

Приложение 1
к приказу от 2.09.2024 № 1-СО

Рассмотрено на заседании
педагогического (тренерского) совета
ГБУ ДО «Московская академия регби»
28 августа 2024 г. протокол № 12

УТВЕРЖДАЮ

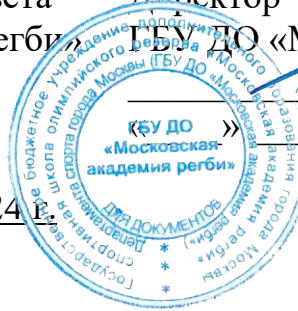
Директор

ГБУ ДО «Московская академия регби»

Г.В.Копп

20 ____ г.

Введено в действие 2 сентября 2024 г.
приказ № 1-СО



**Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования
города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская
академия регби» Департамента спорта города Москвы**

г. Москва, 2024

I. Общие положения

1. Настоящий календарный учебный график регламентирует организацию образовательной деятельности с учетом непрерывности учебно-тренировочного процесса, определяет режим занятий обучающихся (далее - Учебный график) в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы (далее - Учреждение) в период освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «регби».

2. Настоящий Учебный график разработан в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г. (регистрационный № 61573);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 26 августа 2022 г., регистрационный № 69795);

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 18 ноября 2022 года № 1018 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «регби»;

- приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации 5 апреля 2016 г., регистрационный № 41679);

- приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 3 декабря 2020 г., регистрационный № 61238);

- письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»

(вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– уставом государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы;

– положением о режиме занятий, обучающихся в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы;

– правилами внутреннего трудового распорядка в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы.

3. Целями настоящего Учебного графика являются:

- урегулирование образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби» с учётом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса согласно нормам действующего законодательства Российской Федерации;

- обеспечение охраны здоровья обучающихся.

4. Учебный график утверждается директором Учреждения ежегодно.

5. Текст настоящего Учебного графика размещается на официальном сайте Учреждения <https://mra.mossport.ru/> в сети Интернет.

II. Продолжительность учебного года

6. В Учреждении устанавливается срок начала учебного года - 01 сентября и срок окончания учебного года - 31 августа.

7. Начало учебно-тренировочных занятий в Учреждении в группах этапа начальной подготовки 1 года - со 2 (второй) полной недели октября, в группах начиная с этапа начальной подготовки 2 года - с 01 сентября;

8. Комплектование групп по этапам и годам спортивной подготовки осуществляется с 01 августа по 31 августа, групп этапа начальной подготовки 1 года 01 сентября до 30 октября.

9. Продолжительность учебных недель в Учреждении – 52 (пятьдесят две), из которых 46 (сорок шесть) проходят непосредственно в условиях Учреждения и 6 (шесть) в форме учебно-тренировочных мероприятий, самостоятельных занятий по индивидуальным и рабочим планам спортивной подготовки.

III. Регламент образовательного процесса

10. Форма обучения – очная, с применениями дистанционных образовательных технологий.

11. Обучение ведется на русском языке.

12. Учебно-тренировочные занятия проводятся на объектах, указанных в лицензии на осуществление образовательной деятельности.

13. В период каникул несовершеннолетних обучающихся в общеобразовательных школах возможны изменения в расписании и изменения в составе учебно-тренировочных групп. В каникулярное время обучающихся, в том числе во время летних каникул, Учреждение может организовывать лагеря дневного пребывания, спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия, в том числе выездные.

14. Изменение расписания возможно на основании письменного заявления тренера-преподавателя и согласования назначенного должностного лица Учреждения.

III. Режим образовательного процесса

15. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах исходя из астрономического часа - 60 (шестьдесят) минут и не превышает:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

16. Продолжительность учебного дня приведено в таблице 1.

Таблица 1 Осуществление учебно-тренировочного процесса для обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби»

№ п/п	Возраст обучающихся	Начало занятий	Окончание занятий
1.	Несовершеннолетние до 16 (шестнадцать) лет	Не ранее 8:00 (восемь) часов	Не позднее 20:00 (двадцати) часов
2.	Несовершеннолетние в возрасте 16-18 (шестнадцати - восемнадцати) лет	Не ранее 8:00 (восемь) часов	в 21.00 (двадцать один) час

17. Продолжительность учебной недели для обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби» установлена в таблице 2.

