


Утвержден  
 приказом № 204-0 от « 28 » 12 2020 года  
 Директор ГБФСУ «СШОР Кузбасса по шахматам»  
 М.Ю. Тимофеев

Календарный тренировочный график по реализации программы спортивной  
 подготовки по виду спорта шахматы на 2021 тренировочный год

1.	<i>Продолжительность тренировочного года</i>	<p>Продолжительность тренировочного года 52 недели.                  Учреждение обеспечивает непрерывность спортивной подготовки в течение календарного года</p> <p>Начало тренировочного года - 01 января 2021 года.                  Окончание – 31 декабря 2021 года</p>
2.	<i>График (расписание) тренировочных занятий</i>	<p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p>

		<p>Количество спортивных тренировок в неделю не может превышать 14, в год - 728. Общее количество часов в год не может превышать 1456.</p> <p>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.</p> <p>При проведении более одной спортивной тренировки в один день суммарная продолжительность спортивных тренировок устанавливается до 8 академических часов</p>
3.	<i>Работа по индивидуальным планам</i>	<p>Объем индивидуальной спортивной подготовки спортсменов составляет:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) периода до двух лет составляет 35,9%;</li> <li>- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) периода свыше двух лет составляет 42,3%;</li> <li>- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 50%;</li> <li>- на этапе высшего спортивного мастерства – 68,6%.</li> </ul> <p>Подробное конкретизированное описание спортивной подготовки спортсмена по индивидуальным планам осуществляется тренером в рабочей программе на тренировочный год (для каждого этапа спортивной подготовки)</p>
4.	<i>Тренировочные мероприятия</i>	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 2021 год, региональным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Кемеровской области в 2021 году, календарными планами официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципальных образований Кемеровской области в 2021 году
6.	<i>Медико-восстановительные мероприятия</i>	<p>Срок прохождения ежегодного обязательного углубленного медицинского осмотра (диспансеризации) – март-апрель.</p> <p>График прохождения ежегодного обязательного углубленного медицинского осмотра (диспансеризации) утверждается приказом директора учреждения.</p> <p>Восстановительные средства используются спортсменами самостоятельно в течение всего тренировочного года.</p> <p>Дополнительные медицинские осмотры (обследование) проводятся перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы</p>
7.	<i>Тестирование и контроль</i>	<p>Срок: ноябрь-декабрь.</p> <p>График проведения тестирования и сдачи контрольных нормативов устанавливается приказом директора учреждения</p>