

Принято на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1 от 23.08.2019 г.



Утверждено  
Приказ № 286-02 от 23.08.19 г.  
Директор МБОУ ДО ДЮСШ №6  
Ю.В. Куликов

# **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** **МБОУДО «ДЮСШ №6»** **на 2019-2020 учебный год** **по виду спорта тяжелая атлетика.**

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 6»: осуществляет деятельность по программе спортивной подготовки в области физической культуры и спорта по виду спорта тяжелая атлетика.

|                                               |                                                                                  |
|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Начало учебных занятий                        | 1 сентября 2019 года                                                             |
| Окончание учебных занятий                     | 23 августа 2020 года                                                             |
| Продолжительность учебного года               | 52 недели                                                                        |
| Каникулы                                      | 24 августа по 31 сентября 2020 года                                              |
| Продолжительность каникул                     | 1 неделя                                                                         |
| Дни самостоятельной работы                    | 2019 г. 4 ноября<br>2020г. 1 -8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 9 мая, 12 июня. |
| Тренировочные сборы                           | 1 июня по 25 июня 2020 года                                                      |
| Сроки проведения аттестации                   | Май                                                                              |
| Спортивно массовые мероприятия и соревнования | Согласно утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий         |

## **Начало учебною года:**

Для обучающихся в СОЭ и группах начальной подготовки второго и последующих годов и тренировочных этапов обучения с 1 сентября; формирование групп начальной подготовки первого года обучения для зачисления в МБОУДО «ДЮСШ № 6» до 1 октября.

| Этап подготовки                 | Продолжительность учебного года | Начало и окончание учебного года (2019-2020 г.) |
|---------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------|
| -спортивно-оздоровительный этап | 52 учебные недели               | 01.09.2019 по 23.08.2020 г.                     |
| -этап начальной подготовки      |                                 |                                                 |
| -тренировочный этап             |                                 |                                                 |
| -ССМ                            |                                 |                                                 |

## **Количество учебных дней в неделю:**

| СОЭ | ЭНП<br>1 г.о. | ЭНП<br>2 г.о. | ТЭ<br>1 г.о. | ТЭ<br>2 г.о. | ТЭ<br>3 г.о. | ТЭ<br>4 г.о. | ССМ |
|-----|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| 3   | 3             | 4             | 5            | 5            | 6            | 6            | 6   |

**Количество учебных часов в неделю:**

| СОЭ | ЭНП<br>1 г.о. | ЭНП<br>2 г.о. | ТЭ<br>1 г.о. | ТЭ<br>2 г.о. | ТЭ<br>3 г.о. | ТЭ<br>4 г.о. | ССМ |
|-----|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-----|
| 6   | 6             | 9             | 14           | 14           | 20           | 20           | 28  |

**Продолжительность учебной недели:**

Шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки и этапа подготовки).

**Регламентирование образовательного процесса на учебный год:**

Учебно-тренировочные занятия начинаются в 8.00 и заканчиваются не позднее 20.00. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах, 1 час – 45 минут. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе – 2 часа (90 минут);
- на этапе начальной подготовки - 2 часа (90 минут);
- на тренировочном этапе – 3 часа (135 минут);
- на этапе спортивного совершенствования – 4 часа (180 минут).

**Занятия по предметным областям**

| №             | Разделы<br>подготовки                                               | СОЭ          | ЭНП          |              | ТЭ           |              |               |               | ССМ           |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
|               |                                                                     |              | 1-<br>г.о.   | 2-<br>г.о.   | 1<br>г.о.    | 2<br>г.о.    | 3<br>г.о.     | 4<br>г.о.     |               |
| 1             | Теоретическая подготовка                                            | 15 ч         | 15 ч         | 23ч          | 22 ч         | 22 ч         | 31 ч          | 31 ч          | 45 ч          |
| 2             | Общая физическая подготовка                                         | 131 ч        | 131 ч        | 201 ч        | 218 ч        | 218 ч        | 250 ч         | 250 ч         | 305 ч         |
| 3             | Специальная физическая подготовка                                   | 160 ч        | 160 ч        | 234 ч        | 65 ч         | 65 ч         | 728ч          | 728ч          | 1077 ч        |
| 4             | Участие в спортивных соревнованиях, тренерская и судейская практика | 6 ч          | 6 ч          | 10ч          | 15 ч         | 15 ч         | 31ч           | 31ч           | 29 ч          |
| <b>ИТОГО:</b> |                                                                     | <b>312 ч</b> | <b>312 ч</b> | <b>468 ч</b> | <b>728 ч</b> | <b>728 ч</b> | <b>1040 ч</b> | <b>1040 ч</b> | <b>1456 ч</b> |

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся в соответствии с утверждением расписанием, в зависимости от смены занятий обучающегося в общеобразовательном учреждении.

Аттестация (в переводных группах) и итоговая аттестация (в выпускных группах) в форме контрольно-переводных испытаний проводится в 3 этапа: 1 этап – контрольно-переводные испытания по общей физической подготовленности (ОФП), 2 этап – контрольно-переводные испытания по специально-физической подготовке (СФП), 3 этап – теория и методика физической культуры и спорта – собеседование – май.

Обучающиеся не выполнившие требования контрольно-переводных испытаний в установленные сроки по уважительной причине или

показавшие неудовлетворительные результаты, могут пересдать в другие сроки, установленные руководством школы.

**Спортивно-массовые мероприятия** и спортивные соревнования проводятся согласно утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

**Праздничные дни** согласно Законодательства РФ, но на усмотрение тренеров-преподавателей:

январь - Новый год;

февраль - День защитника отечества;

март - Международный женский день;

май - Праздник весны и труда, День Победы;

июнь - День России;

ноябрь - День народного единства.

Праздничные дни могут использоваться как выходные по решению тренера-преподавателя группы. В случае решения тренера-преподавателя о необходимости проведения учебно-тренировочного занятия в выходной день в целях соблюдения периодичности и неразрывности учебно-тренировочного процесса в недельном цикле, занятия проводятся согласно утвержденного расписания.

**Родительские собрания** проводятся в учебных группах по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

**Регламент административных совещаний:**

Педагогический совет- ежеквартально.

Тренерско-методический совет – ежемесячно.