

ПРИНЯТО

Тренерским советом
ГБУ Республики Марий Эл
«СШ по конному спорту»
от «30 » декабря 2021 г. №14

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
ГБУ Республики Марий Эл
«СШ по конному спорту»
от «30 » декабря 2022 г. №93

КАЛЕНДАРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК на 2022 тренировочный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Годовой календарный тренировочный график Государственного бюджетного учреждения Республики Марий Эл «Спортивная школа по конному спорту» (ГБУ Республики Марий Эл «СШ по конному спорту») является документом, регламентирующим организацию тренировочного процесса в учреждении.

Годовой календарный тренировочный график рассматривается на заседании Тренерского совета и утверждается приказом директора ГБУ Республики Марий Эл «Спортивная школа по конному спорту». Изменения в годовой календарный тренировочный график вносятся приказом директора по согласованию с Тренерским советом.

Годовой календарный тренировочный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности занимающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Годовой календарный тренировочный график ГБУ Республики Марий Эл «СШ по конному спорту» составлен на основе:

- Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденного Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18.06.2013г. № 402)
- нормативных правовых актов Министерства спорта Российской Федерации;
- Устава учреждения.

Режим работы Учреждения - круглосуточно

Программы, реализуемые в Учреждении

- спортивной подготовки по виду спорта конный спорт, утвержденная приказом от 27.03.2018г. №12-1;
- физкультурно-оздоровительная по верховой езде, утвержденной приказом от 24.09.2018г. №65.

Программа спортивной подготовки по конному спорту включает следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки - периоды: до года - первый год подготовки; свыше года - второй и третий год подготовки;

- тренировочный этап (этап спортивной специализации) - периоды: до двух лет (начальной специализации) - первый и второй год подготовки; свыше двух лет (углубленной специализации) - третий, четвертый и пятый год спортивной подготовки;

- этап совершенствования спортивного мастерства (весь период)
- этап высшего спортивного мастерства (весь период).

Физкультурно-оздоровительная программа включает следующие периоды:

- до двух лет - первый и второй год занятий;
- свыше двух лет – третий, четвертый и пятый год занятий.

Занятия в физкультурно - оздоровительных группах и спортивные тренировки проводятся по видам подготовки - теоретическая, психологическая подготовка, технико-тактическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка. Для спортивной подготовки – сдача промежуточных и контрольно-переводных нормативов, участие в соревнованиях, для физкультурно-оздоровительных занятий по верховой езде - тестирование по теоретической, общей физической и специальной подготовке.

Продолжительность тренировочного года и формирование групп:

- Начало тренировочного года в школе – с 01 января 2022 года
- Продолжительность тренировочного года по программе спортивной подготовки по виду спорта конный спорт в 2022 году - 52 недели, окончание тренировочного года 31 декабря 2022 года.
- Продолжительность тренировочного года по физкультурно-оздоровительной программе 36 недель.
- Продолжительность тренировочной недели шесть дней с одним выходным (воскресенье) в соответствии с расписанием занятий.
- Формирование групп для занятий по программе спортивной подготовки по виду спорта конный спорт – с 01 декабря 2021 года по 31 января 2022 года
- Формирование групп для занятий по физкультурно-оздоровительной программе в течение всего тренировочного года.

Продолжительность занятий и наполняемость групп

- Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах по 60 минут.
- Продолжительность занятий на спортивной подготовке: продолжительность одной спортивной тренировки рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки спортсменов на:
 - на этапе начальной подготовки - до 2 часов;
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3 часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4 часов;
 - на этапе высшего спортивного мастерства - до 4 часов.

При проведении более одной спортивной тренировки в один день суммарная продолжительность спортивных тренировок устанавливается до 8 часов.

Количество часовой нагрузки в неделю может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от этапа спортивной подготовки. Неизменным остаётся количество часовой нагрузки в тренировочный год.

Максимальная наполняемость физкультурно-оздоровительных групп - 12 человек.

Наполняемость групп спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки - 6-20 человек;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 4-20 человек;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 1-12 человек;
- на этапе высшего спортивного мастерства - до 1-5 человек.

Расписание тренировочных занятий

Начало и окончание тренировочных занятий - в соответствии с расписанием тренировочных занятий – с 8.00 до 20.00

Расписание спортивных тренировок и занятий в физкультурно-оздоровительных группах - еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утверждается директором учреждения и размещается на информационном стенде и на официальном сайте учреждения в сети «Интернет» с соблюдением законодательства по защите персональных данных.

