

Принято на заседании  
тренерского совета  
от 22.08.2022 г.

Утверждено:  
Приказ № 46-ОД от 22.08.2022 г.  
Директор МБУ «СШ № 6»  
В.Л. Жуков



**КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК**  
**МБУ «СШ №6»**  
**на 2022-2023 учебный год**  
**по виду спорта кикбоксинг.**

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

|   |   |
|---|---|
| Начало учебных занятий                        | 1 сентября 2022 г.  |
| Окончание учебных занятий                     | 31 августа 2023 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                    | 2022 г. - 4 ноября.<br>2023 г. - 1-9 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня.  |
| Тренировочный сборы                           | 1 июня – 25 июня 2023 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 (2022 – 2023) |
|----------------------------------|---------------------------------------|--|
| - спортивно-оздоровительный этап | 52 недели                             | 01.09.2022 – 31.08.2023                              |
| - этап начальной подготовки      |                                       |  |

**КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ДНЕЙ В НЕДЕЛЮ:**

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

| <b>КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ:</b> |               |               |               |              |              |                 |                 |                 |     |      |
|---|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----|------|
| СОЭ   | ЭНП<br>1 Г.О. | ЭНП<br>2 Г.О. | ЭНП<br>3 Г.О. | ТЭ<br>1 Г.О. | ТЭ<br>2 Г.О. | ТЭ<br>3<br>Г.О. | ТЭ<br>4<br>Г.О. | ТЭ<br>5<br>Г.О. | ССМ | ЭВСМ |
| 6   | 6             | 9             | 9             | 12           | 12           | 18              | 18              | 18              | 28  | 32   |

### **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**

| №<br>п/п | Программы<br>подготовки<br>Разделы спортивной подготовки    | Общеразвивающая<br>программа<br>52 недели |
|----------|---|---|
|          |   | Спортивно-оздоровительный этап            |
|          |   | 1 год                                     |
| 1        | Теоретическая, психологическая подготовка                   | 9 час.<br>3%                              |
| 2        | Общая физическая подготовка                                 | 153 ч.<br>52%                             |
| 3        | Специальная физическая подготовка                           | 70 ч.<br>22%                              |
| 4        | Техническая, тактическая подготовка                         | 71 ч.<br>23%                              |
| 5        | Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика | 6 час.<br>2%                              |
| 6        | Контрольные испытания                                       | 3 часа<br>1%                              |

|   |                               |       |
|---|-------------------------------|-------|
| 7 | Восстановительные мероприятия |       |
| 8 | Итого часов                   | 312/6 |

**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.

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.