

Приложение № 1
к приказу № 1-136
от «28» 12 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОБУ ДО «ОСШОР»
Р.В. Бабанин



Календарный учебный график
ОБУ ДО «Областная спортивная школа олимпийского резерва» на 2025 учебный год по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки по видам спорта

1. Организация образовательной деятельности режима занятий:

Календарный учебный график ОБУ ДО «ОСШОР» (далее – Учреждение) регламентирует работу по учебной деятельности в учебном году по освоению дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта. Календарный учебный график разработан в соответствии:

- с Федеральным законом РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г.;
- с Федеральным законом РФ 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. (ред. от 30.11.2024 г.);
- с Федеральным законом РФ 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007 г.;
- приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (ред. от 30.05.2023);
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» на 2018-2025 гг., утвержденная постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. № 1642;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 (ред. от 30.08.2024) "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" (вместе с "СП 2.4.3648-20. Санитарные правила") (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573).

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоров. Учреждение в установленном законодательством Российской Федерации порядке несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных образовательных программ спортивной подготовки в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

2.Продолжительность учебного года:

Начало учебного года - 01.01.2025 г.

Окончание учебного года - 31.12.2025 г.

Учреждение организует работу с обучающимися в течение всего календарного времени, рассчитанного на 52 недели (в соответствии Федеральным законом от 30.04.2021 N 127-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

Согласно ст. 112 Трудового кодекса Р.Ф. нерабочими праздничными днями в 2025 году являются:

1 января - Новый год

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.Регламент образовательного процесса

Режим функционирования Учреждения устанавливается шестидневный, продолжительность ежедневных занятий регламентируется дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

4.Режим занятий

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ОБУ ДО «ОСШОР». Продолжительность одного часа учебного занятия – астрономический час (60 минут).

Учебные нагрузки обучающихся не превышают предельно допустимых норм.

Начало учебно-тренировочных занятий не ранее 08.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 и более лет допускается окончание занятий в 21.00 часов (п 3.6.2. СанПин 2.4.3648-20).

5.Режим работы

Режим работы тренеров-преподавателей – согласно тарификации и утвержденному расписанию занятий.

**Календарный учебный график
отделения спортивной гимнастики**

№ 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
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	10	12	14	16	18	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20		1-19					2-5	
1	Общая физическая подготовка	70	62	57	62	72	33	37	19	25
2	Специальная физическая подготовка	36	82	145	169	196	208	234	225	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	6	15	18	21	66	79	112	200
4	Техническая подготовка	113	149	266	321	375	457	514	508	598
5	Тактическая подготовка	2	2	5	7	10	8	10	10	14
6	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	10	16	16	20	10
7	Психологическая подготовка	1	1	5	7	9	7	10	10	14
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	3	5	7	7	5	5	21
9	Инструкторская практика	-	-	3	7	8	9	10	5	10
10	Судейская практика	-	-	2	5	6	7	8	9	14
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	7	7	5	5	21
12	Восстановительные мероприятия	3	3	5	7	7	7	8	8	21
Общее количество часов в год		234	312	520	624	728	832	936	936	1248

Календарный учебный график отделения велосипедного спорта

№ 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		
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	До года	Свыше года	Первый год	Второй год	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах												
		6	7	9	12	15	18	21	24	27	30	33	36	36
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)												
		10				4-6				1-5		1-2		
1	Общая физическая подготовка	144	149	174	204	218	238	258	278	300	320	350	380	390
2	Специальная физическая подготовка	58	64	108	193	259	365	445	553	620	748	858	982	982
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	5	10	15	24	32	48	60	100	100	120	140	140
4	Техническая подготовка	30	42	54	69	84	87	102	96	90	96	102	96	78
5	Теоретическая подготовка	24	30	36	42	48	54	60	66	72	78	78	60	36
6	Психологическая подготовка	-	6	6	9	12	15	24	24	24	30	30	36	36
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	50	50	50	50	75	75	75	75	100	100	100	100	120
8	Судейская практика	-	-	-	-	-	10	20	30	20	10	-	-	-
9	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	6	6	12	12	12	12	18	18	18	18	18
10	Восстановительные мероприятия	-	12	24	36	48	48	48	54	60	60	60	60	72
Общее количество часов в год		312	364	468	624	780	936	1092	1248	1404	1560	1716	1872	1872

