

Принят на тренерско-педагогическом совете
Протокол № 08
От 04.09.2023 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШОР
Н.А. Шагалина
Приказ № 171 от 04.09.2023г.

**Годовой календарный график
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по настольному теннису
имени А.С. Николаева»
Сорочинского городского округа Оренбургской области
на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

1	Учебно-тренировочная программа	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Настольный теннис» Дополнительная общеразвивающая программа «Настольный теннис для дошкольников»						
2	Этапы учебно-тренировочного процесса	СОГ	ГНП-1	ГНП-2	УТГ -1-3	УТГ -4-5	ГССМ весь период	ГВССМ весь период
3	Максимальный объем учебно-тренировочной работы (часов в неделю)	до 6	6	8	14	18	24	32
4	Продолжительность учебно-тренировочного года	Для СОГ - 36 учебно-тренировочных недель Для остальных групп 52 недели (48 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 4 недели самостоятельная работа по индивидуальным заданиям тренера-преподавателя на время летних каникул, отпуска тренера-преподавателя, праздничных дней). Начало учебно-тренировочного года – 01 сентября Окончание учебно-тренировочного года -31 августа						
5	Комплектование групп	Комплектование и доукомплектование групп ведется в течение года						
6	Время работы учреждения	Начало учебно-тренировочных занятий в Учреждении с 08.00 часов, окончание учебно-тренировочных занятий с детьми и подростками не позднее 20.00 часов, согласно расписания учебно-тренировочных занятий. Для спортсменов в возрасте от 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.						
7	Продолжительность учебно-тренировочной недели	Продолжительность рабочей недели в Учреждении составляет 6 дней. Выходной, согласно расписания учебно-тренировочных занятий, в зависимости от учебно-тренировочной нагрузки и этапу спортивной подготовки. Занятия с обучающимися могут проводиться в любой день недели, включая воскресные дни, каникулярные и праздничные дни.						
8	Начало учебно-тренировочного занятия	Согласно расписанию занятий						
9	Язык обучения	русский						

10	Праздничные дни:	<p>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</p>
11	Основные формы учебно-тренировочного процесса	<ul style="list-style-type: none"> • групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия; • учебно-тренировочные сборы; • участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; • медико-восстановительные мероприятия; • самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам; • тестирование; • инструкторская и судейская практика; • промежуточная, итоговая аттестация.
12	Продолжительность учебно-тренировочного занятия	<p>Продолжительность учебно-тренировочного занятия исчисляется в астрономических часах. После 30-45 мин. занятий предоставляется перерыв, не менее 10 мин для отдыха обучающихся и проветривания помещения.</p> <p>При этом сам учебно-тренировочный процесс продолжается, данное время может также использоваться для теоретической подготовки, воспитательного процесса и другой учебно-тренировочной деятельности.</p> <p>Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать</p> <ul style="list-style-type: none"> - до 2 часов в спортивно-оздоровительных и группах начальной подготовки 1- тренировочного года – до 6 часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа каждое занятие), 2-го года – 8 часов в неделю (4 раза в неделю по 2 часа каждое занятие). - в учебно-тренировочной группе 1-3-го годов -12-14 часов в неделю (4 раза по 3 часа каждое занятие, либо 2 раза в неделю по 3 часа и 4 раза по 2 часа). - в учебно-тренировочной группе 4-5-го годов -16-18 часов в неделю (4 раза по 3 часа, 2 раза по 2 часа) - в группе совершенствования спортивного мастерства – 20-24 часа в неделю (занятия 4 раза в неделю продолжительностью 3 часа каждое занятие и 2 раза в неделю по 4 часа каждое занятие) - в группе высшего спортивного мастерства – 24-32 часов в неделю (3 раза в неделю по 4 часа каждое занятие и 3 раза в неделю 4 занятия по 3 часа). <p>Количество и продолжительность учебно-тренировочных занятий в неделю может изменяться согласно расписания.</p> <p>Для подготовки обучающихся в личных и командных видах спортивных дисциплин - учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к муниципальным и региональным и до 18 дней к всероссийским и международным соревнованиям.</p> <p>Группы высшего спортивного мастерства могут работать в режиме постоянно действующих учебно-</p>

		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 муниципальную, региональную 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 учебно-тренировочных группах проводятся по временному утвержденному расписанию, составленному на период каникул, в форме экскурсий, походов, соревнований, учебно-тренировочных сборов, занятий по ОФП 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-преподавателя.
16	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану спортивных мероприятий
17	Выполнение спортивных разрядов	В течение учебно-тренировочного года, по мере выполнения норм ЕВСК
18	Работа с родителями	Индивидуальные консультации, родительские собрания, совместные мероприятия.