

ПРИНЯТО

на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко
Протокол № 1
от 09 января 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР № 1
им. В.И. Лещенко
В.С. Самарчиев
2024 г.



КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024 учебный год

1. Пояснительная записка

1.1. Календарный учебный график на 2024 учебный год является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса и режим занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 1» управления по физической культуре и спорту администрации муниципального образования город-курорт Анапа имени заслуженного тренера РСФСР, заслуженного работника физической культуры Российской Федерации Виктора Ивановича Лещенко (далее - Учреждение).

Нормативно-правовую базу организации и ведения образовательного процесса в Учреждении составляют: Конвенция о правах ребёнка; Федеральный закон от 24.07.1998 «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ); Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (часть 2 статьи 30); Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации»; приказ Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» с изменениями и дополнениями; Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (далее - СанПин № СП 2.4. 3648-20); лицензия на образовательную деятельность.

1.2. Образовательное учреждение обладает автономией, под которой понимается самостоятельность в осуществлении образовательной, административной, финансово-экономической деятельности, разработке и принятии локальных нормативных актов в соответствии с законодательством Российской Федерации в сфере образования, иными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и Уставом образовательного учреждения.

К компетенции образовательной организации в установленной сфере деятельности относится разработка режима образовательного процесса.

1.3. Учреждение осуществляет свою уставную деятельность в отрасли дополнительного образования, подвид - дополнительное образование детей и взрослых.

1.4. Учреждение обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В 2024 году Учреждение реализует дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по виду спорта:

- «бадминтон»;
- «бокс»;
- «всестилевое каратэ»;
- «дзюдо»;
- «каратэ»;
- «парусный спорт»;
- «самбо»;
- «спорт глухих (каратэ)»;
- «спорт лиц с ПОДА (бадминтон)»;
- «спорт лиц с ПОДА (бочча)»;
- «спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)»;
- «спорт лиц с ПОДА (плавание)»;
- «спорт слепых (дзюдо)»;
- «спортивная борьба»;
- «фитнес-аэробика»;
- «футбол»;
- «хоккей».

Участниками образовательных отношений являются:

- обучающиеся, осваивающие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;

- родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся;
- педагогические работники и их представители;

- образовательное учреждение, осуществляющее образовательную деятельность в соответствии с муниципальным заданием на предоставление услуг, относящихся к его основным видам деятельности, в рамках выделенных субсидий на выполнение муниципального задания.

1.5. Учреждение свободно в определении содержания образования, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым им образовательным программам.

2. Особенности организации и осуществления образовательной деятельности

2.1. Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки (далее - образовательные программы) проводятся Учреждением с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

2.2. Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Учреждение разрабатывает календарный учебный график и определяет периоды образовательной деятельности, сроки реализации образовательных программ по видам спорта, сроки начала и окончания учебно-тренировочного года, организацию работы в периоды самостоятельной подготовки.

2.3. Проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

2.4. Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.5. Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.6. Объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2.7. Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при

соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.8. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;
- учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

2.9. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учётом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по соответствующему виду спорта;

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по соответствующему виду спорта.

2.10. Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из этапов спортивной подготовки.

2.11. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

2.12. В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

3. Календарный учебный график

3.1. При реализации образовательных программ в Учреждении устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

3.2. Образовательный процесс проводится в соответствии с годовым учебным планом, утверждённым приказом директора Учреждения.

Годовой учебно-тренировочный план является частью образовательной программы и определяет трудоемкость программы по виду спорта (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп, соответствует требованиям примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта, требованиям федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта, и рассчитывается с учетом:

- годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки,
- соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

3.3. При разработке календарного учебного графика учитывается следующее:

- учебный год начинается 1 января;
- окончание учебного года 31 декабря;
- учебно-тренировочные занятия начинаются с 9 января;
- продолжительность учебного года составляет 52 недели.

Продолжительность учебной недели - шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от учебной нагрузки по видам спорта и этапам спортивной подготовки).

Продолжительность ежегодного оплачиваемого трудового отпуска тренера-преподавателя - 42 дня, который по желанию работника может быть разбит на части, одна из которых должна быть не менее 14 дней, сроки которого утверждены в графике отпусков на текущий год.