Таблица 2 Продолжительность учебной недели для обучающихся по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного мастерства

			специализации)		мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	12-18	18-24	20-32

18. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «регби» в Учреждении представлен в таблице 3.

Таблица 3 Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
1.	Общая физическая подготовка	106/140	145/210	206/268	158/182	120/148	132/138
2.	Специальная физическая подготовка	10/13	14/16	34/58	318/356	464/528	450/520
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	22/29	52/58	62/86	162/250
4.	Техническая подготовка	110/145	135/162	187/268	158/180	130/156	120/126
5.	Тактическая подготовка	0/3	6/6	28/56	78/80	156/180	280/320
6.	Теоретическая подготовка	1/2	4/6	6/8	10/12	12/14	16/28
7.	Психологическая подготовка	1/1	2/4	7/10	22/28	30/46	56/86
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и мониторинг)	3/4	3/4	6/6	8/8	12/14	20/20
9.	Инструкторская практика	0	0	6/6	6/8	14/20	16/16
10.	Судейская практика	0	0	6/6	6/8	14/20	16/16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3/4	3/4	6/7	8/8	14/16	24/44

Продолжение таблицы 4

12.	Восстановительные мероприятия	0	0/4	6/6	8/8	12/20	60/100
Общее количество часов в год		234/312	314/416	520/728	832/936	1040/1248	1352/1664

19. Возрастные границы, минимальная и максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки в Учреждении приведены в таблице 4.

Таблица 4 Возрастные границы, минимальная и максимальная наполняемость обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки проходящих обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «регби»

Этапы спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки первого года	8	15	30
Этап начальной подготовки второго года	9	15	30
Этап начальной подготовки третьего года	10	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года	11	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года	12	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года	13	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года	14	15	30
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года	15 и старше	15	30
Этап совершенствования спортивного мастерства	16	5	с учетом соблюдения ЕПС
Этап высшего спортивного мастерства	17	5	с учетом соблюдения ЕПС

20. Распределение учебно-тренировочной нагрузки между тренерами-преподавателями приведены в таблице 5.

Таблица 5 Распределение учебно-тренировочной нагрузки

Этапы спортивной подготовки	Количество групп	Количество человек
Этап начальной подготовки		
Этап начальной подготовки первого года	13	227
Этап начальной подготовки второго года	8	143
Этап начальной подготовки третьего года	4	80
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) первого года	7	161
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года	9	199
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года	4	71
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года	7	111
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года	14	237
Этап совершенствования спортивного мастерства	13	64
Этап высшего спортивного мастерства	26	126
ВСЕГО	105	1419

VI. Содержание учебно-тренировочного плана по этапам и годам спортивной подготовки

21. Примерные планы-графики годичного цикла спортивной подготовки по этапам и годам приведены в Приложении 1.

Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы

**Примерный план-график годовичного цикла подготовки
по виду спорта "регби"
на 2024-2025 учебный год**

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

№ п/п	содержание занятий	этап начальной подготовки			учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					этап спортивного совершенствования мастерства			этап высшего спортивного мастерства
		1-й	2-й	3-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	1-й	2-й	3-й	Весь период
1	Теоретическая подготовка	1	4	6	6	6	8	10	12	12	14	14	16
2	Общая физическая подготовка	106	145	210	206	240	268	158	182	120	132	148	132
3	Специальная физическая подготовка	10	14	16	34	52	58	318	356	464	502	528	450
4	Техническая подготовка	110	135	162	187	230	268	158	180	130	142	156	120
5	Тактическая подготовка	0	6	6	28	32	56	78	80	156	160	180	280
6	Инструкторская практика	0	0	0	6	6	6	6	8	14	20	20	16
7	Судейская практика	0	0	0	6	6	6	6	8	14	20	20	16
8	Психологическая подготовка	1	2	4	7	8	10	22	28	30	40	46	56
9	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	22	26	29	52	58	62	70	86	162
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	6	7	8	8	14	14	16	24
11	Восстановительные мероприятия	0	0	4	6	6	6	8	8	12	18	20	60
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	6	8	8	12	12	14	20
	Общий объем часов в год и месяц	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1352

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы

Примерный план-график годичного цикла подготовки

распределение учебно-тренировочных часов для этапа **начальной подготовки** **1** года с 1 сентября 2024 года

