

УТВЕРЖДЕНО Педагогическим Советом

СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми

«26» июня 2018 г. Протокол № 3

Утверждено приказом №36-ОД от 01.09.2018



СДЮСШОР
"Киокушинкай"

ГОДОВОЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2018 / 19 уч. год

Пояснительная записка

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам», СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом МБУ ДО СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми, общеобразовательными программами и программами спортивной подготовки, а так же иными нормативными документами.

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание годового календарного учебного графика включает в себя следующие разделы:

1. Режим работы СДЮСШОР
2. Расписание занятий
3. Учебный план
4. План спортивно-массовых мероприятий СДЮСШОР

Режим занятий обучающихся устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм. В течение года время и место занятий может изменяться в соответствии с циклом спортивной подготовки, временем года, а так же - особенностями реализации программ. В целях повышения эффективности образовательного процесса для проведения занятий используются так же кабинеты и спортивные уличные площадки в рамках утверждённых основным расписанием временных интервалов.

Проведение мониторинга достижения обучающимися планируемых результатов освоения программ предусматривает организацию первичного и итогового мониторинга. Обследование проводится в режиме работы Учреждения, как в ходе контрольных мероприятий и соревновательной деятельности, так и в ходе учебно-тренировочного процесса без специально отведенного для него времени посредством бесед и педагогических наблюдений.

Годовой календарный учебный график обсуждается и принимается педагогическим советом и утверждается приказом директора в начале учебного года.

Пояснительная записка

Годовой календарный учебный график разработан в соответствии с Федеральными законами «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ и «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 №329-ФЗ, приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года №1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства спорта от 12.09.2013 №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим этапам», СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», Уставом МБУ ДО СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми, общеобразовательными программами и программами спортивной подготовки, а так же иными нормативными документами.

Годовой календарный учебный график учитывает в полном объеме возрастные психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Содержание годового календарного учебного графика включает в себя следующие разделы:

1. Режим работы СДЮСШОР
2. Расписание занятий (отдельно утверждается приказом директора)
3. Учебный план
4. План спортивно-массовых мероприятий СДЮСШОР

Режим занятий обучающихся устанавливается расписанием, утверждаемым директором учреждения по представлению педагогических работников с учетом пожеланий учащихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних учащихся, возрастных особенностей учащихся и установленных санитарно-гигиенических норм. В течение года время и место занятий может изменяться в соответствии с циклом спортивной подготовки, временем года, а так же - особенностями реализации программ. В целях повышения эффективности образовательного процесса для проведения занятий используются так же кабинеты и спортивные уличные площадки в рамках утверждённых основным расписанием временных интервалов.

1. РЕЖИМ РАБОТЫ

Режим работы СДЮСШОР	8.00-22.00 часов
Начало учебного года	с 01.09.2018 г.
Количество недель в учебном году	34 (33) недели – для дополнительной предпрофессиональной программы для специализированных спортивных классов с углублённым учебно-тренировочным процессом. 1-3 класс; 38 недель - для дополнительной предпрофессиональной программы для специализированных спортивных классов с углублённым учебно-тренировочным процессом 4 класс, а так же 5-ые спортивные классы по дополнительной предпрофессиональной программе по Киокусинкай; 42 недели – для остальных дополнительных общеразвивающих и предпрофессиональных программ СДЮСШОР 52 недели – для программ спортивной подготовки (этапы ССМ и ВСМ)
Продолжительность учебной недели	Семидневная неделя. Занятия проводятся согласно расписанию занятий, а так же в соответствии с планом мероприятий и планами самостоятельной работы обучающихся.
Продолжительность занятий	Продолжительность одного занятия по этапам подготовки: СО, НП – не более 2 академ.ч., Т – не более 3 академ.ч., ССМ, ВСМ – не более 4 академ.ч. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ рассчитывается в академических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки занимающихся и составляет 45 минут. Для групп детей дошкольного возраста продолжительность академического часа составляет 40 минут.
Возможные сроки проведения тренировочных сборов	- Летний оздоровительный период, - Период каникул в общеобразовательных учреждениях, - Период подготовки к важным спортивным соревнованиям (согласно «Плана спортивно-массовых мероприятий»)
Сроки проведения мониторинга качества образования	Постоянно в течение всего года
Праздничные (нерабочие) дни	4 ноября 2018 г., 30 декабря 2018 г - 8 января 2019 г., 23-24 февраля 2019 г., 8-10 марта 2019 г., 1-5 мая 2019 г., 9-12 мая 2019 г., 12 июня 2019 г.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе Приказа Министерства спорта от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Приказа Министерства спорта от 12.09.2013 № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта Киокусинкай и Танцевальный спорт, а так же дополнительных общеобразовательных программ по видам спорта, реализуемых в СДЮСШОР.

