

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол тренерского совета

№ 1 от «28» августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБУ

"Невские Звезды"



М.С. Данилейко

2018 г.

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК

Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения
спортивная школа олимпийского резерва

"Невские Звезды"

на 2018-2019 тренировочный год

Санкт-Петербург
2018 год

Начало тренировочного года: 01 сентября 2018 года

Окончание тренировочного года: 31 августа 2019 года

Продолжительность тренировочного года: 52 недели с расчётом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере (тренировочные или восстановительные мероприятия согласно календарному плану спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий на 2018 и 2019 годы) на спортивно-оздоровительных площадках (июнь-август) или по индивидуальным планам занимающихся на период их активного отдыха (время отпуска тренера)

Начало тренировочных занятий: согласно утвержденному расписанию

Окончание тренировочных занятий: согласно утвержденному расписанию

Количество тренировочных дней в неделю: 6-7 дней

Праздничные дни в течение тренировочного года:

1,2,7 января;

23 февраля;

8 марта;

1,9 мая;

12 июня;

4 ноября.

Соревновательная деятельность: согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий на 2018, 2019 годы

Тренировочные и восстановительные мероприятия (тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям и специальные тренировочные сборы): согласно утвержденному календарному плану спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий на 2018, 2019 годы

Организация промежуточной и итоговой аттестации: промежуточная аттестация (этапные нормативы) занимающихся в Учреждении проводится в течение тренировочного года и заключается в определении соответствия уровня подготовки занимающихся требованиям программ спортивной и предспортивной подготовки по видам спорта.

Итоговая аттестация (переводные нормативы) занимающихся в Учреждении проводится в течение 2-3 декады мая месяца и заключается в определении соответствия уровня подготовки занимающихся требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки и базовым требованиям к программа предспортивной подготовки по видам спорта. Формой проведения промежуточной и итоговой аттестации (этапные и переводные нормативы) занимающихся является сдача контрольных нормативов и тестов, в рамках программы спортивной и предспортивной подготовки по виду спорта. Конкретный перечень контрольных нормативов и тестов определяется Учреждением на основании программы спортивной и предспортивной подготовки по виду спорта и в письменном виде предоставляется в отдел по спортивной работе. Сроки и форма проведения контрольных нормативов и тестов, устанавливаются на тренерском совете Учреждения, исходя из тренировочного плана.

Медицинский контроль:

- текущий медицинский контроль: сентябрь-октябрь 2018 года, апрель-май 2019 года;
- углубленное медицинское обследование: февраль-март 2019 года, сентябрь 2018 года.

Количество тренировочных групп по этапам подготовки и по отделениям:

Вид спорта	НП		ТЭ		ССМ
	спортивная	предспорт.	спортивная	предспорт.	спортивная
Баскетбол	-	2	4	5	-
Волейбол	-	6	4	6	-
Городошный спорт	-	1	2	-	-
Пулевая стрельба	-	2	1	1	-
Тхэквондо	-	12	3	5	1
Гольф	-	3	-	1	-

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	12 - 20
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6 - 12

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ

ЭТАПОВ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БАСКЕТБОЛ

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15 - 25
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12 - 20

РЕЖИМЫ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной/предспортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248
Общее количество тренировок в год	182	208	234 - 286	310 - 364	460 - 520

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРТИВНУЮ
ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА ВОЛЕЙБОЛ**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	12

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной/предспортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	8	10 - 12	12 - 18	18 - 24
Количество тренировок в неделю	3 - 4	3 - 4	4 - 6	6 - 7	7 - 10
Общее количество часов в год	312	416	520 - 624	624 - 936	936 - 1248
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234 - 286	310 - 364	460 - 520

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГОРОДОШНЫЙ
СПОРТ**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	5
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	5

