

Принят на тренерско-педагогическом совете
 Протокол № 08
 От 10.09.2024 года



УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУДО СШОР
 Н.А. Шагалина
 от 10.09.2024г.
 Приказ № 156

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 2024-2025 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 | ГВСМ 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 (46 недель учебно-тренировочных занятий в условиях спортивной школы и 6 недель 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. |