

Утверждено:

Директор МБОУ ДО ГО Заречный

«Десантник»

С.Н. Евсиков

Приказ № 18 от 30.12.2022 г.



Календарный график

к дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта «Фитнес-аэробика»

учебно-тренировочного этапа

на период с 01.01.2023 по 31.08.2023 учебно-тренировочного года

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования городского
окрута 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 «фитнес-аэробика» 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 — 3 (1 контрольных соревнования, 1 — отборочное, 1 — основное
- учебно-тренировочном этапе свыше трех лет — 4 (2 контрольных соревнования, 1 — отборочное, 1 — основное).

Календарный учебно-тренировочный график
К Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по «Фитнес-аэробике» учебно-тренировочного этапа 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 первоначальной 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	29	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	30	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	31	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																																							
УТ-1		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-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