**Календарный учебный график
отделения парашютного спорта**

№ 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
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год		
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	10	12	14	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)							
9		6-12				2		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	64	66	88	102	102	132	125	150
1.	Специальная физическая подготовка	31	57	119	144	185	216	185	135
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	26	37	51	66	84	125
4.	Техническая подготовка	70	98	182	230	260	350	437	562
5.	Тактическая подготовка	42	49	42	32	32	48	49	74
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	22	26	26	21	25	32	35	42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	3	4	8	9	10	14	25
9.	Инструкторская практика	-	-	10	13	14	20	30	30
10.	Судейская практика	-	-	6	11	16	26	33	45
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	3	8	9	10	14	25
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	4	8	9	10	14	25
Общее количество часов в год		234	312	520	624	728	936	1040	1248

Календарный учебный график отделения дзюдо

№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									
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2		3	3	3	4		4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20			5-21			6-11		1-9	

1.	Общая физическая подготовка	129	175	208	130	156	160	141	169	145	174
2.	Специальная физическая подготовка	12	16	29	104	125	166	183	188	228	264
3.	Техническая подготовка	81	96	150	188	224	262	344	355	449	511
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	19	21	42	50	57	66	84	72	100
5.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	12	14	16	28	21	37
6.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	6	8	16	20	22	16	37	42	62
7.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	30	37	44	66	75	83	100
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

Календарный учебный график
отделения спорта глухих для спортивной дисциплины «велосипедный спорт - шоссе»

№ 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 года	Второй и третий годы	4 год и последующие		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	8	12	14	16	18	24
		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
1.	Общая физическая подготовка	134	237	286	332	377	300	241
2.	Специальная физическая подготовка	79	142	254	294	337	458	740
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	16	37	75
4.	Техническая подготовка	9	16	13	15	17	19	25
5.	Тактическая подготовка	4	7	13	15	16	18	18
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	14	16	20	10
7.	Интегральная подготовка	2	4	12	14	16	28	49
8.	Психологическая подготовка	4	7	12	15	16	18	18
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	2	3	4	9	20
10.	Инструкторская практика	-	-	3	3	4	5	6
11.	Судейская практика	-	-	3	3	4	5	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	2	3	4	9	20
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	2	3	5	10	20
Общее количество часов в год		234	416	624	728	832	936	1248

**Календарный учебный график
отделения спорта глухих для спортивной дисциплины «вольная борьба»**

№ 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 года	Второй и третий годы	4 год и последующие		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	8	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		9-10	8-10	6-10	5-10	4-10	2-4	1
		1.	Общая физическая подготовка	113	199	214	249	286
2.	Специальная физическая подготовка	65	116	183	213	243	234	267
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	7	8	37	74
4.	Техническая подготовка	37	66	121	140	159	216	392
5.	Тактическая подготовка	6	11	27	31	36	56	83
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	14	16	20	10
7.	Интегральная подготовка	2	4	12	14	16	37	62
8.	Психологическая подготовка	6	11	27	31	36	56	83
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	2	6	7	8	12	20
10.	Инструкторская практика	-	-	3	4	4	5	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	4	5	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	6	7	8	12	20
13.	Восстановительные мероприятия	1	2	6	7	8	12	20
Общее количество часов в год		234	416	624	728	832	936	1248

Календарный учебный график
отделения спорта глухих для спортивных дисциплин,
содержащих в своем наименовании слова «легкая атлетика»

