

Рассмотрен и рекомендован к
утверждению на заседании
педагогического совета
протокол № 1 от 29.08.2025 г.

Утвержден приказом директора
МБУДО «Спортивная школа № 4»
от 29.08.2025 г. № 101

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2025/2026 учебный год

Промежуточная аттестация	Апрель
Итоговая аттестация	Май
Летний оздоровительный период(физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря, тренировочные сборы, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки)	Июнь-август

4. Продолжительность занятий

Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУДО «Спортивная школа № 4». Занятия начинаются в 8.00, окончание занятий в 20.00. Занятия организуются в две смены. Между сменами организуется не менее 15-минутный перерыв для уборки и проветривания помещений.

5. Занятия по предметным областям
Спортивная аэробика. Годовой учебно-тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Примечание	
		До года	Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет				
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	10	10	12	12	14	16	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)									
		16-24	16-24	16-24	14-16	14-16	10-16	10-16	10-16	10-16	4-7
1.	Общая физическая подготовка	175	175	183	202	202	262	262	270	266	
2.	Специальная физическая подготовка	69	69	100	112	112	156	156	160	216	
3.	Спортивные соревнования	-	-	8	31	31	31	31	75	67	
4.	Техническая подготовка	38	38	75	125	125	125	125	150	191	
5.	Тактическая подготовка	6	6	13	6	6	6	6	9	17	
6.	Теоретическая подготовка	9	9	8	7	6	6	6	9	17	
7.	Психологическая подготовка	6	6	8	6	6	7	7	8	16	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	6	6	9	8	
9.	Инструкторская практика	-	-	4	6	6	6	6	9	8	
10.	Судейская практика	-	-	4	6	6	6	6	9	8	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	7	6	6	6	10	9	
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	5	6	7	7	7	10	9	
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	624	728	832	

Спортивная акробатика. Годовой учебно-тренировочный план

Этапы и годы подготовки							
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	2		3		4	4
	Наполняемость групп (человек)	10		6		4	2
1.	Общая физическая подготовка	58-115	78-153	46-68	56-91	74-102	84-137
2.	Специальная физическая подготовка	30-53	40-70	93-149	112-199	149-224	187-324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	26-43	31-58	49-74	56-87
4.	Техническая подготовка	98-168	131-224	218-336	262-449	349-505	411-698
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2-6	3-8	20-37	24-49	24-46	9-24
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15-31	18-41	24-46	28-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-6	3-8	5-122	6-16	8-18	9-37
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Художественная гимнастика. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п		Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного	
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4			УТ-5

	Виды подготовки и иные мероприятия	Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	12	12	14	15	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12						6
1.	Общая физическая подготовка	124	124	170	60	60	70	75	70	27	24
2.	Специальная физическая подготовка	65	65	84	132	132	154	175	184	126	195
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	8	30	30	35	49	40	72	104
4.	Техническая подготовка	93	93	122	330	330	385	397	442	612	793
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	12	12	16	24	24	28	28	32	18	24
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	9	12
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	6	6	8	24	24	28	28	32	36	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	8	24	24	28	28	32	36	48
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	728	780	832	1040	1248

Дзюдо. Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Примечание
		До года	Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет				
			2	3	4	1	2	3	4	5	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	6	8	8	10	10	14	16	16	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											

		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)										
		15-20	15-20	12-20	12-20	8-12	8-12	8-12	8-12	6-12	1-2	
1.	Общая физическая подготовка	172	176	209	209	109	109	151	141	141	160	
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	20	20	104	104	147	156	156	233	
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	-	37	37	44	66	66	91	
4.	Техническая подготовка	98	91	159	159	197	197	278	329	329	367	
5.	Тактическая подготовка	8	9	6	6	16	16	30	35	35	24	
6.	Теоретическая подготовка	8	9	6	6	6	6	8	12	12	24	
7.	Психологическая подготовка	2	3	7	7	16	16	20	27	27	25	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	5	5	9	10	10	22	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	8	8	11	16	16	21	
10.	Судейская практика	-	-	-	-	7	7	1	17	17	27	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	7	7	10	11	11	22	
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	8	8	8	12	12	24	
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	520	728	832	832	1040	

Греко-римская борьба. 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		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	4-8	2-4
1.	Общая физическая подготовка	147	172	234	225	270	225
2.	Специальная физическая	42	62	104	125	260	287

	подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	25	62	100
4.	Техническая подготовка	14	25	52	94	166	150
5.	Тактическая подготовка	22	35	72	80	148	319
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	16	20	10
7.	Психологическая подготовка	2	3	8	10	20	20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4	6	10
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	15	10
10.	Судейская практика	-	-	2	4	17	27
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	6	10
12.	Восстановительные мероприятия	1	8	13	27	50	80
Общее количество часов в год		234	312	520	624	1040	1248

7. Режим работы в период школьных каникул

Занятия в период каникул проводятся по утвержденному расписанию в форме: тренировочных занятий, тренировочных сборов, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и досуговых мероприятий, спортивно-оздоровительного лагеря, самостоятельной работы, занятий по индивидуальным планам подготовки.

8. Родительские собрания

Родительские собрания проводятся в учебных группах и МБУДО «Спортивная школа № 4» не реже 2 раз в год.

9. Регламент административных совещаний

Педагогический совет – 4 раза в год.

Тренерский совет отделения – 1 раз в месяц.

Совет Учреждения – 4 раза в год.

Совещания при директоре – 1 раз в неделю (каждый вторник).