

Утвержден
приказом № 261-0

от « 10 » 12 2018 года

Директор ГБФСУ КО
«СШОР по шахматам»
М.Ю. Тимофеев



Календарный тренировочный график по реализации программы спортивной подготовки по виду спорта шахматы на 2019 тренировочный год

1.	Продолжительность тренировочного года	Продолжительность тренировочного года 52 недели. Учреждение обеспечивает непрерывность спортивной подготовки в течение календарного года Начало тренировочного года - 01 января 2019 года. Окончание – 31 декабря 2019 года
2.	График (расписание) тренировочных занятий	Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные дни, с 08.30 до 20.00 часов. Спортивные тренировки проходят в соответствии с расписанием, утверждаемым директором учреждения. Продолжительность одной спортивной тренировки рассчитывается в академических часах (продолжительность академического часа - 45 минут). Перерыв между спортивными тренировками – 10 минут. Продолжительность одной спортивной тренировки на этапе начальной подготовки (период до года) – до 2 часов. Недельная нагрузка спортсменов на этапе начальной подготовки не может превышать 6 часов. Количество спортивных тренировок в неделю не может превышать 4, в год - 208. Общее количество часов в год не может превышать 312. Продолжительность одной спортивной тренировки на этапе начальной подготовки (период свыше года) – до 2 часов. Недельная нагрузка спортсменов на этапе начальной подготовки не может превышать 8 часов. Количество спортивных тренировок в неделю не может превышать 5, в год - 260. Общее количество часов в год не может превышать 416. Продолжительность одной спортивной тренировки на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3 часов. Недельная нагрузка спортсменов на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) периода до двух лет не может превышать 9 часов. Количество спортивных тренировок в неделю не может превышать 6, в год - 312. Общее количество часов в год не может превышать 468. Недельная нагрузка спортсменов на тренировочном

		этапе (этапе спортивной специализации) периода свыше двух лет не может превышать 12 часов. Количество спортивных тренировок в неделю не может превышать 9, в год - 468. Общее количество часов в год не может превышать 624. Продолжительность одной спортивной тренировки на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4 часов. Недельная нагрузка спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 28 часов. Количество спортивных тренировок в неделю не может превышать 14, в год - 728. Общее количество часов в год не может превышать 1456. Продолжительность одной спортивной тренировки на этапе высшего спортивного мастерства – до 4 часов. Недельная нагрузка спортсменов на этапе высшего спортивного мастерства не может превышать 32 часа. Количество спортивных тренировок в неделю не может превышать 14, в год - 728. Общее количество часов в год не может превышать 1664. При проведении более одной спортивной тренировки в один день суммарная продолжительность спортивных тренировок устанавливается до 8 академических часов
3.	<i>Работа по индивидуальным планам</i>	Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов составляет: - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) периода до двух лет составляет 35,9%; - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) периода свыше двух лет составляет 42,3%; - на этапе совершенствования спортивного мастерства – 50%; - на этапе высшего спортивного мастерства – 68,6%. Подробное конкретизированное описание спортивной подготовки спортсмена по индивидуальным планам осуществляется тренером в рабочей программе на тренировочный год (для каждого этапа спортивной подготовки)
4.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	Срок: март, июль, октябрь График проведения тренировочных мероприятий в зависимости от этапа спортивной подготовки устанавливается приказом директора учреждения
5	<i>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика</i>	Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2019 год, региональным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных

		мероприятий, проводимых на территории Кемеровской области в 2019 году, календарными планами официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципальных образований Кемеровской области в 2019 году
6.	Медико-восстановительные мероприятия	Срок прохождения ежегодного обязательного углубленного медицинского осмотра (диспансеризации) – апрель. График прохождения ежегодного обязательного углубленного медицинского осмотра (диспансеризации) утверждается приказом директора учреждения. Восстановительные средства используются спортсменами самостоятельно в течение всего тренировочного года. Дополнительные медицинские осмотры (обследование) проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы
7.	Тестирование и контроль	Срок: ноябрь-декабрь. График проведения тестирования и сдачи контрольных нормативов устанавливается приказом директора учреждения