24.05.2022

X

Попенко Г.В.
Директор
Подписано: МБУ ДО г. Мурманска ДЮСШ №11

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО ДЮСШ № 11
_____Г.В. Попенко
24.05.2022

Календарный учебный график на 52 недели, 1 год обучения (12-13 лет)

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	**Теоретическая подготовка**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	**12**
2	**Общая физическая подготовка**	14	15	15	12	13	12	11	11	11	17	17	17	**165**
3	**Специальная физическая подготовка.**	5	7	7	8	8	9	9	8	9	5	5	5	**85**
4	**Техническая подготовка**	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	**34**
5	**Работа в зоне соревновательной активности**	1	1	1	2	1	1	1	2					**10**
6	Аттестация *КН по ОФП и СФП*	3								3				**6**
	Итого часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Календарный учебный график на 52 недели, 2 год обучения (13-14 лет).

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	**16**
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	12	10	9	9	9	15	16	16	**136**
3	Специальная физическая подготовка.	7	9	9	8	8	9	9	9	9	6	6	6	**95**
4	Техническая подготовка	3	4	4	5	3	4	4	4	3	3	3	3	**43**
5	Работа в зоне соревновательной активности	2	2	2	2	2	2	2	2					**16**
6	Аттестация *КН по ОФП и СФП*	3								3				**6**
	Итого часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Календарный учебный график на 52 недели, 3 год обучения (14-15 лет).

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	**19**
2	Общая физическая	8	8	7	7	5	6	5	5	8	15	15	15	**103**

	подготовка													
3	Специальная физическая подготовка	7	9	9	9	9	9	10	10	10	6	6	6	**100**
4	Техническая подготовка	4	5	5	6	5	6	6	6	4	4	4	4	**59**
5	Работа в зоне соревновательной активности	2	2	3	3	3	3	3	3					**22**
6	Аттестация	3				3				3				**9**
	Итого часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Календарный учебный график на 52 недели, 1 год обучения (15-16 лет)

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1					8
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	11	10	9	11	10	11	14	14	14	140
3	Специальная физическая подготовка	5	7	7	9	9	9	9	9	9	9	9	9	100
4	Техническая подготовка	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	34
5	Работа в зоне соревновательной	1	2	2	2	2	2	2	2					15

	активности													
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2		1	2							9
	Аттестация *КН по ОФП и СФП*	3								3				6
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Календарный учебный график на 52 недели, 2 год обучения (16-17 лет)

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	2	2	2					**12**
2	Общая физическая подготовка	6	8	9	8	7	6	8	7	9	14	14	14	**110**
3	Специальная физическая подготовка	6	8	8	9	10	10	10	10	10	9	9	9	**108**
4	Техническая подготовка	5	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	**46**
5	Работа в зоне соревновательной активности	2	3	2	2	2	2	2	3					**18**
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2							**12**
7.	Аттестация	3								3				**6**
	Итого часов	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Календарный учебный график на 52 недели, 3 год обучения (17-18 лет)

№ п/п	Разделы подготовки	Распределение нагрузки по месяцам учебного года												Итого часов по разделам
		XI	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2					15
2	Общая физическая подготовка	5	5	5	6	4	6	6	6	7	14	14	14	92
3	Специальная физическая подготовка	6	9	9	9	10	10	10	10	10	9	9	9	110
4	Техническая подготовка	5	5	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	49
5	Работа в зоне соревновательной активности	3	3	3	2	2	2	2	3	2				22
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	1					15
	Аттестация *КН по ОФП и СФП*	3				3				3				9
	Итого часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

3