Нерабочими и праздничными днями считаются:

- 1,2,3,4,5,6 и 8 января - Новогодние каникулы;
- 7 января - Рождество Христово;
- 23 февраля - День защитника Отечества;
- 8 марта - Международный женский день;
- 1 мая - Праздник Весны и Труда;
- 9 мая - День Победы;
- 12 июня - День России;
- 4 ноября - День народного единства.

3.4. Формы обучения, применяющиеся при реализации образовательных программы включают:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения,

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

3.5. Места осуществления образовательной деятельности Учреждения определены договорами аренды (субаренды), безвозмездного пользования (иное законное основание) на основании санитарно-эпидемиологического заключения о соответствии санитарным правилам зданий, строений, сооружений, помещений, оборудования и иного имущества, необходимых для осуществления образовательной деятельности в соответствии пунктом 2 статьи 40 Федерального закона «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

3.6. Учебно-тренировочный процесс осуществляется согласно расписанию учебно-тренировочных занятий. Расписание утверждается директором Учреждения по представлению педагогических работников с учётом пожеланий обучающихся (их законных представителей), возрастных особенностей обучающихся и установленных санитарных гигиенических норм и требований.

3.7. В спортивных залах, в которых проходят учебно-тренировочные занятия по образовательным программам для обучающихся возрастом с 9 лет занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час. в соответствии с требованиями СанПин № СП 2.4. 3648-20.

3.8. Продолжительность самостоятельной подготовки включается в учебно-тренировочный план в течение учебного года и её продолжительность составляет 10% и не более 20 % от общего количества часов, предусмотренных учебно-годовым планом образовательной программы по виду спорта.

3.9. Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, по заданию тренера-преподавателя используется:

- в праздничные и выходные дни;
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;
- в каникулярный период на период активного отдыха обучающихся.

3.10. Самостоятельная работа планируется тренером-преподавателем и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности обучающихся. Самостоятельная работа содержит:

- упражнения общей физической подготовки в определенном объёме согласно этапу спортивной подготовки: различные виды бега, ходьбы, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;
- упражнения специальной физической подготовки в определенном объёме согласно этапу спортивной подготовки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности обучающихся: подтягивания, отжимания, прыжки на скакалке, кроссовый бег, упражнения для

развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов и пр.;

- упражнения обязательной технической подготовки, не требующие специализированного спортивного оборудования, для поддержания стабильности технических навыков и приемов;

- рекомендации по чтению тематической литературы, просмотру тематических фильмов.

Обучающимся старше 18 лет рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером-преподавателем.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

- учебно-тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;
- результаты контрольных испытаний и соревнований;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

4. Регламент образовательного процесса

4.1. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации образовательных программ устанавливается в астрономических часах (60 мин.) и не должна превышать:

- 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.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день в режиме двухразовых тренировок суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Между тренировками обязательно должен быть перерыв для отдыха и приема пищи не менее часа.

4.2. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

4.3. Регламент образовательного процесса по видам спорта, культивируемым в Учреждении:

4.3.1. Образовательная программа по виду спорта «бадминтон»:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах (минимальная)					
		4,5	6	10	14	20	24
		Недельная нагрузка в часах (максимальная)					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16		2-4	1-2
1.	Общая физическая подготовка	94	120	145	159	187	183
2.	Специальная физическая подготовка	47	60	138	168	212	249
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	22	47	124	266
4.	Техническая подготовка	112	136	247	299	312	332
5.	Тактическая подготовка	12	16	25	30	50	90
6.	Теоретическая подготовка	11	14	25	30	17	32
7.	Интегральная подготовка	-	7	15	30	20	40
8.	Психологическая подготовка	11	7	15	30	50	70
9.	Контрольные мероприятия (тести- рование и контроль)	3	4	5	9	17	30
10.	Инструкторская практика	8	10	40	56	106	150
11.	Судейская практика	8	10	40	56	106	150
12.	Медицинские, медико- биологические мероприятия	3	4	5	9	22	30
13.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	10	23	30
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

4.3.2. Образовательная программа по виду спорта «бокс»:

№ 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						
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	14	18	24	32				
		Количество занятий в неделю									
3-4		3-4	3-4	3-4	3-4	3-4					
До 2-х часов		До 2-х часов	До 3-х часов	До 3-х часов	До 4-х часов	До 4-х часов					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
Наполняемость групп (человек)											
10		8		4		1					
Минимальное и максимальное кол-во часов по разделам подготовки											
1.	Общая физическая подготовка	112-131	150-175	145-160	131-159	149-175	149-166				
2.	Специальная физическая подготовка	47-56	62-79	116-153	149-206	212-274	299-366				
3.	Участие в спортивных соревнованиях			14-28	28-47	37-62	49-83				
4.	Техническая подготовка	100-109	133-145	254-298	299-374	386-487	499-632				
5.	Тактическая подготовка	12-56	16-75	72-182	159-253	274-374	432-565				
6.	Теоретическая и психологическая подготовка	3-9	4-12	14-29	18-37	49-75	133-166				
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-9	4-12	14-28	18-37	49-75	133-166				
8.	Инструкторская и судейская практика			7-21	18-37	24-50	33-66				
9.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия			14-28	18-37	49-75	133-166				
10.	Самостоятельная подготовка	31-62	41-82	72-145	93-187	124-250	166-332				
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664				

4.3.3. Образовательная программа по виду спорта «всестилевое каратэ»:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыш е года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31	18-22	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26	22-26	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31	27-33	27-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	7-12	7-14	10-22	14-26	15-27	15-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»							
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-36	30-36	23-29	21-27	16-18	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-22	19-23	16-20	16-20
3.	Спортивные соревнования (%)	-	-	4-5	6-7	8-10	12-14
4.	Техническая подготовка (%)	38-48	38-48	38-48	38-48	39-49	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-11	5-11	7-15	9-15	10-17	10-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5	4-5
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6	6-8

4.3.4. Образовательная программа по виду спорта «дзюдо»:

№ п/п		Виды подготовки	Этапы и годы подготовки														Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства							
			до года группа (1 год обучения)	свыше года (2-4 год обучения)	До трех лет (1год обучения)	До трех лет (2год обучения)	До трех лет (3 год обучения)	Свыше трех лет (4-5 год обучения)	До трех лет (3 год обучения)	Свыше трех лет (4-5 год обучения)	До трех лет (3 год обучения)	Свыше трех лет (4-5 год обучения)						
Виды подготовки			Недельная нагрузка в часах															
			Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
			Наполняемость групп (человек)															
			от 1															
Виды подготовки			от 10															
			от 6															
			от 1															
			от 1															
1.	Общая физическая подготовка	175	56%	208	50%	130	25%	156	25%	182	25%	169	18%	188	15%	233	14%	
2.	Специальная физическая подготовка	16	5%	29	7%	143	20%	125	20%	146	20%	188	20%	250	20%	333	20%	
3.	Техническая подготовка	96	30%	150	36%	188	36%	224	36%	262	36%	355	38%	511	41%	699	42%	
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	19	6%	21	5%	42	8%	50	8%	58	8%	84	9%	100	8%	83	5%	
5.	Инструкторская и судейская практика	4	1%	0	0%	10	2%	12	2%	14	2%	28	3%	37	3%	50	3%	
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2%	8	2%	16	3%	20	3%	22	3%	37	4%	62	5%	133	8%	
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0%	0	0%	30	6%	37	6%	44	6%	75	8%	100	8%	133	8%	
Общее количество часов в год		312	416	520	624	728	936	1248	1664									
Соревновательная деятельность																		
1	Контрольные	1	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	
2	Отборочные			2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	
3	Основные			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Состязания			10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	18	18	18	18	

4.3.5. Образовательная программа по виду спорта «каратэ»:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки. Для спортивных дисциплин : «весовая категория», «командные соревнования»					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		до 2	до 2	до 3	до 3	до 4	до 4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12	8		4	1	
		1.	Общая физическая подготовка	92	100	170	148
2.	Специальная физическая подготовка	-	25	50	110	200	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	20	20	20
4.	Техническая подготовка	80	90	130	120	140	120
5.	Тактическая подготовка	18	18	50	53	66	96
6.	Теоретическая подготовка	18	18	50	52	66	96
7.	Психологическая подготовка	18	18	50	52	66	94

4.3.6. Образовательная программа по виду спорта «самбо»:

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортив- ного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	12	16	22	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12-25	12-25	6-20	6-20	2-15	1-10
1.	Общая физическая подготовка	116	146	137	175	137	166

2.	Специальная физическая подготовка	44	62	150	208	309	416
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	25	33	57	83
4.	Техническая подготовка	112	150	206	233	286	383
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	34	46	87	142	286	516
6.	Инструкторская и судейская практика	3	4	6	8	12	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	13	33	57	83
Общее количество часов в год		312	416	624	832	1144	1664

