


«СОГЛАСОВАНО»
Председатель ПК МКУ ДО
«Яшалтинская ДЮСШ»

 Е.М.Менькова



Е.В.Цветкова
утвержден приказом от 31.08.2023г.

ГODOVOЙ
календарный учебный график МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»
на 2023-2024 учебный год

Образовательная деятельность в спортивных отделениях ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в течении всего календарного года. График организации учебно-тренировочного процесса определен расписанием учебно-тренировочных занятий и утвержден директором.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в течение 6 дней с понедельника по субботу. Начало учебного года с 1 сентября. Окончание учебного года 31 августа.

Продолжительность учебного года - 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

Отделение «Баскетбол»

Начало занятий – 14.00 часов

Окончание занятий – 18.30 часов

| Годы подготовки | | Учебные группы |
|--------------------|---|---------------------------|
| Содержание занятий | | Спортивно-оздоровительные |
| I. | Теоретическая подготовка | 8 |
| II. | Практические занятия | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 136 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 40 |
| 3. | Изучение и совершенствование техники и тактики игры | 120 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 5. | Выполнение контрольных нормативов | 8 |
| 6. | Итого часов | 312 |
| 7. | Максимальное количество часов в неделю | 6 |
| 8. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

Отделение «Футбол»

Начало занятий – 14.00 часов

Окончание занятий – 18.30 часов

| Годы подготовки | | Учебные группы |
|--------------------|--|---------------------------|
| Содержание занятий | | Спортивно-оздоровительные |

«СОГЛАСОВАНО»
Председатель ПК МКУ ДО
«Яшалтинская ДЮСШ»

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МКУ ДО
«Яшалтинская ДЮСШ»

_____ Е.М.Менькова

_____ Е.В.Цветкова
утверждён приказом № ___ от ___ 2023г.

ГODOBOЙ
календарный учебный график МКУ ДО «Яшалтинская ДЮСШ»
на 2023-2024 учебный год

Образовательная деятельность в спортивных отделениях ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе осуществляется в течении всего календарного года. График организации учебно-тренировочного процесса определен расписанием учебно-тренировочных занятий и утверждён директором.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в течение 6 дней с понедельника по субботу. Начало учебного года с 1 сентября. Окончание учебного года 31 августа.

Продолжительность учебного года - 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам воспитанников на период их активного отдыха.

Отделение «Баскетбол»

Начало занятий – 14.00 часов

Окончание занятий – 18.30 часов

| Годы подготовки Содержание занятий | | Учебные группы |
|---------------------------------------|---|---------------------------|
| | | Спортивно-оздоровительные |
| I. | Теоретическая подготовка | 8 |
| II. | Практические занятия | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 136 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 40 |
| 3. | Изучение и совершенствование техники и тактики игры | 120 |
| 4. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 5. | Выполнение контрольных нормативов | 8 |
| 6. | Итого часов | 312 |
| 7. | Максимальное количество часов в неделю | 6 |
| 8. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

Отделение «Футбол»

Начало занятий – 14.00 часов

Окончание занятий – 18.30 часов

| Годы подготовки Содержание занятий | | Учебные группы |
|---------------------------------------|--|---------------------------|
| | | Спортивно-оздоровительные |

| | | |
|-----|---|-----|
| I. | Теоретическая подготовка | 6 |
| II. | Практические занятия | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 50 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 70 |
| 3. | Техническая подготовка | 130 |
| 4. | Тактическая подготовка | 36 |
| 5. | Учебные и тренировочные игры | |
| 6. | Контрольные игры и соревнования | |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 8. | Выполнение контрольных нормативов | 20 |
| 9. | Итого часов | 312 |
| 10. | Максимальное количество часов в неделю | 6 |
| 11. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

Отделение «Вольная борьба»

Начало занятий – 14.00 часов

Окончание занятий – 17.00 часов

| Годы подготовки | | Учебные группы |
|--------------------|---|---------------------------|
| Содержание занятий | | Спортивно-оздоровительные |
| 1. | Теоретическая подготовка | 12 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 152 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 46 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка | 72 |
| 5. | Психологическая подготовка | 10 |
| 6. | Соревновательная подготовка | 4 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 8. | Приемные и переводные испытания | 12 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - |
| 10. | Врачебный и медицинский контроль | 4 |
| 11. | Итого часов | 312 |
| 12. | Максимальное количество часов в неделю | 6 |
| 13. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

Отделение «Настольный теннис»

