

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 22.08 2023 г.

Приказ № 41/1-0 от 22.08 2023г.
Директор МАОУДО «СШ №3 «Лидер»»
Л.К. Мозгунова



**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
МАОУДО «СШ №3 «ЛИДЕР»»
по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «ПЛАВАНИЕ»
на 2023-2024 учебный год.**

1. Муниципальное автономное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 3 «Лидер»» осуществляет деятельность по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Плавание».

| | |
|---|--|
| Начало учебно-тренировочных занятий | 01 сентября 2022 г. |
| Окончание учебно-тренировочных занятий | 31 августа 2023 г. |
| Продолжительность учебного года | 52 недели |
| Сроки проведения аттестации: - Промежуточная аттестация - Итоговая аттестация | май 2024 г. август 2024 г. |
| Спортивно-массовые мероприятия и соревнования | Согласно утвержденного календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий |

2. Режим работы.

Количество учебно-тренировочных дней в неделю

| ЭНП-1 | ЭНП-2 | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ЭССМ |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 3 | 4-5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

Количество часов в неделю

| ЭНП-1 | ЭНП-2 | УТЭ-1 | УТЭ-2 | УТЭ-3 | УТЭ-4 | УТЭ-5 | ЭССМ |
|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| 5 | 8 | 12 | 12 | 14 | 16 | 16 | 20 |

Продолжительность учебно-тренировочной недели:

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

Регламентирование учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия начинаются в 08.00ч. (в группах УТЭ 4, 5 года, ЭССМ начинаются в 6.00ч. (2 раза в неделю)) 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.

| № | Разделы подготовки | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|---------------------|---|---------------------------|------------|---|------------|------------|---|
| | | 1-й | 2-й | 1, 2-й | 3-й | 4,5-й | 1-й |
| 1. | Общая физическая подготовка | 146 | 217 | 278 | 318 | 267 | 188 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 100 | 171 | 198 | 254 | 416 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | 4 | 14 | 16 | 84 | 125 |
| 4. | Техническая подготовка | 48 | 73 | 109 | 137 | 152 | 188 |
| 5. | Тактическая подготовка | 5 | 8 | 16 | 16 | 20 | 28 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 3 | 4 | 10 | 10 | 10 | 20 |
| 7. | Психологическая подготовка | 2 | 4 | 6 | 10 | 10 | 12 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | - | 7 | 8 | 17 | 21 |
| 9. | Тестирование и контроль | 4 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| 10. | Восстановительные мероприятия | - | 2 | 7 | 9 | 12 | 36 |
| 11. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | - | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 |
| Всего часов: | | 260 | 416 | 624 | 728 | 832 | 1040 |

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 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.