4.3.7. Образовательная программа по виду спорта «Спорт глухих (каратэ)»:

N п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап высшего спортивн ого мастерст ва		
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап соверш енс твован ия спорти вного мастер ства	
		До года	Свы ше года	До года	Второ й и трети й год	Четвер тый и послед ующий			
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	12-14	12-14	14-16		18-22	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно - тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3		4	4
		Наполняемость групп (человек)							
		9	8	6	5	4		2	1
Для спортивной дисциплины "каратэ"									
1.	Общая физическая подготовка (%)	75-85		20-25		15-20	13-18		
2.	Специальная физическая подготовка (%)			20-25		20-25	18-22		
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	0-1		3-5		5-7	6-8		

4.	Техническая подготовка (%)	10-15	35-40	38-42	40-45
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-7	8-10	8-12	8-10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	1-2	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-3	3-4	4-5	5-6
8.	Интегральная подготовка (%)	1-3	1-3	1-3	1-3

4.3.8. Образовательная программа по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА»:

4.3.8.1. Образовательная программа по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА (бадминтон)»:

Этапный норматив	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		
Бадминтон I, II, III функциональные группы мужчины, женщины						
Количество часов в неделю	5	6	10	15	20	24
Кол-во тренировок в неделю	3	3	4	5	5	6
Общее кол-во часов в год	260	312	520	780	1040	1248
Общее кол-во тренировок в год	156	156	208	260	260	312

4.3.8.2. Образовательная программа по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА (бочча)»:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Недельная нагрузка в часах			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет					
		4-5	5-7	6-9	8-10	10-15	15-20			
		2	3	3-4	4	4	4			
		Наполняемость групп (человек)								
		2	2		1		1			
1.	Общая физическая подготовка	26	36	40	42	100	104			
2.	Специальная физическая подготовка	54	68	76	88	164	176			
3.	Техническая подготовка	84	102	140	156	204	312			
4.	Тактическая подготовка	30	65	96	96	110	238			
5.	Психологическая подготовка	28	40	46	52	70	78			
6.	Теоретическая подготовка	24	36	46	52	78	78			
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	9	12	16	24	24			
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	10	10			
9	Тестирование, контроль	2	2	4	4	4	4			
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4			
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	12	12			
Общее количество часов в год		208-260	260-364	312-468	416-520	520-780	780-1040			

4.3.8.3. Образовательная программа по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг)»:

№ п/п	Виды подготовки	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	Свыше трех	До года	Свыше года				
		Недельная нагрузка в часах									
		5	6	8	9	12	14	16			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4		4			
		Наполняемость групп (человек)									
		1-10	1-10	1-8	1-8	1-4	1-4	1-4	1-2		
1.	Общая физическая подготовка	130	70	92	102	106	124	124	124		
2.	Специальная физическая подготовка	62	124	152	164	230	280	332	332		
3.	Техническая подготовка	52	96	124	140	180	200	208	208		
4.	Тактическая и психологическая подготовка	4	6	10	12	14	16	24	24		
5.	Интегральная подготовка			4	6	18	21	33	33		
6.	Теоретическая подготовка	4	6	12	14	25	29	42	42		
7.	Участие в спортивных соревнованиях	4	6	12	14	20	24	25	25		
8.	Инструкторская и судейская практика			4	8	12	12	12	12		
9.	Медико-восстановительные мероприятия , тестирование и контроль	4	4	6	8	19	22	32	32		
Общее количество часов в год		260	312	416	468	624	728	832	832		

4.3.8.4. Образовательная программа по виду спорта «Спорт лиц с ПОДА (плавание)»:

№ п/ п	Разде лы	Этапы спортивной подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)						
		2	2	3	3	4	4	
		Год обучения						
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года	Свыше года	Весь период
		Наполняемость групп						
		2-4	2-4	2-4	2-4	1-2	1-2	1-2
		Количество часов в неделю						
		4,5	6	8	10	12	14	16
1.	Общая физическая подготовка	75	100	104	130	100	116	125
2.	Специальная физическая подготовка	44	59	112	140	200	233	258
3.	Техническая подготовка	75	100	121	151	168	197	208
4.	Тактическая подготовка	5	3	8	10	19	22	34
5.	Психологическая подготовка	12	16	21	26	44	51	58
6.	Теоретическая подготовка	17	22	25	31	38	44	41
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	12	16	24	29	41
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	6	7	17
9.	Медицинские, медико- биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	13	16	25	29	50
Всего часов за 52 недели:		234	312	416	520	624	728	832

