

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО

«СШОР по вольной борьбе»

Р.В. Анжиганов

2025 г.



## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва по вольной борьбе»

(МАУДО «СШОР по вольной борьбе»)

## **1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

Календарный учебный график муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по вольной борьбе» (далее - Учреждение) составлен в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказом Минспорта России от 08.12.2025 № 1091 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»,
- Уставом Учреждения.

## **2. ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

2.1. Учреждение реализует дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (дисциплина – вольная борьба).

2.2. Учебный график составлен на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (дисциплина – вольная борьба).

2.3. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели.

2.4. Начало учебного-тренировочного года – 1 января, окончание 31 декабря текущего года.

2.5. Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным приказом директора Учреждения.

2.6. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рассчитывается в астрономических часах (60 мин) с учетом возрастных особенностей и этапов (периодов) подготовки обучающихся и не может превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 часа;  
на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) – 3 часа;  
на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часа;  
на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часа.

### Объем

#### дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба (дисциплина – вольная борьба)»

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |     |     |     |                                                           |     |     |     |                                               |                                     |
|------------------------------|------------------------------------|-----|-----|-----|-----------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                              | Этап начальной подготовки          |     |     |     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     |     |     | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| Год обучения                 | 1-й                                | 2-й | 3-й | 4-й | 1-й                                                       | 2-й | 3-й | 4-й | не ограничивается                             | не ограничивается                   |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 6   | 8   | 8   | 12                                                        | 12  | 12  | 16  | 21                                            | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 312                                | 312 | 416 | 416 | 624                                                       | 624 | 624 | 832 | 1092                                          | 1248                                |

2.7. Начало учебно-тренировочных занятий – 8.00 часов. Заканчиваются не позднее 20.00. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00.

2.8. Участие обучающихся в соревнованиях и учебно-тренировочных мероприятиях осуществляется согласно годовому календарному плану участия в спортивных мероприятиях Учреждения.

2.9. Медицинский контроль осуществляется специализированными медицинскими учреждениями.

| Наименование медицинского учреждения                                                                           | Этапы и годы спортивной подготовки |             |                |                |                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------|----------------|----------------|----------------|
|                                                                                                                | НП                                 | Т(СС)       |                | ССМ            | ВСМ            |
|                                                                                                                | свыше года                         | до двух лет | свыше двух лет |                |                |
| Центр лечебной физкультуры и спортивной медицины (На основании договора на оказание платных медицинских услуг) | 1 раз в год                        | 1 раз в год |                |                |                |
| Красноярский                                                                                                   |                                    |             | 1 раз в год и  | 2 раза в год и | 2 раза в год и |

|                                                                                                   |  |  |                                                              |                                                              |                                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| краевой врачебно-физкультурный диспансер.<br>(На основании договора оказания безвозмездных услуг) |  |  | дополнительные медицинские осмотры после болезни или травмы. | дополнительные медицинские осмотры после болезни или травмы. | дополнительные медицинские осмотры после болезни или травмы. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|

2.10. Промежуточная аттестация проводится один раз в год (октябрь-ноябрь). Промежуточная аттестация обучающихся проводится путем:

- сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная борьба»;
- учета и анализа результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях или в физкультурных мероприятиях;
- учета уровня спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки.