

Принят на тренерском совете
Протокол № 01
09.01. 2019 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СДЮСШОР
Г.А.Торопова
Приказ № 43 от 09.01. 2018г.

**Годовой календарный график
Муниципального бюджетного учреждения « Спортивная школа олимпийского
резерва по настольному теннису» Сорочинского городского округа
Оренбургской области
на 2019 тренировочный год**

1	Тренировочная программа	Программа «Настольный теннис для дошкольников» Программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис»						
2	Этапы тренировочного процесса	СОГ	ГНП-1	ГНП-2	ТГ -1-2	ТГ -3-5	ГССМ весь период	ГВСМ весь период
3	Максимальный объем тренировочной работы (часов в неделю)	до 6	6	9	12	16	24	30
4	Продолжительность тренировочного года	Для СОГ - 36 тренировочных недель Для остальных групп 52 недели (46 недель тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 6 недель самостоятельная работа по индивидуальным заданиям тренера на время летних каникул, отпуска тренера, праздничных дней). Начало тренировочного года – 01 января Окончание тренировочного года -31 декабря						
5	Комплектование групп	Комплектование и доукомплектование групп ведется в течение года						
6	Время работы учреждения	Начало тренировочных занятий в Учреждении в 08.00 часов, окончание тренировочных занятий с детьми и подростками не позднее 20.00 часов, согласно расписания тренировочных занятий. Для спортсменов в возрасте от 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.						
7	Продолжительность тренировочной недели	Продолжительность рабочей недели в Учреждении составляет 6 дней. Один день выходной, согласно расписания тренировочных занятий, в зависимости от тренировочной нагрузки и этапу спортивной подготовки. Занятия с занимающимися могут проводиться в						

		любой день недели, включая воскресные дни, каникулярные и праздничные дни.
8	Начало тренировочного занятия	Согласно расписанию занятий
9	Язык обучения	русский
10	Праздничные дни:	1,2,3,4,5,6,7,8 января – Новогодние и Рождественские праздники. 23 февраля – День Защитника Отечества. 8 марта – Международный женский день 1 мая – Праздник Весны и труда 9 мая – День Победы 12 июня – день Независимости России 4 ноября – День Народного единства
11	Основные формы тренировочного процесса	• групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия; • тренировочные сборы; • участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; • медико-восстановительные мероприятия; • самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам; • тестирование; • инструкторская и судейская практика; • промежуточная, итоговая аттестация.
12	Продолжительность тренировочного занятия	Продолжительность тренировочного занятия исчисляется в академических часах. Один академический час для занимающихся дошкольного возраста составляет 30 минут; для занимающихся школьного возраста и старше - 45 минут. После 30-45 мин. занятий предоставляется перерыв, не менее 10 мин для отдыха занимающихся и проветривания помещения. При этом сам тренировочный процесс продолжается, данное время может также использоваться для теоретической подготовки, воспитательного процесса и другой тренировочной деятельности. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать - 2 академических часов в спортивно-оздоровительных и группах начальной подготовки 1-го года обучения – 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие) - в тренировочной группе 1-2-го годов обучения - 12 часов в неделю (4 раз по 3 академических часа каждое занятие)

		- в тренировочной группе 3-4-5-го годов обучения -16 часов в неделю (4 раза по 3 академических часа, 2 раза по 2 академических часа) - в группе совершенствования спортивного мастерства – 24 часа в неделю (2 раза в неделю по 2 занятия в день продолжительностью 3 академических часа каждое занятие и 4 раза в неделю по 1 занятию в день по 3 академических часа каждое занятие) - в группе высшего спортивного мастерства - 30 часов в неделю (4 раза в неделю по 2 занятия в день продолжительностью 3 академических часа каждое занятие и 2 раза в неделю 1 занятие в день по 3 академических часа каждое занятие). Количество и продолжительность тренировок в неделю может изменяться согласно расписания. Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих тренировочных сборов по подготовке к международным, всероссийским соревнованиям, матчевым встречам и международным турнирам продолжительностью до 100 дней для выявления и подготовки перспективных спортсменов, кандидатов в муниципальные, региональные сборные команды и до 250 дней для подготовки спортсменов, включенных в составы сборных команд Российской Федерации.
13	Промежуточная и итоговая аттестация	Сдача вступительных, контрольно-переводных нормативов – декабрь, сентябрь. Промежуточная и итоговая аттестация – май.
14	Режим работы учреждения в период школьных каникул.	Занятия в тренировочных группах проводятся по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, походов, соревнований, учебно-тренировочных сборов и др. Занятия для ГСС и ГВСМ проходят по индивидуальному плану.
15	Самостоятельная работа	По индивидуальным планам в период каникул, праздничных дней и отпуска тренера.
16	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий
17	Выполнение спортивных разрядов	В течение тренировочного год, по мере выполнения норм ЕВСК
18	Работа с родителями	Индивидуальные консультации, родительские собрания, совместные мероприятия.