

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 дзюдо.

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

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.	ЭНП 4 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	4	4	4	6	6	6	6

КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ:										
СОЭ	ЭНП 1 Г.О.	ЭНП 2 Г.О.	ЭНП 3 Г.О.	ЭНП 4 Г.О.	ТЭ 1 Г.О.	ТЭ 2 Г.О.	ТЭ 3 Г.О.	ТЭ 4 Г.О.	ТЭ 5 Г.О.	ССМ
6	6	8	8	12	12	12	18	18	18	21

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

№ п п	Программы подготовки Разделы спортивной подготовки	Общеразвивающая программа 52 недели	Программа спортивной подготовки 52 недели									
		Этапы и годы спортивной подготовки										
		Спортивно - оздорови тельный этап	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенство вания спортивного мастерства весь период
			1 год	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	8 часов 3%	8 час. 3%	9 час. 3%	9 час. 3%	13 ч. 4%	25 ч. 4%	25 ч. 4%	47 ч. 5%	47 ч. 5%	37 ч. 4%	33 часа 3%
2	Общая физическая подготовка	145 часов 56%	145 ч. 56%	163 ч. 52%	163 ч. 52%	140 ч. 45%	156 ч. 25%	156 ч. 25%	197 ч. 21%	168 ч. 18%	150 ч. 16%	185 часов 17%
3	Специальная физическая подготовка	13 часов 5%	13 ч. 5%	19 ч. 6%	19 ч. 6%	28 ч. 9 %	112 ч. 18%	112 ч. 18%	178 ч. 19%	187 ч. 20%	196 ч. 21%	229 часов 21%
4	Техническая, тактическая подготовка	88 часов 34%	88 час 34%	112 ч. 36%	112 ч. 36%	122 ч. 39%	275 ч. 44%	275 ч. 44%	421 ч. 45%	431 ч. 46%	440 ч. 47%	513 часов 47%
5	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика	3 часа 1%	3 часа 1%	6 час. 2%	6 час. 2%	6 час. 2%	44 ч. 7%	44 ч. 7%	75 ч. 8%	75 ч. 8%	84 ч. 9%	109 часов 10%

6	Контрольные испытания	3 часа 1%	3 часа 1%	3 часа 1%	3 часа 1%	3 часа 1%	12 час. 2%	12 час. 2%	18 ч. 2%	18 ч. 2%	19 ч. 2%	-
7	Восстановительные мероприятия									10 ч. 1%	10 ч. 1%	23 часа 2%
8	Итого часов	260/5	260/5	312/6	312/6	312/6	624/12	624/12	936/18	936/18	936/18	1092/21

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-физическим подготовки (ОФП),
- 2 этап - контрольно-переводные испытания по специально-физической подготовке (СФП),
- 3 этап - теория и методика физической культуры и спорта - собеседование - май.

Занимающиеся, не выполнившие требования контрольно-переводных 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.