4.3.9. Образовательная программа по виду спорта «Спорт слепых (дзюдо)»:

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		18	18
		Недельная нагрузка в часах	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп (человек)	
		от 1	от 1
1.	Общая физическая подготовка (%)	13-17	10-15
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-22	13-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	7-11	7-11
4.	Техническая подготовка (%)	25-35	25-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	25-30	25-35
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	8-10	8-10
	Интегральная подготовка (%)	6-8	8-10
	Общее количество часов в год	936	936

4.3.10. Образовательная программа по виду спорта «спортивная борьба»:

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст- во- вания спортивног	Этап высшего спортив- ного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	-	-
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	24	32
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-25	10-25	8-20	8-20	2-15	1-10
1	Общая физическая подготовка	180 час	250 час	280 час	395 час	393 час	299 час
2	Специальная физическая	62 час	67 час	127 час	187 час	300 час	433 час
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12 час	31 час	87 час	133 час
4		18 час	25 час	62 час	156 час	175 час	200 час
5		44 час	57 час	106 час	180 час	364 час	466 час
6		-	-	12 час	21 час	44 час	33 час
7	Медицинские, биологические, восстановительны е мероприятия, тестирование на контроль	8 час	17 час	25 час	70 час	93 час	100 час
Общее количество часов в год		312	416	624	1040	1456	1664

4.3.11. Образовательная программа по виду спорта «фитнес-аэробика»:

Этап начальной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	ЭНП-1 %	Кол-во часов	ЭНП-2 %	Кол-во часов	ЭНП-3 %	Кол-во часов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	40 - 45	94-105	40 - 45	125-140	40 - 45	125-140
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	20 - 25	47-59	20 - 25	62-78	20 - 25	62-78
3	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка %	15 - 18	35-42	15 - 18	47-56	15 - 18	47-56
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	5 - 8	12-19	5 - 8	15-26	5 - 8	15-26
6	Инструкторская и судейская практика %	0 - 1	0-2	0 - 1	0-3	0 - 1	0-3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	2 - 3	5-7	2 - 3	6-9	2 - 3	6-9
ВСЕГО:		100	234	100	312	100	312

Учебно-тренировочный этап

№ п/ п	Виды подготовки	УТЭ-1 %	Кол-во часов	УТЭ-2 %	Кол-во часов	УТЭ-3 %	Кол-во часов	УТЭ-4 %	Кол-во часов	УТЭ-5 %	Кол-во часов
	Общая физическая подготовка (ОФП) %	25 - 27	156-168	25 - 27	156-168	25 - 27	156-168	25 - 27	82-196	25 - 27	82-196
	Специальная физическая подготовка (СФП) %	23 - 25	143-156	23 - 25	143-156	23 - 25	143-156	23 - 25	167-182	23 - 25	167-182

	Участие в спортивных соревнованиях %	10 - 12	62-75	10 - 12	62-75	10 - 12	62-75	10 - 12	73-87	10 - 12	73-87
	Техническая подготовка %	18 - 20	112-126	18 - 20	112-126	18 - 20	112-126	18 - 20	131-146	18 - 20	131-146
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	7 - 9	44-56	7 - 9	44-56	7 - 9	44-56	7 - 9	51-65	7 - 9	51-65
	Инструкторская и судейская практика %	0 - 2	0-12	0 - 2	0-12	0 - 2	0-12	0 - 2	0-16	0 - 2	0-16
	Медицинские, медико-биологические, восстановительные	5	31	5	31	5	31	5	36	5	36

Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Виды подготовки	СС %	Кол-вочасов
1	Общая физическая подготовка (ОФП) %	17	177
2	Специальная физическая подготовка (СФП) %	22	229
3	Участие в спортивных соревнованиях %	13	135
4	Техническая подготовка %	27	281
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка %	11	114
6	Инструкторская и судейская практика %	3	31
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль %	7	73
Всего:		100	1040

4.3.12. Образовательная программа по виду спорта «футбол»:

