: Бузаев Мухамедьяр Маликович
Действителен с 10.10.2024 до 03.01.2026

Годовой календарный тренировочный график
муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо» города Набережные Челны
на 2021-2022 тренировочный год

1. Продолжительность тренировочного года в МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»:

Начало тренировочного года – 01.09.2021 г.

Начало тренировочных занятий – 01.09.2021 г.

Продолжительность тренировочного года – 52 недели (46 недель+ 6 недель в период спортивно-оздоровительного лагеря, активного отдыха по индивидуальной программе)

Окончание тренировочного года – 31августа 2022 года

Этап обучения	1 полугодие		Зимние праздники		2 полугодие		Летние каникулы (УТС, оздоровительные лагеря)		Всего в год
Начальная подготовка 1 год	16.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Начальная подготовка 2 год	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Начальная подготовка 3 год	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Тренировочный этап спортивной специализации 1 год	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Тренировочный этап спортивной специализации 2 год	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Тренировочный этап спортивной специализации 3 год	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.

Тренировочный этап спортивной специализации 4 год	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Тренировочный этап спортивной специализации 5 год	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Этап совершенствования спортивного мастерства 1 года	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Этап совершенствования спортивного мастерства 3 года	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Этап совершенствования спортивного мастерства 2 года	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.
Этап высшего спортивного мастерства	01.09.-31.12.	17 нед.	01.01.-09.01.	2 нед.	10.01.-31.05.	20 нед.	01.06.-31.08.	13 нед.	52 нед.

2. Количество тренировочных групп по годам тренировочных занятий и отделениям:

№	отделение	Количество групп											
		Группы этапа начальной подготовки			Тренировочные группы этапа спортивной специализации					Этапы совершенствования спортивного мастерства/ этап высшего спортивного мастерства			
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	ССМ-1	ССМ-2	ССМ-3	ВСМ
1	Тхэквондо	12	1	3	1	1	4	1	2	2	1	1	1
2	Каратэ	3	2	1	1	2	1	0	1	0	0	0	0
3	Всестилевое каратэ	1	1	0	1	2	0	1	0	0	0	0	0
	ИТОГО: 47гр./522 чел.	15	4	4	3	5	5	2	3	2	1	1	1

3. Регламент тренировочного процесса программы спортивной подготовки по видам спорта:
Продолжительность тренировочной недели – 6 дней.

Отделение тхэквондо:
Этап начальной подготовки **1 года** 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.
Этап начальной подготовки **2 год** 9 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз по 1 часу.
Этап начальной подготовки **3 год** 9 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз по 1 часу.
Тренировочный этап спортивной специализации
Т(СС) начальная подготовка спортивной специализации **1 года** 10 часов в неделю – 5 раз по 2 часа.
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации **2 года** 12 часов в неделю – 5 раз по 2 часа, 4 раза по 3 часа.
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации **3 года** 14 часов в неделю – 4 раза по 3 часа и 1 раз 2 часа.
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации **4 года** 16 часов в неделю – 4 раза по 3 часа и 2 раза по 2 часа.
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации **5 года** 18 часов в неделю – 6 раз по 3 часа.
Этап совершенствования спортивного мастерства **1 года** 24 часа в неделю – (двухразовые тренировки в день)- 6 раз по 4 часа.
Этап совершенствования спортивного мастерства **2 года** 26 часа в неделю – (двухразовые тренировки в день)- 6 раз по 4 часа, 1раз по 1 часу;
Этап совершенствования спортивного мастерства **3 года** 28 часа в неделю – (двухразовые тренировки в день)- 6 раз по 4 часа,1 раз по 2 часа;
Этап высшего спортивного мастерства – 32 часа в неделю 24 часа в неделю – (двухразовые тренировки в день)- 5 раз по 6 часов,1 раз по 4 часа.

Отделение каратэ:
Группа начальной подготовки **1 года** 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.
Группа начальной подготовки **2 год** 9 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз по 1 часу.
Группа начальной подготовки **3 год** 9 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз по 1 часу.
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации **1 года** 10 часов в неделю – 5 раз по 2 часа.
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации **2 года** 12 часов в неделю – 5 раз по 2 часа, 4 раза по 3 часа.
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации **3 года** 14 часов в неделю – 4 раза по 3 часа и 1 раз 2 часа.
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации **5 года** 18 часов в неделю – 4 раза по 3 часа и 3 раза по 2 часа.