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	1	1											
2	Общая физическая подготовка	106	9	9	8	8	9	9	9	8	9	9	9	10
3	Специальная физическая подготовка	10			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Техническая подготовка	110	10	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9
5	Тактическая подготовка	0												
6	Инструкторская практика	0												
7	Судейская практика	0												
8	Психологическая подготовка	1								1				
9	Участие в спортивных соревнованиях	0												
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		1		1	1							
11	Восстановительные мероприятия	0												
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			2					1				
	Общий объем часов в год и месяц	234	20	19	20	19	20	19	20	20	19	19	19	20

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы

Примерный план-график годичного цикла подготовки

распределение учебно-тренировочных часов для этапа **начальной подготовки** **2** года с 1 сентября 2024 года

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	4	1			1			1			1		
2	Общая физическая подготовка	145	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	13	12
3	Специальная физическая подготовка	14	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1
4	Техническая подготовка	135	12	12	11	11	11	11	11	11	12	12	11	11
5	Тактическая подготовка	6		1	1	1		1	1	1				
6	Инструкторская практика	0												
7	Судейская практика	0												
8	Психологическая подготовка	2			1					1				
9	Участие в спортивных соревнованиях	0												
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3												
11	Восстановительные мероприятия	0												
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3			1					1				1
	Общий объем часов в год и месяц	312	26	26	27	26	25	26	26	27	25	26	25	25

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы

Примерный план-график годичного цикла подготовки

распределение учебно-тренировочных часов для начальной 3 года с 1 сентября 2024 года
этапа подготовки

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

№ п/п	Содержание занятий	Кол- во часов	Сентяб рь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	6	1	1		1	1		1	1				
2	Общая физическая подготовка	210	18	17	18	17	17	17	17	17	18	17	19	18
3	Специальная физическая подготовка	16	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	2
4	Техническая подготовка	162	13	13	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13
5	Тактическая подготовка	6	1	1	1					1	1	1		
6	Инструкторская практика	0												
7	Судейская практика	0												
8	Психологическая подготовка	4		1				1	1			1		
9	Участие в спортивных соревнованиях	0												
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	1			1			1			1		
11	Восстановительные мероприятия	4		1			1	1			1			
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4			1	1				1				1
	Общий объем часов в год и месяц	416	35	35	35	35	35	34	35	35	35	35	34	34

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы
спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта
города Москвы

Примерный план-график годичного цикла подготовки

распределение учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочного 1 года с 1 сентября 2024 года
этапа

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

№ п/п	Содержание занятий	Кол- во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	6	1	1		1			1	1	1			
2	Общая физическая подготовка	206	18	17	17	17	18	17	15	17	17	17	18	18
3	Специальная физическая подготовка	34	4	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	4
4	Техническая подготовка	187	16	15	15	17	15	18	15	15	16	15	15	15
5	Тактическая подготовка	28	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3
6	Инструкторская практика	6		1					2	2	1			
7	Судейская практика	6		1			1		1			1	2	
8	Психологическая подготовка	7	1	1	1		1		1	1		1		
9	Участие в спортивных соревнованиях	22	2	2	4		3	3	2	2	2	2		
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		2	1				2		1			
11	Восстановительные мероприятия	6				4						2		
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6			2					2				2
	Общий объем часов в год и месяц	520	44	44	44	44	44	44	44	44	43	43	40	42

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы
спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта
города Москвы

Примерный план-график годичного цикла подготовки

распределение учебно-тренировочных часов

**для учебно-тренировочного
этапа**

2 года

с 1 сентября 2024 года

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

[illegible]

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы

Примерный план-график годичного цикла подготовки

распределение учебно-тренировочных часов для учебно-тренировочного этапа 3 года с 1 сентября 2024 года

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

№ п/п	Содержание занятий	Кол-во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	8		2		2	2		2					
2	Общая физическая подготовка	268	22	22	22	23	22	22	22	22	22	23	23	23
3	Специальная физическая подготовка	58	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5
4	Техническая подготовка	268	23	22	22	22	22	22	22	22	22	22	24	23
5	Тактическая подготовка	56	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5
6	Инструкторская практика	6	1			1	1	1			1			1
7	Судейская практика	6	1			1	1	1			1			1
8	Психологическая подготовка	10		2	1			2	2	1		1	1	
9	Участие в спортивных соревнованиях	29		4	4			3	4	5	5	4		
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	7	3				2							2
11	Восстановительные мероприятия	6				2	2						2	
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6		1	2				1	2				
	Общий объем часов в год и месяц	728	60	61	61	61	61	61	61	61	61	60	60	60

