

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2 от «21» марта 2023 г.

ВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО «СШ № 7»  
С.В. Абрамов  
Приказ № 7 от «05» апреля 2023 г.



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК МБОУДО «СШ № 7» по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ» на 2023- 2024 учебный год.

1. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 7» осуществляет деятельность по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Лыжные гонки».

Начало учебно-тренировочных занятий	01 сентября 2022 г.
Окончание учебно-тренировочных занятий	31 августа 2023 г.
Продолжительность учебного года	52 недели
Сроки проведения аттестации	май 2023 г.
Спортивно-массовые мероприятия и соревнования	Согласно утвержденного календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий

2. Режим работы.

### Количество часов в неделю

ЭНП 1	ЭНП 2	ЭНП 3	УТ 1	УТ 2	УТ 3	УТ 4	УТ 5	ЭССМ
6	8	8	14	14	18	18	18	20

Продолжительность учебно-тренировочной недели:

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

Регламентирование учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия начинаются в 08.00ч. и заканчиваются не позднее 20.00ч.  
Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах - 1 час равен 60 минутам.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения - 2 часов (120 минут);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа (180 минут).
- на этапе спортивного совершенствования мастерства – 4 часа (240 минут).

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, в зависимости от смены обучения в общеобразовательных учреждениях.

### Виды подготовки и иные мероприятия.

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		1-й	2,3-й	1,2-й	3,4,5-й	1-й
1.	Общая физическая подготовка	194	250	305	328	270
2.	Специальная физическая подготовка	62	108	218	300	385
3.	Спортивные соревнования	3	8	15	112	146
4.	Техническая подготовка	47	42	131	112	104
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая	3	4	22	37	52
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	15	19	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	22	28	52
<b>Всего часов:</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>728</b>	<b>936</b>	<b>1040</b>

3. Промежуточная аттестация проводится ежегодно (май, июнь) по итогам каждого года обучения.

Итоговая аттестация проводится по итогам завершения освоения программы в полном объеме (учебно-тренировочного этапа или этапа совершенствования спортивного мастерства).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также учета результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации),

4. Родительские собрания проводятся в учебных группах по усмотрению тренера-преподавателя не реже двух раз в год.

5. Регламент административных совещаний:

Тренерский и методический совет – ежемесячно. Педагогический совет – раз в квартал.