Расписание составляется с учетом предложений тренерского совета в целях установления более благоприятного режима занятий, отдыха спортсменов, с учетом их обучения в образовательных организациях. Занятия проводятся в две смены.

Расписание занятий для спортивных групп составляется с учетом сроков проведения официальных физкультурных мероприятий и официальных спортивных мероприятий, в которых планируется участие спортсменов, в тренировочном году.

Возрастные требования к лицам, занимающимся в Учреждении (минимальный возраст)

Комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование спортивных тренировок (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с возрастными и физическими особенностями развития спортсменов.

Минимальный возраст для зачисления:

- на этап начальной подготовки и тренировочный этап – 10 лет;
- на этап совершенствования спортивного мастерства -12 лет;
- на этап высшего спортивного мастерства – 16 лет.

Физкультурно - оздоровительные группы комплектуются с учетом возраста и уровня физического развития занимающихся. Минимальный возраст для зачисления – 8 лет.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Контроль за подготовленностью спортсменов проводится в ходе тестирования, в процессе соревнований, контрольно-переводных нормативов для оценки общей, специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, мониторинга тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов, тренерского контроля.

Сроки сдачи контрольных нормативов для оценки освоения спортсменами программного материала по видам спортивной подготовки – июнь 2022 года.

Сроки сдачи контрольно-переводных нормативов для оценки освоения спортсменами программного материала по видам спортивной подготовки – декабрь 2022 года.

Порядок сдачи контрольно-переводных нормативов, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности спортсменов по видам спортивной подготовки обсуждается и устанавливается на тренерском совете в соответствии с программой спортивной подготовки и утверждается директором учреждения.

Итоговая аттестация проводится по результатам сдачи контрольно - переводных нормативов для зачисления на следующий этап в январе 2023 года.

Контроль за подготовленностью занимающихся, в физкультурно-оздоровительных группах проводится в ходе тестирования теоретической, общей и специальной физической подготовки.

Сроки тестирования для оценки освоения занимающимися в физкультурно-оздоровительных группах программного материала - май 2022 года.

Порядок тестирования, объем упражнений (тестов) для оценки подготовленности занимающимися в физкультурно-оздоровительных группах обсуждается и устанавливается на тренерском совете в соответствии с физкультурно-оздоровительной программой по верховой езде и утверждается директором учреждения.

Итоговая аттестация проводится по результатам сдачи тестов для зачисления на следующий год занятий в сентябре 2022 года.

Медицинские требования к лицам, занимающимся в Учреждении

Зачисление лиц в Учреждение:

- на спортивную подготовку, проводится на основании заключения о состоянии здоровья, выданного врачебно-физкультурным диспансером.

- на физкультурно-оздоровительную программу, проводится на основании заключения о состоянии здоровья выданного медицинским учреждением, включая амбулаторно-поликлинические учреждения и врачебно-физкультурный диспансер.

Срок прохождения спортсменами обязательного углубленного медицинского обследования – май 2022 года и ноябрь 2022 года. Срок прохождения медицинского обследования занимающихся в физкультурно - оздоровительных группах перед началом тренировочного года.

Восстановительные средства используются спортсменами индивидуально в течение всего тренировочного года.

Объем соревновательной деятельности

Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2022 тренировочный год, региональным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Республики Марий Эл в 2022 тренировочном году, календарными планами официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципальных образований Республики Марий Эл в 2022 тренировочном году.

Выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности учитывается за период с 01 января 2022 года по 31 декабря 2022 года.

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта конный спорт

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		этап совершенствования спортивного мастерства	этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Контрольные	1-3	2-6	3-8	3-10	4-10	5-10
Отборочные	-	-	1-5	2-6	2-8	3-8
Основные	-	-	-	1-3	1-5	1-6

Тренировочные сборы

Проводятся для лиц проходящих спортивную подготовку в Учреждении и проводятся для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов и являются основной частью тренировочного процесса. Срок проведения тренировочного сбора: каникулярное время для групп НП и ТЭ.

Режим работы Учреждения в период школьных каникул

Занятия проводятся без изменения в соответствии с утвержденным расписанием или по временному расписанию, составленному на период каникул с переносом занятий на утреннее и дневное время.