



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ РА
«СШОР по футболу»

Р.А. Хабаху
2018 г.

**Годовой календарный график деятельности по спортивной подготовке
Государственного бюджетного учреждения Республики Адыгея «Спортивная школа
олимпийского резерва по футболу» на 2018-2019 год**

1. Продолжительность тренировочных занятий.

52 недели тренировочных занятий (оздоровительные лагеря являются продолжением тренировочного процесса). В рамках реализации спортивных программ организуется круглогодичный тренировочный процесс. Основными формами тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные, оздоровительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика. Тренировочные занятия планируются по планам, а также по индивидуальным планам самостоятельных занятий на период активного отдыха.

1.1. Начало деятельности – 01 сентября 2018 г.

1.2. Начало тренировочных занятий – 01 сентября 2018 г.

1.3. Продолжительность тренировочного года – 52 недели.

1.4. Сроки проведения отбора детей в Учреждение:

- В группах начальной подготовки первого года и спортивно-оздоровительные группы набор детей производится до 15.10.2018 года.
- Комплектование групп начальной подготовки свыше года и тренировочных групп производится до 01.09.2018 года.

2. Праздничные дни.

- **1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января** – новогодние каникулы;
- **7 января** – Рождество Христово;
- **23 февраля** – День защитника Отечества;
- **8 марта** – Международный женский день;
- **1 мая** – Праздник Весны и Труда;
- **9 мая** – День Победы;
- **12 июня** – День России;
- **15 июня** – религиозный праздничный Ураза-байрам;
- **5 октября** – День образования Республики Адыгея;
- **4 ноября** – День народного единства.

3. Регламент процесса спортивной подготовки.

3.1. Продолжительность недели – 6 дней.

3.2. Академический час тренировочного занятия – 45 минут.

3.3. Для спортсменов в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21 час (СанПин 2.4.4.3172-14).

3.4. В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования.

3.5. Максимальная недельная тренировочная нагрузка, составляет:

- на этапе спортивно оздоровительной подготовки (СОГ) – 6 академических часов;

- на этапе начальной подготовки до 1 года (ЭНП < 1г.) академических часов; – 6
- на этапе начальной подготовки 1 года (ЭНП > 1г.) академических часов; – 6
- на этапе начальной подготовки 2 года (ЭНП > 1г.) академических часов; – 8
- на этапе спортивного совершенствования (ЭСС < 2 л.) – 10
- на этапе спортивного совершенствования 1 года (ЭСС > 2 л.) академических часов; – 12
- на этапе спортивного совершенствования 2 года (ЭСС > 2 л.) академических часов. – 12
- на этапе спортивного совершенствования 3 года (ЭСС > 2 л.) академических часов. – 14
- на этапе спортивного совершенствования мастерства (ЭССМ < 1 г.) академических часов. – 18
- на этапе спортивного совершенствования мастерства (ЭССМ > 1 г.) академических часов. – 18

Примечание:

Обще годовой объём тренировочной нагрузки, предусмотренный указанными режимами нагрузки (работы), начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более чем на 25%.

4. Количество учебных групп по годам обучения.

Отделение	СОГ	ЭНП < 1	ЭНП > 1		ЭСС < 2		ЭСС > 2			ЭССМ		ЭВСМ
			2009	2008	2007	2006	2005	2004	2003	2002	2001	
Год рождения		2010-2011										-
футбол	2	7	4	11	5	11	2	2	1	2	2	

5. Продолжительность занятий.

5.1. Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ГБУ РА «СШОР по футболу».

5.2. Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать:

- на этапе спортивно-оздоровительной подготовки – 2 академических часа;
- на этапе начальной подготовки – 2 академических часа;
- на тренировочном этапе – 3 академических часа;

5.3. Расписание тренировочных занятий составляется в строгом соответствии с требованиями «Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПин 2.4.4.3172-14».

6. Режим работы в период школьных каникул.

6.1. В каникулярное время ГБУ РА «СШОР по футболу» продолжают тренировочные занятия согласно расписанию.

В каникулярное время организуются:

- работа по индивидуальным планам;
- туристические походы;
- подготовка к школьным, республиканским соревнованиям;
- матчевые встречи;
- совместные мероприятия с родителями и общеобразовательными школами;
- продолжения тренировочных занятий.

7. Регламент административных совещаний.

7.1. Тренерский Совет – не реже 4 раз в год.