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы

Примерный план-график годичного цикла подготовки
распределение учебно-тренировочных часов **для учебно-тренировочного** **4** **года** с 1 сентября 2024 года
этапа

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

№ п/п	Содержание занятий	Кол- во часов	Сентяб рь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	10		2		2	2				2			2
2	Общая физическая подготовка	158	16	12	13	13	13	13	13	12	13	12	13	15
3	Специальная физическая подготовка	318	28	25	25	27	26	29	28	25	27	26	26	26
4	Техническая подготовка	158	14	13	12	14	13	14	13	13	13	13	13	13
5	Тактическая подготовка	78	7	7	7	7	7	7	5	4	9	6	6	6
6	Инструкторская практика	6	1			1	1	1			1			1
7	Судейская практика	6	1			1	1	1			1			1
8	Психологическая подготовка	22	1	3	3			4	2	3		3	3	
9	Участие в спортивных соревнованиях	52		8	8				8	8		8	8	4
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	1			1	3			2	1			
11	Восстановительные мероприятия	8				3	3				2			
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	1		2				1	2		1		1
	Общий объем часов в год и месяц	832	70	70	70	69	69	69	70	69	69	69	69	69

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы
спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта
города Москвы

Примерный план-график годовичного цикла подготовки

распределение учебно-тренировочных часов	для учебно-тренировочного этапа	5	года	с 1 сентября 2024 года
--	------------------------------------	---	------	------------------------

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

[illegible]

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта города Москвы

**Примерный план-график годичного цикла подготовки
совершенствования
спортивного
мастерства**

распределение учебно-тренировочных часов для этапа **1** года с 1 сентября 2024 года

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

№ п/п	Содержание занятий	Кол- во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	12		1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	
2	Общая физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Специальная физическая подготовка	464	39	39	37	44	40	43	37	37	37	37	37	37
4	Техническая подготовка	130	11	11	11	11	11	11	9	11	11	11	11	11
5	Тактическая подготовка	156	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
6	Инструкторская практика	14	1	1	1		1		2	2		2	2	2
7	Судейская практика	14	1	1	1		1		2	2		2	2	2
8	Психологическая подготовка	30	3	3	3		4		3	3	2	3	3	3
9	Участие в спортивных соревнованиях	62	5	5	5			6	7	6	8	7	6	7
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14	3		1	3		2	2			1	2	
11	Восстановительные мероприятия	12				4	4				4			
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12		2	3				2	3			1	1
	Общий объем часов в год и месяц	1040	86	86	86	86	86	86	88	88	86	87	89	86

продолжение Приложение 1 к календарному учебному графику на 2024-2025 учебный год
государственного бюджетного учреждения дополнительного образования города Москвы
спортивная школа олимпийского резерва «Московская академия регби» Департамента спорта
города Москвы

Примерный план-график годовичного цикла подготовки совершенствования

распределение учебно-тренировочных часов	для этапа	спортивного мастерства	2	года	с 1 сентября 2024 года
--	-----------	-------------------------------	----------	-------------	------------------------

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

№ п/п	Содержание занятий	Кол- во часов	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1	Теоретическая подготовка	14	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1
2	Общая физическая подготовка	132	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
3	Специальная физическая подготовка	502	42	42	42	42	42	42	42	42	41	42	41	42
4	Техническая подготовка	142	12	12	12	12	12	12	11	12	12	12	12	11
5	Тактическая подготовка	160	12	15	15	13	13	13	13	13	13	13	13	14
6	Инструкторская практика	20	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2
7	Судейская практика	20	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1
8	Психологическая подготовка	40	3	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3
9	Участие в спортивных соревнованиях	70	6	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	14	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1
11	Восстановительные мероприятия	18	2			1	1	2	2	2	2	2	2	2
12	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	Общий объем часов в год и месяц	1144	95	96	95	95	95	95	96	96	96	95	95	95

**Примерный план-график годовичного цикла подготовки
совершенствования**

сов	для этапа	спортивного	3	года
		мастерства		

Период действия: с 1 сентября 2024г. по 31 августа 2025г.

[illegible]

Примерный план-график годовичного цикла подготовки

с 1 сентября 2024 года

[illegible]