Отделение всестилевое каратэ:
Группа начальной подготовки **1 года** 6 часов в неделю - 3 раза в неделю по 2 часа.
Группа начальной подготовки **2 год** 9 часов в неделю - 4 раза в неделю по 2 часа, и 1 раз по 1 часу.
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации **1 года** 10 часов в неделю – 5 раз по 2 часа.
Т(СС) Начальная подготовка спортивной специализации **2 года** 12 часов в неделю – 5 раз по 2 часа, 4 раза по 3 часа.
Т(СС) этап углубленной спортивной специализации **4 года** 16 часов в неделю – 4 раза по 3 часа и 2 раза по 2 часа.

4. Продолжительность занятий.

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо». Продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут для отдыха детей между каждым занятием

5. Режим работы учреждения в период школьных каникул.

Занятия детей в группах проводятся по тренировочному плану и плану спортивно-оздоровительного лагеря с дневным пребыванием детей.

В первом полугодии тренировочного года тренировочные занятия во всех группах проводятся согласно расписанию СШОР. В период

каникул, кроме тренировочных занятий, УТС, проводятся матчевые встречи, спортивные мероприятия согласно плану работы в каникулярное время.

Второе полугодие включает в себя проведение тренировочных занятий, рассчитанных на 20 тренировочных недель в условиях школы и 13 недель выезд в спортивно- оздоровительные лагеря, где занятия детей и подростков в группах проводятся по тренировочному плану и плану спортивно- оздоровительного лагеря. Дальнейшая работа по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха.

6. Регламент административных совещаний.

Совещание при директоре – по необходимости (2 раза в месяц), тренерский совет-1 раз в месяц, советы методического объединения-1 раз в месяц, собрание трудового коллектива-2 раза в год.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова

«___»_____ 2021 г.

Режим дня работы и отдыха
в МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»
на 2021-2022 тренировочный год

В соответствии с Трудовым Кодексом Российской Федерации, Уставом МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо», Коллективным договором и Решением тренерского совета от 13.08.2021 г., протокол № 12

1. Установить с 01 сентября 2021 года в МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо» на 2021-2022 тренировочный год следующий режим рабочего времени и отдыха:

- сотрудникам АУП – начало рабочего дня с понедельника по пятницу в 8.00 час., а окончание в 17.00 час., перерыв на обед с 12.00 до 13.00 час.;
- инструкторам-методистам – начало рабочего дня в понедельник в 8.00 час., а окончание в 17.00 час., начало рабочего дня со вторника по пятницу в 8.00 час., а окончание в 16.00 час., перерыв на обед с 12.00 до 13.00 час.;
- медицинскому работнику – начало рабочего дня с понедельника по субботу в 8.00 час., а окончание в 14.00 час, без перерыва;
- тренерам начало и окончание рабочего дня с понедельника по субботу указывается в расписании тренировочных занятий, утвержденного директором СШОР.

2. Установить с 01 сентября 2021 года занимающимся в МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо» на 2021-2022 тренировочный год продолжительность тренировочных занятий в:

- НП-1, 2, 3 г.о. в возрасте 11-12 лет не более 2-х академических часов по 45 минут в день;
- Т(СС)-1, 2, 3, 4, 5 г.о. не более 3-х академических часов по 45 минут в день, не менее 4-х раз в неделю;
- ССМ-1 г.о., ССМ-2 г.о., ССМ -3 г.о. и ВСМ не более 4-х академических часов по 45 минут при одноразовом и не более 3-х академических часов по 45 минут при двухразовом тренировочном занятии в день.

Директор З.Х. Красноперова

Лист согласования к документу № 2021-2022г от 24.10.2024
Инициатор согласования: Красноперова З.Х. Заместитель директора
Согласование инициировано: 24.10.2024 16:04

Лист согласования Тип согласования: **последовательное**

N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бузаев М.М.		Подписано 24.10.2024 - 16:07	-