

РАСМОТРЕНО
Тренерским советом

протокол № 1
« 16 » 01 . 2021 г.



**Календарный тренировочный график
по реализации программ спортивной подготовки
по видам спорта: дзюдо 2021 год**

1. Продолжительность тренировочного года 52 недели. Учреждение обеспечивает непрерывность спортивной подготовки в течение календарного года. Начало тренировочного года - 01 января 2021 года. Окончание - 31 декабря 2021 года. Деятельность учреждения осуществляется ежедневно, включая выходные и праздничные дни, с 8.00 до 20.00 часов. Для спортсменов старше 16 лет с 8.00 до 23.00 (СаНПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014). Продолжительность тренировочной недели: Шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от этапа спортивной тренировки).
2. Спортивные тренировки проходят в соответствии с расписанием, утвержденным директором учреждения. Продолжительность одной спортивной тренировки рассчитывается в астрономических часах.
Продолжительность тренировочных занятий:
 - на этапе начальной подготовки - до 2-х часов;
 - на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 3-х часов;
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства - до 4-х часов;При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академ. часов.
3. Индивидуальный объем, и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле. Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальному плану спортивной подготовки.
Работа по индивидуальному плану спортивной подготовки осуществляется:
 - на этапе совершенствования спортивного мастерства;
 - спортсменами в праздничные дни;нахождения тренера в отпуске и командировках. Индивидуальный план формируется личным тренером для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.
4. Срок: каникулярное время для групп НП и ТЭ.

Для групп ССМ в соответствии с индивидуальным планом подготовки.

Проведение тренировочного сбора в зависимости от этапа спортивной подготовки устанавливается приказом директора учреждения.

5. Участие в соревнованиях спортсменов осуществляется в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий на 2021 год,
6. региональным календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории Чеченской Республики календарными планами официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых на территории муниципальных образований Чеченской Республики в 2021 году, календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых ГБУ «СШОР «Чемпион» г. Грозного» в 2021 году.
7. Срок прохождения ежегодного обязательного медицинского осмотра (диспансеризации) – январь - февраль. График прохождения медицинского осмотра (обследования) утверждается приказом директора учреждения. Восстановительные средства используются спортсменами индивидуально в течение всего тренировочного года. Дополнительные медицинские осмотры (обследование) проводится перед участием в соревнованиях, после болезни или травмы.
8. График проведения тестирования и сдачи контрольных нормативов устанавливается приказом директора
Срок: ноябрь-декабрь.

**Пояснительная записка
к тренировочному плану ГБУ «СШОР «Чемпион» г. Грозного»**

Тренировочный план государственного учреждения «СШОР «Чемпион» г. Грозного» 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 «дзюдо» (Приказ Минспорта России от 21 августа 2017 года № 767)
- нормативных правовых актов Министерства спорта Российской Федерации и Чеченской Республики;
- Устава учреждения.

Тренировочный план отражает специфику реализации программ спортивной подготовки по видам спорта.

Спортивная подготовка включает следующие этапы и периоды:

- этап начальной подготовки:
- периоды: до года, первый год подготовки, свыше года, второй год подготовки, третий год подготовки;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации):
- периоды: до двух лет (начальной специализации), первый год подготовки, второй год подготовки, свыше двух лет (углубленной специализации),
- третий год подготовки, четвертый год спортивной подготовки;
- этап совершенствования спортивного мастерства (весь период).

Тренировочный план позволяет реализовать принципы комплексности, преемственности и вариативности, заложенные в программе спортивной подготовки:

- принцип комплексности выражен в тесной взаимосвязи тренировочной и соревновательной деятельности, теоретической, физической,
- технико-тактической и психологической подготовок, медицинского контроля и восстановительных мероприятий;
- принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам спортивной подготовки, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, в постепенном от этапа к этапу усложнении содержания тренировочных занятий (далее - спортивных тренировок), в росте объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, в единстве задач, средств и методов спортивной подготовки в соответствии с требованиями высшего спортивного мастерства;
- принцип вариативности дает определенную свободу выбора средств и методов, в определении времени для спортивной подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной задачи тренеры, могут вносить свои коррективы в построение тренировочных циклов, спортивных тренировок, не нарушая общих подходов. Важно, чтобы полный объем информации был изучен и усвоен.

Спортивная подготовка ведется по следующим дисциплинам: дзюдо. Спортивная подготовка проводится по видам подготовки - теоретическая, психологическая подготовка, технико-тактическая подготовка, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в соревнованиях.

Соотношение объемов по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по дзюдо: