

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУ ДО СШ № 23
городского округа город Уфа
Республики Башкортостан
В.Б. Галиуллин

**Календарный учебно-тренировочный график МБУ ДО СШ № 23
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «Шашки»**

Этапа начальной подготовки 1 года обучения (4,5 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	10	9	10	9	9	9	10	8	10	10	10	115
Практика														
1	Общефизическая подготовка	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2			16
2	Специальная физическая подготовка	2	2	1	2	1	2	2	2	0	2			16
3	Техническая подготовка	5,5	7	5,5	7	6	6	6,5	5,5	5	5,5	11	9,5	80
4	Инструкторская и судейская практика													
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях													
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3						4				7
	Всего часов	19,5	21	19,5	21	18	18	19,5	19,5	18	19,5	21	19,5	234

Этапа начальной подготовки 2 года обучения (6 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая	12	15	12	15	12	12	12	12	9	13	15	14	153

	подготовка													
Практика														
1	Общефизическая подготовка	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1			13
2	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
3	Техническая подготовка	11	9	8	8	8	8	8	9	5	10	13	12	109
4	Инструкторская и судейская практика				1	1	1	1	1	1				6
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1			12
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			3						6				9
	Всего часов	26	28	26	28	24	24	26	26	24	26	28	26	312

Учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (9 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	19	14	18	16	18	17	17	14	18	20	19	205
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1			15
3	Техническая подготовка	16	16	12	16	13	13	16	17	11	17	20	18	185
4	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2			23
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			5						6		2	2	15
	Всего часов	39	42	39	42	36	36	39	39	36	39	42	39	468

Учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (9 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	19	14	18	16	18	17	17	14	18	20	19	205
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1			15
3	Техническая подготовка	16	16	12	16	13	13	16	17	11	17	20	18	185
4	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2			23
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			5						6		2	2	15
	Всего часов	39	42	39	42	36	36	39	39	36	39	42	39	468

Учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (10 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	21	19	21	20	20	20	19	18	20	21	21	239
Практика														
1	Общеспортивная физическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1			15
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1			15
3	Техническая подготовка	16	16	12	16	14	15	18	19	13	19	21	21	200
4	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1				10
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3			26
Контрольно-переводные нормативы														

1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			5						6		2	2	15
	Всего часов	43	44	44	45	41	41	44	44	42	44	44	44	520

Учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (12 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	22	24	20	25	21	22	22	22	18	22	27	25	270
Практика														
1	Общефизическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2			18
2	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2			18
3	Техническая подготовка	16	16	14	18	15	16	20	18	12	18	25	24	212
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1	1	1	1	2	1				12
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	7	8	6	9	7	7	7	8	7	8			74
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			6						8	2	2	2	20
	Всего часов	51	54	51	57	48	48	54	54	48	54	54	51	624

Этапа совершенствования спортивного мастерства (18 часов в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	33	32	25	35	31	30	35	32	24	34	35	38	384
Практика														
1	Общефизическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			28
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2			28

3	Техническая подготовка	26	27	24	27	25	23	27	25	25	28	35	35	327
4	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	3	2				19
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	11	11	11	11	11	11	11	12	11	12			112
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			10						12		8	8	38
	Всего часов	78	78	78	81	75	72	81	78	78	78	78	81	936

Этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка														
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	46	40	35	42	40	39	45	40	38	40	47	48	500
Практика														
1	Общефизическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			38
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3			38
3	Техническая подготовка	30	36	26	38	32	30	35	36	26	31	45	47	412
4	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	2	3	3	2				25
Участие в соревнованиях														
1	Участие в спортивных соревнованиях	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17			170
Контрольно-переводные нормативы														
1	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			15						15	10	12	13	65
	Всего часов	104	104	104	108	100	96	108	104	104	104	104	108	1248