



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ №10
по спортивной борьбе и самбо»
г. Челябинска
А.А. Орехов
Приказ от 30.09.2023 № 7/1

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК МБУ ДО «СШ №10 по спортивной борьбе и самбо» г. Челябинска

1. Продолжительность учебного года

1.1 Начало учебного 01 октября

1.2 Продолжительность учебного года по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки – 52 недели.

1.3 Продолжительность учебного года по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки – 42 недели.

1.4 Контрольное тестирование (аттестация) – практическая часть с 18 по 22 декабря.

1.5 Работа в летний период: тренировочный процесс в соответствии с расписанием, самостоятельная работа, учебно-тренировочные сборы в соответствии с разделом 4.

1.6 Контрольно-переводное тестирование (промежуточная и/или итоговая аттестация) – с 16 по 20 сентября.

2. Регламент образовательного процесса

2.1 продолжительность учебной недели – 6 дней

2.2 Количество учебных часов (по учебному плану программы) и количество тренировок в неделю

Спортивная борьба

Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1 год	2,3 год	4 год	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю						
4,5	6	8	10	12	20	24 - 32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия						
1,5	2	2	2	2	3	3
Количество тренировок в неделю						
3	3,4	4,5	5	5	5	6
Общее количество часов в год						
234	312	416	520	624	1040	1248-1664

Самбо

Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1 год	2,3 год	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю					
4,5	6	8	12	18	22 - 32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия					
1,5	2	3	4	5	5
Количество тренировок в неделю					
3	3	4	4,5	5	6
Общее количество часов в год					
234	312	416	624	936	1144-1664

3. Режим тренировок

3.1. Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ №10 по спортивной борьбе и самбо» г. Челябинска, начинается с 8:00 и заканчивается для обучающихся в возрасте 7-15 лет – не позднее 20:00, для обучающихся в возрасте 16-18 лет – не позднее 21:00.

3.2 Продолжительность одного тренировочного занятия в зависимости от этапа спортивной подготовки, от 1,5 часов до 5 часов. В тренировках от 1,5 часов перерывы не устанавливаются. В двухчасовых - четырехчасовых тренировках (в том числе при проведении индивидуальных занятий, тренировочных сборов) устанавливается 10-15 минут перерыв. Время перерывов разрешается устанавливать по усмотрению тренеров, в зависимости от целей и задач тренировки.

4. Режим работы учреждения в период школьных каникул и праздничных дней

4.1 Учебно-тренировочный процесс проводится согласно:

- постоянному расписанию;
- временному утвержденному расписанию;
- утвержденному плану тренировочных сборов;
- плану проведения на оздоровительных, спортивных или тренировочных мероприятиях;
- приказу о направлении на спортивное или тренировочное мероприятие;
- индивидуальному плану спортивной подготовки;
- заданию тренера для самостоятельной работы.

4.2. Содержание деятельности определяется программой и учебным планом.

4.3 Тренировочные занятия могут проводиться в объединённых группах.