



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ «СШОР»

И.С.Потапов

31 августа 2022 года.

Календарный учебный график

Муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа олимпийского резерва им. Н.И.Нефедова» на 2022\2023 учебный год.

Учреждение реализует программы спортивной подготовки по видам спорта: самбо, дзюдо.

Тренировочный процесс - круглогодичный (52 недели).

Основные формы тренировочного процесса : тренировочные занятия (групповые ,индивидуальные и смешанные),в том числе с использованием дистанционных технологий; тренировочные мероприятия; самостоятельная подготовка по индивидуальным планам , в том числе с использованием с использованием дистанционных технологий; спортивные соревнования; контрольные мероприятия; инструкторская и судейская практики; медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Каникулы – зимние 31.12.22 – 08.01.23 г., летние 42 дня (на время отпуска тренера).

Начало учебного года - 01 сентября 2022 г., окончание учебного года - 31 августа 2023 г.

Нормативные сроки обучения

№ п/п	Наименование программы спортивной программы	Длительность этапов (в годах)			
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1	самбо	2	4	Не ограничивается	Не ограничивается
2	дзюдо	4	5	-	-

Режим тренировочной работы программ спортивной подготовки по видам спорта в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта.

№ п\п	Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Учебные часы		
				недел я	месяц	год
Самбо						
1	Начальная подготовка	1	10	6	24	312
		2		8	32	416
2	Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	1	12	10	40	520
		2		10	40	520
		3		12	52	624
		4		12	52	624
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	15	60	780
4	Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	18	72	936
Дзюдо						
1	Начальная подготовка	1	7	5	20	260
		2		5	20	260
		3		6	24	312
		4		6	24	312
2	Тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	1	11	9	36	468
		2		10	40	520
		3		14	56	728
		4		15	60	780
		5		15	60	780