

Утверждаю:

Директор МБОУ ДО ГО Заречный
«ДЮСШ» СК «Десантник»

Коллежский
спортивный
клуб
«Десантник»

Приказ № 49 от 30.12.2022 г.



Календарный график

к дополнительной образовательной программе спортивной

подготовки по виду спорта «самбо»

учебно-тренировочного этапа

на период с 01.01.2023 по 31.08.2023 учебно-тренировочного года

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского округа Заречный «Детско-юношеская спортивная школа «Спортивный клуб «Десантник»

г. Заречный

Пояснительная записка

1. Продолжительность освоения программы

Этапы подготовки	Период обучения	Начало года	Окончание года	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация
Учебно-тренировочный этап	до трех лет	01 января 2023 г	31 августа 2023	15.05- 25.05.2023	15.05- 25.05.2023
	Свыше трех лет	01 января 2023 г	31 августа 2023	15.05- 25.05.2023	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 «самбо» рассчитана с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки обучающихся и не превышает:

- на учебно-тренировочном этапе — 3-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 часов. Участие обучающихся в спортивных соревнованиях реализуется в соответствии с утвержденным календарём спортивных соревнований на 2023 год:

- учебно-тренировочном этапе до трех лет — 4 (2 контрольных соревнования, 1 — отборочное, 1 — основное
- учебно-тренировочном этапе свыше трех лет — 5 (3 контрольных соревнования, 1 — отборочное, 1 — основное).

Календарный учебно-тренировочный график
К дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по «самбо» этапа начальной
подготовки 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	29	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	30		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																																								
	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							
УТ-1																				ПА	ПА												ТМ	ТМ	=						
УТ-2																					ПА	ПА											ТМ	ТМ	=						
УТ-3																					ПА	ПА											ТМ	ТМ	=						
УТ-4																					ПА	ПА											ТМ	ТМ	=						
УТ-5																					ПА	ПА											ТМ	ТМ	=						

- ☐ Обучение по предметным областям
- ☐ ПА Промежуточная аттестация
- ☐ ИА Итоговая аттестация
- ☐ = Окончание обучения
- ☐ ТМ Тренировочные мероприятия