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРТИВНУЮ
ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА ГОРОДОШНЫЙ СПОРТ**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной/предспортивной 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		
Количество часов в неделю	6	8	10-12	12-18	18-24	24-32
Количество тренировок в неделю	3-4	3-4	4-6	6-7	7-10	10-11
Общее количество часов в год	312	416	520-624	624-936	936-1248	1248-1664
Общее количество тренировок в год	156-208	156-208	234-286	310-364	460-520	520-572

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ГОЛЬФ**

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ
ЭТАПОВ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРТИВНУЮ
ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА ГОЛЬФ**

Этапы предспортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	8

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Год	Возраст спортсменов	Минимальное количество спортсменов в тренировочной группе	Количество тренировочных занятий в неделю	Количество часов в год/неделю	Уровень спортивной подготовленности *
1	2	3	4	5	6
1. Группы начальной подготовки					
1-й год	8-9	10	3	312/6	Выполнение Контрольно-нормативных требований

2-й год	9-10	10	3	312/6	Выполнение Контрольно-нормативных требований
3-й год	10-11	10	4	468/9	III юн.
2.Тренировочные группы (группы спортивной специализации)					
1-й год	11-12	8	4	624/12	II юн.
2-й год	12-13	8	5	624/12	I юн.
3-й год	13-14	8	5	832/16	3 р.
4-й год	14	8	6	936/18	2 р.
5-й год	15	8	6	936/18	1 р.
3.Группы совершенствования спортивного мастерства					
1-й год	16	4	6-8	1248/24	1 р., КМС
2-й год	17	4	9	1456/28	КМС
3-й год	18	4	9	1456/28	КМС, МС
3.Группы высшего спортивного мастерства					
1-й год	19	1	9-11	1664/32	КМС, МС
2-й год	20	1	9-11	1664/32	КМС, МС
3-й год	21 и старше	1	9-11	1664/32	МС

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ
КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ
НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ
СТРЕЛЬБА**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6

**ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ
ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И
МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРТИВНУЮ
ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО
ВИДУ СПОРТА ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА**

Этапы предспортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	8
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной/предспортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12-14	16-20
Количество тренировок в неделю	3	3	3-4	4-5
Общее количество часов в год	312	468	624-728	832-1040
Общее количество тренировок в год	156	156	156-208	208-260

ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО

Для дисциплин; ВТФ - весовая категория, ВТФ - командные соревнования			
Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	2	10	15-16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10-14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-6

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ ПРЕДСПОРИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ ПРЕДСПОРИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ ПРЕДСПОРИВНУЮ ПОДГОТОВКУ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ ПРЕДСПОРИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ТХЭКВОНДО

Этапы предспортивной	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для	Количество занимающихся в
----------------------	------------------------------------	-------------------------	---------------------------

подготовки		зачисления в группы (лет)	группе (человек)
Этап начальной подготовки	1-й	9-10	15-16
	2-й	10-12	13-14
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-й	10-12	12-13
	2-й	11-13	11-12
	3-й	12-14	10-11
	4-й	13-15	9-10
	5-й	14-17	8-10

РЕЖИМ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и периоды спортивной/предспортивной 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		
Количество часов в неделю	5	6	10	18	28	28
Общее количество часов в год	260	312	520	936	1456	1456

Продолжительность занятий: занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения спортивная школа олимпийского резерва "Невские Звезды" на 2018-2019 тренировочный год, продолжительность занятия определяется в астрономических часах - 1 час - 60 минут.

Нормативный срок прохождения спортивной подготовки по отделениям:

- Баскетбол - 10 лет
- Волейбол - 10 лет
- Городошный спорт - 10 лет
- Пулевая стрельба - 10 лет
- Тхэквондо - 10 лет
- Гольф - 10 лет

Нормативный срок прохождения предспортивной подготовки по отделениям:

- Баскетбол - 8 лет
- Волейбол - 8 лет
- Городошный спорт - 8 лет
- Пулевая стрельба - 6 лет
- Тхэквондо - 6 лет
- Гольф - 8 лет