

Директор МБОУ ДО ГО Заречный

С.Н. Евсиков

ШКОЛА
«СПОРТИВНЫЙ



к дополнительной образовательной программе спортивной

этапа совершенствования спортивного мастерства

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования городского

Г. Заречный

Пояснительная записка

1. Продолжительность освоения программы

Этапы подготовки	Начало года	Окончание года	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
этап совершенствования спортивного мастерства	01 января 2023 г	31 августа 2023	15.05- 25.05.2023	-

Продолжительность недели - 6 дней.

Учебно-тренировочные занятия проводятся по утвержденному расписанию.

В нерабочие праздничные дни учебно-тренировочные занятия не проводятся /самостоятельная работа по плану/.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» рассчитана с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

- на учебно-тренировочном этапе — 4-х часов.
- При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.
- Участие обучающихся в спортивных соревнованиях реализуется в соответствии с утвержденным календарём спортивных соревнований на 2023 год:
- на этапе совершенствования спортивного мастерства — 9 (5 контрольных соревнований, 2 — отборочных, 2 — основных

Календарный учебно-тренировочный график
К дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по «каратэ» этапа совершенствования
спортивного мастерства на период с 01.01.2023 по 31.08.2023 учебно-тренировочного года

	недели	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август							
		2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28		
Этапы периоды подготовки	ПН	2	9	16	23	30	6	13	20	27	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10	17	24	7	14	21	28		
	ВТ	3	10	17	24	31	7	14	21	28	7	14	21	28	4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11	18	25	1	8	15	22	29	
	СР	4	11	18	25		1	8	15	22	1	8	15	22	5	12	19	26	3	10	17	24	31	7	14	21	28	5	12	19	26	2	9	16	23	30	
	ЧТ	5	12	18	26		2	9	16	23	2	9	16	23	6	13	20	27	4	11	18	25		1	8	15	22	6	13	20	27	3	10	17	24	31	
	ПТ	6	13	20	27		3	10	17	24	3	10	17	24	7	14	21	28	5	12	19	26		2	9	16	23	7	14	21	28	4	11	18	25		
	СБ	7	14	21	28		4	11	18	25	4	11	18	25	1	8	15	22	29	6	13	20	27		3	10	17	24	1	8	15	22	29	5	12	19	26
	ВС																																				
ССМ		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34		
																				ПА	ПА												ТМ	ТМ	=		

☐ Обучение по предметным областям

☐ ПА Промежуточная аттестация

☐ ИА Итоговая аттестация

☐ = Окончание обучения

☐ ТМ Тренировочные мероприятия