Процесс многолетней подготовки в СДЮСШОР включает в себя шесть этапов:

- **Спортивно-оздоровительный (СО)** (обучение на платной основе). Решает задачу стабильного развития общей физической подготовки обучающихся наряду с основами технических навыков избранного вида спорта.
- **Начальной подготовки (НП)** (обучение на бюджетной и платной основе). Решает задачу отбора способных детей, формирование у них устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование широкого круга двигательных умений.
- **Тренировочный (Т)**. Решает задачу повышения уровня физической подготовленности спортсменов и их спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований программ по видам спорта, формирование спортивной мотивации.

- **Совершенствования спортивного мастерства (ССМ).** Решает задачи повышения функциональных возможностей организма и привлечения к специальной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов.
- **Высшего спортивного мастерства (ВСМ).** Решает задачу достижения результатов, дающих право претендовать на включение в состав сборных команд края и России.

В 2018/19 учебном году в СДЮСШОР реализуются следующие программы по этапам подготовки:

№	Этап	Наименование программы	Возраст обучающихся
1	СО	«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Физическая подготовка детей дошкольного возраста». Спортивно-оздоровительный этап»	5-7 лет
2	СО	«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта киокусинкай «Восточные единоборства». Спортивно-оздоровительный этап»	С 16 лет
3	СО	«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Пилатес». Спортивно-оздоровительный этап»	с 16 лет
4	СО	«Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Аква-аэробика». Спортивно-оздоровительный этап»	с 16 лет
5	НП, Т	«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Киокусинкай». Этап начальной подготовки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)»	7 - 18 лет
6	НП, Т	«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Киокусинкай» для специализированных спортивных классов с углублённым учебно-тренировочным процессом. Этап начальной подготовки. Тренировочный этап первого года обучения. 1-4 класс»	7 - 10 лет (1-4 класс)

7	ССМ, ВСМ	«Программа спортивной подготовки по виду спорта «Киокусинкай». Этап начальной подготовки. Тренировочный этап. Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства»	с 7 лет
8	НП, Т	«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Чир спорт». Этап начальной подготовки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)»	7 - 18 лет
9	ССМ, ВСМ	«Программа спортивной подготовки по виду спорта «Чир спорт». Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства»	с 14 лет
10	НП, Т	«Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «танцевальный спорт». Этап начальной подготовки. Тренировочный этап (этап спортивной специализации)»	7 - 18 лет
11	ССМ, ВСМ	«Программа спортивной подготовки по виду спорта «танцевальный спорт». Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства»	с 14 лет

Для групп рекомендуется следующий недельный объём учебно-тренировочной нагрузки (кроме групп спортивных классов): этап СО – 3 - 6 акад. ч (в зависимости от возраста обучающихся и программы), НП до 1 года – 6 акад.ч., этап НП свыше 1 года – 8 акад.ч., этап Т начальной специализации – 12 акад.ч., этап Т углублённой специализации – 18 акад.ч., этап ССМ – 21-24 акад.ч., ВСМ – 24 акад.ч.

Образовательный процесс, начиная с тренировочного этапа начальной специализации, может быть организован путём проведения групповых занятий в рамках расписания и индивидуальных самостоятельных занятий обучающихся по заданию тренера-преподавателя. Например, на этапе Т начальной специализации - 9 академических часов в рамках расписания и 3 академических часа самостоятельно, Т углублённой специализации 15 академических часов в рамках расписания и 3 академических часа самостоятельно и т.д.

Недельный объём учебно-тренировочной нагрузки может варьироваться как в течение тренировочного цикла, так и внутри спортивного сезона в зависимости от целей и задач цикла и направленности спортивной подготовки.

В целях успешной адаптации детей дошкольного возраста групп 1-го и 2-го года обучения к систематическим занятиям физической культурой и спортом, с учётом физиологических особенностей детей данного возраста устанавливается продолжительность академического часа 40 минут.

Учебный год в СДЮСШОР начинается 1 сентября. Учебный план для этапов СО, НП и Т рассчитан на 42 недели, для этапов ССМ и ВСМ на 52 недели. План включает в себя групповые и индивидуальные тренировочные занятия, самостоятельную работу занимающихся по планам подготовки, тренировочные сборы, участие в соревнованиях и спортивных мероприятиях, а так же их посещение, инструкторскую и судейскую практику, медико-восстановительные мероприятия, контрольные испытания и др. Самостоятельная работа обучающихся осуществляется по планам подготовки, которые могут включать в себя задания по физической, технической и теоретической подготовке. Самостоятельная работа так же может осуществляться обучающимися в виде изучения аудио- и видео материалов, посещения спортивных мероприятий, судейской практики и других форм. Содержание самостоятельной работы определяется педагогической целесообразностью и целями тренировочного процесса в данный тренировочный период.

