

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 3 от «19» августа 2026 г.



«Утверждаю»
Директор МБОУДО «СШОР №9»
Ю.А.Шкарин
Приказ № ___ от 19.08.2026 г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
МБОУДО «СШОР № 9»
по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«спортивная борьба»
на 2026-2027 учебный год.

1. Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва № 9» осуществляет деятельность по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба».

Начало учебно-тренировочных занятий	01 сентября 2026 г.
Окончание учебно-тренировочных занятий	31 августа 2027 г.
Продолжительность учебного года	52 недели
Сроки проведения аттестации	май 2027 г.
Спортивно-массовые мероприятия и соревнования	Согласно утвержденного календарного плана спортивных и физкультурных мероприятий

2. Режим работы.

Количество учебно-тренировочных дней в неделю

ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ЭНП-4	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	ЭССМ	ЭВСМ
3	4-5	4-5	4-5	6	6	6	6	6	6

Количество часов в неделю

ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	ЭНП-4	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	ЭССМ	ЭВСМ
6	8	8	8	12	12	18	18	28	32

Продолжительность учебно-тренировочной недели:

- Шестидневная рабочая неделя с одним выходным днем (в зависимости от нагрузки и этапа подготовки).

Регламентирование учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия начинаются в 08.00ч. и заканчиваются не позднее 20.00ч. Продолжительность занятий исчисляется в астрономических часах - 1 час равен 60 минутам. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки 1 года обучения - 2 часов (120 минут);
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часа (180 минут).
- на этапе спортивного совершенствования мастерства – 4 часа (240 минут).
- На этапе высшего спортивного мастерства– 4 часа (240 минут).

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

Учебно-тренировочные занятия в группах проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, в зависимости от смены обучения в общеобразовательных учреждениях.

Виды подготовки и иные мероприятия.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенство вания спортивно го мастера	Этап высшего спортивно го мастера
		1	2	3	4	1	2	3	4	Весь период	Весь период
Недельная нагрузка в часах											
		6	8	8	8	12	12	18	18	28	32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	2	2	3	3	3	3	4	4
Наполняемость группы (человек)											
		10	10	10	10	8	8	8	8	4	2
1	Общая физическая подготовка	187	232	232	232	280	280	336	336	378	320
2	Специальная физическая подготовка	62	66	66	66	100	100	171	171	292	390
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	12	12	47	47	87	100
4	Техническая подготовка	18	24	24	24	90	90	149	149	203	230
5	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	36	70	70	70	106	106	160	160	364	466
6	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	-	-	12	12	16	16	44	32
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9	24	24	24	24	24	60	60	88	126
Общее количество часов в год		312	416	416	416	624	624	936	936	1456	1664

3. Промежуточная аттестация проводится ежегодно (май, июнь) по итогам каждого года обучения.

Итоговая аттестация проводится по итогам завершения освоения программы в полном объеме (учебно-тренировочного этапа или этапа совершенствования спортивного мастерства).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, а также учета результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего

уровня спортивной квалификации.

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

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации),

4. Родительские собрания проводятся в учебных группах по усмотрению тренера-преподавателя не реже двух раз в год.

5. Регламент административных совещаний:

Тренерский и методический совет – ежемесячно. Педагогический совет – раз в квартал.