

«УТВЕРЖДАЮ:»
 Директор ГБУ РК
 «Спортивная школа № 2»



Ф.А.Лайер
 «_____» _____ 2016г.

**ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК
 ГБУ РК «СШ № 2» НА 2016 - 2017 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1. Тренировочный год делится на два полугодия по выполнению программ спортивной подготовки

	Дата		Продолжительность (количество учебных недель)
	Начало полугодия	Окончания полугодия	
1-ое полугодие	01.09.16 г.	31.12.16 г.	17 недель
2-ое полугодие	01.01.17 г.	31.08.17 г.	45 недель
ИТОГО			52 недели

* В программу входят теоретические занятия, выездной спортивный лагерь, тренировочные сборы, восстановительные мероприятия, которые организуются и проводятся в период всего периода.

2. Продолжительность (количество тренировочных часов) в неделю.

1.) По виду спорта - Тяжелая атлетика:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы (час/неделя)
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	до 6
Начальной подготовки (2 года)	до 1 года	8 - 12	30	6
	свыше 1 года	8 - 12	24	9
Тренировочный (спортивной специализации) (3-4 года)	до 2 лет	6 - 10	20	14
	свыше 2 лет	6 - 10	20	20
Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)	до года	4 - 8	14	28
	свыше года	4 - 8	14	28
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	1 - 4	8	32

2.) По виду спорта – Бокс:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы (час/неделя)
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	до 6
Начальной	до 1 года	12 - 15	30	6

подготовки года) (3)	свыше года 1	12 - 15	24	9
Тренировочный (спортивной специализации) (3 года)	до 2 лет	10 – 12	20	12
	свыше 2 лет	10 – 12	20	18
Совершенствования спортивного мастерства (3 года)	до года	4 – 7	14	28
	свыше года	4 - 7	14	28
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	1 - 4	8	32

3.) По виду спорта – Спортивная борьба:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы (час/неделя)
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	до 6
Начальной подготовки (3 года)	до 1 года	12 - 15	30	6
	свыше 1 года	12 - 15	24	9
Тренировочный (спортивной специализации) (4 года)	до 2 лет	10 - 12	20	12
	свыше 2 лет	10 – 12	20	20
Совершенствования спортивного мастерства (3 года)	до года	4 - 7	14	28
	свыше года	4 - 7	14	28
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	1 - 4	8	32

4.) По виду спорта – Пауэрлифтинг:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы (час/неделя)
Спортивно-оздоровительный	весь период	15	30	до 6
Начальной подготовки (2 года)	до 1 года	10	30	6
	свыше 1 года	10	24	8
Тренировочный (спортивной специализации) (4 года)	до 2 лет	6	20	12
	свыше 2 лет	6	20	18

Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)	до года	4	14	24
	свыше года	4	14	24
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	2	8	32

5.) По виду спорта – Настольный теннис:

Этапы подготовки	Период обучения (лет)	Минимальная наполняемость групп (чел.)	Максимальный количественный состав группы (чел.)	Максимальный режим тренировочной работы (час/неделя)
Спортивно- оздоровительный	весь период	15	30	до 6
Начальной подготовки (2 года)	до 1 года	10 - 16	30	6
	свыше 1 года	10 - 16	24	9
Тренировочный (спортивной специализации) (5 лет)	до 2 лет	8 - 10	20	12
	свыше 2 лет	8 - 10	20	16
Совершенствования спортивного мастерства (без ограничений)	до года	2 - 6	14	24
	свыше года	2 - 6	14	24
Высшего спортивного мастерства	без ограничений	1 - 6	8	30

3. Продолжительность занятия в астрономических часах. В занятие входит подготовка к занятию, теоретическая и практическая часть, восстановительные мероприятия.

4. Минимальный и максимальный режим тренировочной работы в день.

Этап подготовки	Минимальное Количество часов в день	Максимальное количество часов в день
Начальной подготовки 1 года обучения	1	2
Начальной подготовки 2 года обучения и свыше	1	2
Этап спортивной специализации (базовая подготовка) до 2-х лет	1	3
Этап спортивной специализации (спортивная подготовка) св. 2-х лет	2	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	2	6
Высшего спортивного мастерства	2	6

*** Если режим тренировочной работы в день группы превышает 4 часа, то нагрузка распределяется на 2 тренировки, с разницей между окончанием первой и началом второй тренировки не менее 4 часов, либо в тренировочное занятие входит теоретическая часть, восстановительные мероприятия**

5. Режим тренировочных занятий.

Группа			Возраст (лет)	Возраст н/т (лет)
Начальной подготовки 1 года обучения	8.00-13.00	14.00-20.00	10-15	7-10
Начальной подготовки 2 года обучения и свыше	8.00-13.00	14.00-20.00	11-15	8-11
Этап спортивной специализации (базовая подготовка) до 2-х лет	8.00-13.00	14.00-20.00	13-16	10 – 14
Этап спортивной специализации (спортивная подготовка) св. 2-х лет	8.00-13.00	14.00-20.00	14-18	11 – 15
Этап совершенствования спортивного мастерства	8.00-13.00	14.00-21.00	15-21	12- 16
Этап высшего спортивного мастерства	8.00-13.00	14.00-21.00	Весь период	14, весь период

P.S. С 7.30 могут проводиться пробежки, кросс начиная с этапа спортивной специализации

6. Организация промежуточной и итоговой аттестация.

Промежуточная аттестация для групп ЭСС, ЭССМ, ВСМ по программам спортивной подготовки проводится по окончании 1-го полугодия по результатам выступлений и занятых мест.

Итоговая аттестация по результатам выступлений и сдачи контрольных нормативов проводится согласно плану работы ГБУ РК «СШ № 2» на 2016 - 2017 год (июнь - май 2017г.).

Тарификация тренеров спортивной подготовки проводится в учебном году на 1 сентября 2016 года и на 1 января 2017 года