Тренировочный процесс в специализированных спортивных классах, организованных совместно с СОШ№32, построен с учётом специфики организации образовательного процесса классов. Таким образом, продолжительность учебного года для групп 1-3 спортивных классов сокращена до 33-4 недель¹ тренировочных занятий, 4-5 спортивных классов – 38 недель, однако объём недельной нагрузки увеличен за счёт ежедневных

¹ И 33 недель для первых классов

тренировочных занятий и дополнительных разделов спортивной подготовки (гимнастическая и нун-чаку), а также - увеличенного объёма участия детей в различных спортивных мероприятиях, судейской и инструкторской практики, медицинских обследований.

Тренировочный процесс в спортивных классах и этапах ССМ и ВСМ осуществляется под усиленным медицинским контролем.

Промежуточная (итоговая) аттестация обучающихся осуществляется в соответствии с «Положением о внутреннем контроле и промежуточной аттестации СДЮСШОР «Киокушинкай» г. Перми»

**Учебно-тематический план:
образовательные услуги и услуги спортивной подготовки
по виду спорта "Танцевальный спорт"**

Разделы подготовки	Этап и год обучения		
	Тренировочный	Совершенств. спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
	углубл. специализации		
	42 недели	52 недели	
Физическая подготовка	320	412	495
<i>Общая физическая подготовка</i>	<i>140</i>	<i>168</i>	<i>197</i>
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<i>180</i>	<i>244</i>	<i>298</i>
Техническая, технико-тактическая подготовка	210	273	306
Теоретическая и психологическая подготовка	123	256	296
Инструкторская и судейская практика	28	12	12
Участие в соревнованиях, показательных выступлениях (интегральная подготовка)	44	30	30
Контрольные мероприятия	6	7	7
<i>Зачет по физ.подготовке</i>	<i>4</i>	<i>4</i>	<i>4</i>
<i>Зачёт по технич.подготовке</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>3</i>
Восстановительные мероприятия	21	94	94
Медицинское обследование	4	8	8
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	756	1092	1248
ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	18	21	24

Учебно-тематический план для образовательных услуг "Чир спорт"

Разделы подготовки	Этап и год обучения				Совершенствования спортивного мастерства
	Начальной подготовки		Тренировочный		
	до 1 года	свыше 1 года	начальной спец- ии	углубл. спец-ии	
	42 недели				
Физическая подготовка	122	146	184	256	366
<i>Общая физическая подготовка</i>	68	76	90	122	158
<i>Специальная физическая подготовка</i>	54	70	94	134	208
Технико-тактическое мастерство	108	153	241	385	546
<i>Программа "Чир"</i>	78	108	201	240	364
<i>Программа "Данс"</i>	30	45	40	145	182
Теоретическая и психологическая подготовка	10	13	24	24	52
Инструкторская и судейская практика	0	0	6	32	50
Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях или показательных выступлениях	6	18	40	47	60
Контрольные мероприятия	6	6	6	6	12
Медицинское обследование	0	0	3	6	6
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	252	336	504	756	1092
ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	6	8	12	18	21

**Учебно-тематический план:
образовательные услуги и услуги спортивной подготовки по виду спорта "Киокусинкай"**

(включая спорт.классы с 5 класса)

