

Принято на заседание  
тренерского совета  
от 16.08.2021 г.

Утверждено:  
Приказ № 32-ОД от 16.08.2021 г.  
Директор МБУ «СШ № 6»  
Д.В.Красичков

**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
**МБУ «СШ №6»**  
**на 2021-2022 учебный год**  
**по виду спорта тяжёлая атлетика**

Муниципальное бюджетное учреждение «Спортивная школа №6» осуществляет деятельность по программе подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжёлая атлетика.

Начало учебных занятий	1 сентября 2021 г.
Окончание учебных занятий	31 августа 2022 г.
Продолжительность учебного года	52 недели (46 недель - занятия в условиях спортивной школы, 6 недель - тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.
Дни самостоятельной работы	2021 г. - 4 ноября. 2022 г. - 1-9 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня.
Тренировочный сборы	1 июня – 25 июня 2022 г.
Сроки проведения аттестации	май
Спортивно-массовые мероприятия и соревнования	Согласно утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий

**Начало тренировочного года:**

Формирование групп начальной подготовки первого года обучения и групп СОЭ с 1 сентября и для зачисления в МБУ «СШ № 6» до 1 октября.

Этап подготовки	Продолжительность тренировочного года	Начало и окончание тренировочного года (2021 – 2022)
- спортивно-оздоровительный этап	52 недели	01.09.2021 – 31.08.2022
- этап начальной подготовки		

**КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ:**

СОЭ	ЭНП 1 Г.О.	ЭНП 2 Г.О.	ЭНП 3 Г.О.	ТЭ 1 Г.О.	ТЭ 2 Г.О.	ТЭ 3 Г.О.	ТЭ 4 Г.О.	ТЭ 5 Г.О.	ССМ
3	3	4	4	5	5	6	6	6	6

КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ:									
СОЭ	ЭНП	ЭНП	ЭНП	ТЭ	ТЭ	ТЭ	ТЭ	ТЭ	ССМ
	1 Г.О.	2 Г.О.	3 Г.О.	1 Г.О.	2 Г.О.	3 Г.О.	4 Г.О.	5 Г.О.	
6	6	8	8	12	12	15	15	15	18

#### Продолжительность тренировочной недели:

Шестидневная рабочая неделя с одним выходным днём (в зависимости от нагрузки и этапа подготовки).

#### Регламентирование тренировочного процесса на год:

Тренировочные занятия начинаются в 8:00 и заканчиваются не позднее 21:00. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, 1 час - 45 минут. Продолжительность 1 тренировочного занятия рассчитывается с учётом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не может превышать:

на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часа (90 минут);

на этапе начальной подготовки - 2 часа (90 минут);

на тренировочном этапе - 3 часа (135 минут)

на этапе спортивного совершенствования – 4 часа (180 минут).

#### Занятия по предметным областям

№	Разделы подготовки	СОЭ	ЭНП			ТЭ					ССМ
			1 Г.О.	2 Г.О.	3 Г.О.	1 Г.О.	2 Г.О.	3 Г.О.	4 Г.О.	5 Г.О.	
1	Теоретическая подготовка	15 ч.	15 ч.	18 ч.							
2	Общая физическая подготовка	131 ч.	131 ч.	179 ч.	179 ч.	218 ч.	250 ч.				
3	Специальная физическая подготовка	160 ч.	160 ч.	211 ч.	211 ч.	370 ч.	370 ч.	520 ч.	520 ч.	520 ч.	640 ч.
4	Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика	6 ч.	6 ч.	8 ч.	8 ч.	18 ч.	18 ч.	24 ч.	24 ч.	24 ч.	28 ч.
<b>ИТОГО:</b>		<b>312 ч.</b>	<b>312 ч.</b>	<b>416 ч.</b>	<b>416 ч.</b>	<b>624 ч.</b>	<b>624 ч.</b>	<b>780 ч.</b>	<b>780 ч.</b>	<b>780 ч.</b>	<b>936 ч.</b>

Тренировочные занятия в группах проводятся в соответствии с утверждённым расписанием, в зависимости от смены занятия занимающихся в общеобразовательном учреждении.

Аттестация (в переводных группах) и итоговая аттестация (в выпускных группах) в форме контрольно-переводных испытаний проводится в 3 этапа:

1 этап - контрольно-переводные испытания по специально-физические подготовки (ОФП),

2 этап - контрольно-переводные испытания по специально-физической подготовке (СФП),

3 этап - теория и методика физической культуры и спорта - собеседование - май.

испытаний в установленные сроки по уважительной причине или показавшие неудовлетворительные результаты, могут пересдать в другие сроки, установленные руководством спортивной школой.

**Спортивно-массовые мероприятия** и спортивные соревнования проводятся согласно утверждённого календарного плана спортивно массовых мероприятий.

**Праздничные дни.**

Праздничные дни согласно Законодательства РФ, но на усмотрения тренеров:

- Январь - Новый год;
- Февраль - День защитника отечества;
- Март - Международный женский день;
- Май - Праздник весны и труда, День Победы;
- Июнь - День России;
- Ноябрь - День народного единства.

Праздничные дни могут использоваться как выходные по решению тренеров группы. В случае решения тренера о необходимости проведения тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утверждённого расписания.

**Родительские собрания** проводятся в учебных группах по усмотрению тренеров не реже двух раз в год.

**Регламент административных совещаний:**

тренерско-методический совет - ежемесячно.