

24.05.2022



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 2022-2023 учебный год

1 года обучения на 39 недель (из расчета 12 часов в неделю)

Таблица 3

№	Разделы учебного материала	Распределение нагрузки по месяцам учебного года										Всего часов по разделам	Формы аттестации/контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	2	5	5	5	4	4	45	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	13	13	12	13	10	12	12	13	11	8	117	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	13	13	12	13	11	12	12	13	11	7	117	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	11	13	12	13	10	12	12	13	11	5	112	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	5	6	6	6	4	6	6	6	4	2	51	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	18	Самостоятельное проведение комплексов ОРУ. Привлечение к судейству соревнований.
7.	Аттестация	3				2				3		8	Первичная, промежуточная

Итого часов	52	52	49	52	40	49	49	52	46	27	468	
-------------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	--

**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
2 года обучения на 39 недель (из расчета 12 часов в неделю)**

Таблица 4

№	Разделы учебного материала	Распределение нагрузки по месяцам учебного года										Всего часов по разделам	Формы аттестации/контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	45	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	12	12	11	12	10	11	11	12	11	6	108	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	12	12	11	12	10	11	11	12	11	6	108	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	13	14	13	14	10	13	13	14	11	7	122	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	5	6	7	7	4	6	7	6	4	3	55	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	22	Самостоятельное проведение комплексов ОРУ. Привлечение к судейству соревнований.
7.	Аттестация	3				2				3		8	Промежуточная
	Итого часов	52	52	49	52	40	49	49	52	46	27	468	

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год
3 года обучения на 39 недель (из расчета 12 часов в неделю)

Таблица 5

№	Разделы учебного материала	Распределение нагрузки по месяцам учебного года										Всего часов по разделам	Формы аттестации/контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	4	5	5	5	4	2	45	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	11	11	10	11	8	10	10	11	10	6	98	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	11	12	11	11	9	10	11	12	8	8	103	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	14	15	13	15	12	14	13	15	12	8	131	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	6	6	7	7	4	7	7	6	6	2	58	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	1	3	3	3	3	1	25	Самостоятельное проведение частей фитнес урока. Практика судейства соревнований.
7.	Аттестация	3				2				3		8	Промежуточная
	Итого часов	52	52	49	52	40	49	49	52	46	27	468	

Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год

4 года обучения на 39 недель (из расчета 12 часов в неделю)

Таблица 6

№	Разделы учебного материала	Распределение нагрузки по месяцам учебного года										Всего часов по разделам	Формы аттестации/контроля
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
1.	Теоретическая подготовка	5	5	5	5	3	5	5	5	4	3	45	Анкетирование (вопрос/ответ), опрос
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	11	8	10	10	11	9	5	94	Сдача контрольных нормативов по ОФП
3.	Специальная физическая подготовка	10	11	10	11	9	10	10	10	9	4	94	Сдача контрольных нормативов по СФП
4.	Техническая подготовка	14	16	14	15	10	14	14	16	12	12	137	Текущий контроль в процессе занятий
5.	Работа в зоне соревновательной активности	7	7	7	7	6	7	7	7	6	2	63	Соревновательная деятельность. Выполнение норм ЕВСК.
6.	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	27	Самостоятельное проведение частей фитнес урока. Практика судейства соревнований.
7.	Аттестация	3				2				3		8	Промежуточная, итоговая
	Итого часов	52	52	49	52	40	49	49	52	46	27	468	