Начало занятий – 15.00 часов

Окончание занятий – 16.30 часов

| Годы подготовки | Учебные группы |
|-----------------|----------------|
|-----------------|----------------|

| Содержание занятий | | Спортивно-оздоровительные |
|--------------------|---|---------------------------|
| I. | Теоретическая подготовка | 10 |
| II. | Практические занятия | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 87 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 58 |
| 3. | Техническая подготовка | 73 |
| 4. | Тактическая подготовка | 29 |
| 5. | Игровая подготовка | 29 |
| 6. | Соревнования | 14 |
| 7. | Выполнение контрольных нормативов | 8 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - |
| 10. | Медицинское обследование | 4 |
| 11. | Итого часов | 312 |
| 12. | Максимальное количество часов в неделю | 6 |
| 13. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

Отделение «Оздоровительная аэробика»

Начало занятий – 14.00 часов

Окончание занятий – 15.30 часов

| Годы подготовки | | Учебные группы |
|--------------------|---|---------------------------|
| Содержание занятий | | Спортивно-оздоровительные |
| I. | Теоретическая подготовка | 10 |
| II. | Практические занятия | |
| 1. | Общефизическая подготовка | 60 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 90 |
| 3. | Техническая подготовка | 130 |
| 4. | Оздоровление | 20 |
| 5. | Выполнение контрольных нормативов | 2 |
| 6. | Итого часов | 312 |
| 7. | Максимальное количество часов в неделю | 6 |
| 8. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

Отделение «Самбо»

Начало занятий – 15.00 часов

Окончание занятий – 19.00 часов

| Годы подготовки | Учебные группы |
|-----------------|----------------|
|-----------------|----------------|

| Содержание занятий | | Спортивно-оздоровительные |
|--------------------|---|---------------------------|
| 1. | Теоретическая подготовка | 1 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 12 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 113 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 49 |
| 5. | Психологическая подготовка | 108 |
| 6. | Контрольные соревнования | 10 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 4 |
| 8. | Контрольно-переводные испытания | 12 |
| 9. | Восстановительные мероприятия | - |
| 10. | Медицинское обследование | 4 |
| 11. | Итого часов | 312 |
| 12. | Максимальное количество часов в неделю | 6 |
| 13. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

Отделение «Бокс»

Начало занятий – 17.00 часов

Окончание занятий – 20.00 часов

| Годы подготовки | | Учебные группы |
|--------------------|--|---------------------------|
| Содержание занятий | | Спортивно-оздоровительные |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 |
| 2. | Общая физическая подготовка (ОФП) | 174 |
| 3. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 60 |
| 4. | Технико-тактическая подготовка (ТТП) | 60 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | - |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | - |
| 7. | Медицинское обследование | 4 |
| 8. | Зачетные и переводные требования | 4 |
| 9. | Количество боев, проведенных на соревнованиях | 4 |
| 10. | Обязательный перерыв до следующих соревнований | - |
| 11. | Итого часов: | 312 |
| 12. | Максимальное количество часов в неделю | 9 |
| 13. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

Отделение «Шахмат»

Начало занятий – 16.00 часов

Окончание занятий – 17.30 часов

| Годы подготовки Содержание занятий | | Учебные группы |
|---------------------------------------|--|---------------------------|
| | | Спортивно-оздоровительные |
| I. | Теоретическая подготовка | 88 |
| II. | Практические занятия | |
| 1. | Квалификационные турниры, анализ партий и типовых позиций, индивидуальные занятия | 156 |
| 2. | Теоретические семинары, контрольные работы, доклады и рефераты учащихся | 4 |
| 3. | Партии по консультации, конкурсы решения задач, этюдов, нахождения комбинаций, сеансы одновременной игры | 22 |
| 4. | Выполнение контрольно-переводных нормативов и переводных требований | 2 |
| 5. | Общефизическая подготовка | 40 |
| 6. | Итого часов | 312 |
| 7. | Максимальное количество часов в неделю | 6 |
| 8. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

Отделение «Легкая атлетика»

Начало занятий – 16.00 часов

Окончание занятий – 17.30 часов

| Годы подготовки Содержание занятий | | Учебные группы |
|---------------------------------------|---|---------------------------|
| | | Спортивно-оздоровительные |
| 1. | Теоретическая подготовка | 6 |
| 2. | Общая физическая подготовка | 194 |
| 3. | Специальная физическая подготовка | 49 |
| 4. | Участие в соревнованиях | 15 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | 36 |
| 6. | Контрольные упражнения и экзамены | 4 |
| 7. | Инструкторская и судейская практика | 4 |
| 8. | Врачебный контроль | 4 |
| 9. | Общее количество часов | 312 |
| 10. | Максимальное количество часов в неделю | 6 |
| 11. | Минимальная наполняемость учебных групп | 15 |

В период каникулярного времени продолжают учебно-тренировочные занятия по расписанию. Проводятся мероприятия в соответствии с календарным планом спортивно-массовых мероприятий и планом работы школы на каникулы.

В период летних каникул продолжается учебно-тренировочный процесс по летнему расписанию.