Ч.3.12. Образовательная программа по виду спорта «Фигурист»													
№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Недельная нагрузка в часах							
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24						
		2	2	3	3	4	4						
		Наполняемость групп (чел)**										4-8	
		14-28		12-24		6-12		4-8					
1.	Физическая подготовка:												
	Общая физическая подготовка	30-45	46-71	68-87	106-142	75						65	
	Специальная физическая подготовка			46-48	68-92	92						84	
2.	Техническая подготовка	110-162	140-180	182-218	124-158	158						84	
3.	Тактическая подготовка	2-3	3-4	10-12	21-42	83						121	
4.	Психологическая подготовка	0-0	0-0	10-12	12-8	20						112	
5.	Теоретическая подготовка	2-3	3-4	5-6	6-8	16						18	
6.	Аттестация	2-4	4-4	6-6	6-8	12						10	
7.	Соревновательная деятельность			38-50	50-67	67						103	
8.	Инструкторская практика			10-12	6-8	17						10	
9	Судейская практика			10-12	6-8	17						10	
10	Восстановительные мероприятия	6-4	4-6	6-8	42-44	42						60	
11	Медицинское обследование	2-2	2-2	4-4	6-6	8						15	
13.	Интегральная	84-90	113-145	124-149	181-241	225						-244	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832						936	

4.3.13. Образовательная программа по виду спорта «хоккей»:

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап началь- ной подготов- ки		Учебно- тренировочный этап (этап спор- тивной специа- лизации)		Этап совершенство- вания спортивного мастерства	Этап высше- го спортив- ного мастер- ства
		До года	Свыш е года	До двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6- 8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного заня- тия в часах (15 минут перерыв)					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
14	14	10	10	6	3		
1.	Общая физическая подготовка	75	75	80	84	100	67
2.	Специальная физи- ческая подготовка	12	23	81	103	150	233
3.	Участие в спортив- ных соревнованиях	-	25	109	141	187	266
4.	Техническая подго-товка	106	106	116	112	125	100
5.	Тактическая, теоре- тическая, психоло- гическая подготовка	44	81	124	178	287	449
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	28	37	50
7.	Медицинские, ме- дициобиологические, восстановительные мероприятия, тести- рование и контроль	75	106	218	290	362	499
Общее количество часов в год		312	416	728	936	1248	1664

4.4. Учреждение может организовывать проведение учебно-тренировочных мероприятий (сборы):

1) Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям различного уровня;

2) Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;

4.5. Выездные мероприятия – учебно-тренировочный или соревновательный процесс, осуществляемый вне зданий, строений, сооружений, предназначенных для постоянных учебно-тренировочных занятий обучающихся Учреждения.

К выездным мероприятиям относятся спортивные соревнования и учебно-тренировочные мероприятия различного уровня.

Выезды на спортивные соревнования и учебно-тренировочные сборы (выездные мероприятия) проводятся в целях повышения спортивного мастерства и успешного выступления обучающихся на соревнованиях различного уровня.

4.6. Режим рабочего времени тренеров-преподавателей, старших тренеров-преподавателей устанавливается в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий с учётом этапа спортивной подготовки групп и учебного плана работы.

Время начала и окончания работы тренеров-преподавателей, старших тренеров-преподавателей регламентируется расписанием учебно-тренировочных занятий, утверждённым директором Учреждения, составленное с учётом режима работы спортивных объектов.

4.7. Учебная нагрузка тренеров-преподавателей, старших тренеров-преподавателей определяется с учетом количества часов по учебным планам, рабочим программам, дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, кадрового обеспечения образовательного учреждения.

4.8. В дни недели (периоды времени, в течение которых функционирует учреждение), свободные для работников, ведущих преподавательскую работу, от проведения занятий по расписанию и выполнения непосредственно в учреждении иных должностных обязанностей, предусмотренных квалификационными характеристиками по занимаемой должности, а также от выполнения дополнительных видов работ за дополнительную оплату, обязательное присутствие в Учреждении не требуется.

5. Заключительные положения

5.3. Настоящий Календарный учебный график является локальным нормативным актом Учреждения, принято в порядке, предусмотренном Уставом Учреждения, вступает в силу с даты его утверждения директором Учреждения.

5.4. Все изменения и дополнения, вносимые в данный локально-нормативный акт оформляются в письменной форме в соответствии действующим законодательством Российской Федерации.

5.5. После принятия календарного учебного графика (или изменений и дополнений отдельных пунктов и разделов) в новой редакции предыдущая редакция автоматически утрачивает силу.

Заместитель директора по
учебно-методической работе



Т.О. Драговоз