

**«УТВЕРЖДАЮ:»**  
**Директор ГБУ РК**  
**«Спортивная школа**  
**олимпийского резерва № 2»**

  
**Ф.А.Лайер**  
**« 01 » сентября 2017г.**

**ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК**  
**ГБУ РК «СШОР № 2» НА 2017 - 2018 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	01.09.17 г.	31.12.17 г.	17 недель
2-ое полугодие	01.01.18 г.	31.08.18 г.	45 недель
<b>ИТОГО</b>			<b>52 недели</b>

\* 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 подготовки (3 года)	до 1 года	12 - 15	30	6
	свыше 1 года	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 и завершение занятия, 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 выше	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 «СШОР № 2» на 2017 - 2018 год (июнь - май 2018г.).

**Тарификация тренеров спортивной подготовки проводится в учебном году на 1 сентября 2017 года и на 1 января 2018 года**