№ 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 года	Второй и третий годы	4 год и последующие		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	8	12	14	16	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)						
		9	8	4-6	4-5	4	1-2	1
1.	Общая физическая подготовка	137	246	249	301	343	287	337
2.	Специальная физическая подготовка	74	134	187	228	259	334	461
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	14	16	28	49
4.	Техническая подготовка	12	20	93	116	134	194	274
5.	Тактическая подготовка	2	3	4	6	8	9	10
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	14	16	20	10
7.	Интегральная подготовка	2	4	12	14	16	18	37
8.	Психологическая подготовка	2	3	4	6	8	9	10
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	6	7	8	9	16
10.	Инструкторская практика	-	-	3	4	4	5	6
11.	Судейская практика	-	-	3	4	4	5	6
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	6	7	8	9	16
13.	Восстановительные мероприятия	1	1	6	7	8	9	16
Общее количество часов в год		234	416	624	728	832	936	1248

Календарный учебный график
отделения спорта ПОДА для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании словосочетание «легкая атлетика» (I, II, III функциональные группы)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
						До года	Свыше года		До трех лет
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	8	10	14	18	20		22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		4
		Наполняемость групп (человек)							
		3 – 6		2 – 6		2			1
1.	Общая физическая подготовка	133	230	228	276	293	325	228	
2.	Специальная физическая подготовка	58	97	139	195	274	303	343	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	10	26	28	31	55	
4.	Техническая подготовка	39	63	93	125	180	199	228	
5.	Тактическая подготовка	0	8	10	14	18	20	34	
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	20	10	
7.	Психологическая подготовка	1	7	8	29	37	41	91	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	2	4	9	10	15	27	
9.	Инструкторская практика	0	0	5	10	28	28	37	
10.	Судейская практика	0	0	5	10	28	28	37	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	2	4	9	10	15	27	
12.	Восстановительные мероприятия	0	2	4	9	10	15	27	
Общее количество часов в год		234	416	520	728	936	1040	1144	

**Календарный учебный график
отделения спорта ПОДА для спортивной дисциплины «пауэрлифтинг»
(I, II, III функциональные группы)**

№ 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	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	4
		Наполняемость групп (человек)						
		1 – 4		1 – 3		1 – 2		1
1.	Общая физическая подготовка	132	155	86	97	110	131	147
2.	Специальная физическая подготовка	67	77	148	166	240	284	362
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	10	12	14	16	18
4.	Техническая подготовка	45	61	118	133	184	217	221
5.	Тактическая подготовка	4	6	12	12	14	16	18
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	20	10
7.	Психологическая подготовка	2	2	12	12	12	14	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	0	0	4	4	6	6	8
10.	Судейская практика	0	0	4	4	6	6	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	4	6	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	4	4	6	6	8
Общее количество часов в год		260	312	416	468	624	728	832

**Календарный учебный график
отделения спортивной борьбы**

№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	
		года				года						
		1	2	3	4	1	2	3	4			
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5	6	6	8	10	12	12	20	20	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2			3			3		4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		10 – 11				8 – 12				4 – 5		2
1.	Общая физическая подготовка	175	214	214	266	274	310	310	375	261	220	
2.	Специальная физическая подготовка	8	22	22	48	65	96	96	187	200	285	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	12	12	31	60	74	
4.	Техническая подготовка	21	28	28	30	52	62	62	156	115	144	
5.	Тактическая подготовка	18	23	23	36	49	59	59	130	210	306	
6.	Теоретическая подготовка	2	3	3	3	10	12	14	16	20	10	
7.	Психологическая подготовка	7	10	10	18	29	37	35	65	84	104	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	4	4	5	7	8	8	20	20	25	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5	6	6	10	15	15	
10.	Судейская практика	-	-	-	-	5	6	6	10	15	15	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	4	5	7	8	8	20	20	25	
12.	Восстановительные мероприятия	1	4	4	5	7	8	8	20	20	25	
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	624	624	1040	1040	1248	