Разделы подготовки	Этап и год обучения									
	Спортивно-оздоровительный		Начальной подготовки		Тренировочный		Совершенств. спортивного мастерства		Высшего спортивного мастерства	
	1 год	2 год	до 1 года	свыше 1 года	начальной спец-ии	углубл. спец-ии	ката	кумитэ	ката	кумитэ
	42 недели						52 недели			
Физическая подготовка	40	43	119	150	143	215	416	711	428	646
<i>Общая физическая подготовка</i>	40	43	92	100	49	90	150	388	150	400
<i>Специальная физическая подготовка</i>	0	0	27	50	94	125	266	323	278	246
Подвижные игры, в т.ч. игры с предметами	40	53	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка	38	62	96	132	192	231	556	359	579	394
<i>Киокусинкай</i>	0	0	96	132	192	231	556	359	579	394
<i>Лёгкая атлетика</i>	15	20	0	0	0	0	0	0	0	0
<i>Спортивная гимнастика, акробатика</i>	23	42	0	0	0	0	0	0	0	0
Тактическое мастерство и психологическая подготовка	0	0	0	18	63	110	50	27	15	26
Теоретическая подготовка, посещение соревнований	4	8	18	14	50	75	8	8	8	8
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0	20	30	67	24	67	29
Участие в соревнованиях, спортивных мероприятиях или показательных выступлениях	0	0	8	8	20	40	60	28	60	40
Контрольные мероприятия	4	2	9	10	12	15	7	7	7	7
<i>Зачеты</i>	4	2	9	6	8	9	2	2	2	2
<i>Квалификационные экзамены</i>	0	0	0	4	4	6	5	5	5	5
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	21	76	76	76	90
Медицинское обследование	0	0	2	4	4	8	8	8	8	8
ВСЕГО ЧАСОВ В ГОД	126	168	252	336	504	745	1248	1248	1248	1248
ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ	3	4	6	8	12	18	24	24	24	24

Учебно-тематический план для образовательных услуг
"Киокусинкай" (специализированные спортивные классы в СОШ№32)

33 недели - 1 класс, 34 недели - 2-3 класс, 4 класс - 38 недель

Разделы подготовки	1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
	НП до 1 года	НП св. 1 года	НП св. 1 года	Т нач. спец
Теоретическая подготовка	16	20	20	20
Физическая подготовка	99	166	132	110
<i>Общеразвивающие упражнения</i>	99	110	64	36
<i>Специально-подготовительные упражнения</i>	0	56	68	74
Элементы техники Киокушинкай: кихон, ката, бункай	50	50	50	71
Технико-тактическая подготовка Киокушинкай: кумитэ	0	0	34	63
Техника спортивной гимнастики с элементами акробатики	83	84	84	96
Техника нун-чаку	29	64	64	72
Инструкторская и судейская практика	0	0	6	8
Соревнования/спортивные состязания или показательные выступления/посещение соревнований	8	14	20	28
Контрольные испытания	24	28	29	30
<i>Зачёты по физической подготовке</i>	4	4	4	4
<i>Зачёты по киокусинкай</i>	8	8	8	8
<i>Зачёты по гимнастике</i>	8	8	8	8
<i>Зачёты по нун-чаку</i>	4	4	4	4
<i>Квалификационный экзамен по нун-чаку</i>	0	2	2	3
<i>Квалификационный экзамен по киокусинкай</i>	0	2	3	3
Медицинское обследование	6	6	6	6
Часов в неделю	9	12	12	12
Часов в год	315	432	445	504

Учебно-тематический план:
образовательная услуга "Пилатес", спортивно-оздоровительный этап
42 недели

Разделы подготовки	одно занятие, час	год, час
Разминочные общеразвивающие упражнения	0,2	8,4
Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса и живота	0,4	16,8
Упражнения для мышц спины и нижнего пояса	0,3	12,6
Упражнения на гибкость и расслабление	0,1	4,2
Всего	1	42

Учебно-тематический план:
образовательная услуга "Аква-аэробика",
спортивно-оздоровительный этап
42 недели

Разделы подготовки	одно занятие, час	год, час
Разминочные общеразвивающие упражнения	0,2	8,4
Упражнения для мышц верхнего плечевого пояса	0,2	8,4
Упражнения для мышц корпуса	0,2	8,4
Упражнения для мышц нижних конечностей	0,2	8,4
Водный самомассаж, закаливающие процедуры	0,2	8,4
Всего	1	42

4. План спортивно-массовых мероприятий СДЮСШОР "Киокушинкай"

I полугодие 2018/19 уч. года

Дата проведения	Название мероприятия	Место проведения	Вид спорта	Куратор
СЕНТЯБРЬ				
7	Спортивный праздник "День здоровья" для спортивных классов	Пермь, СОШ №32	Киокусинкай, Черлидинг	Карандашева Е.Ю.
13-16	ВС в рамках XI Всероссийских юношеских Игр боевых искусств	Анапа	Киокусинкай	Брагина Е.А.
21-24	ЧЕМПИОНАТ и ПЕРВЕНСТВО РОССИИ (16-17 лет)	Пермь	Киокусинкай	Брагина Е.А.
22-23	Чемпионат Мира по Танцевальному спорту (секвей)	Словакия	Танцевальный спорт	Кульбеда С.В.
ОКТАБРЬ				
6	Зачёт по ОФП (возраст 5-7 лет, 12 лет и старше)	Пермь, ДК Строитель	Киокусинкай	Клюкина С.В. Некрасова И.И.
7	Зачёт по ОФП (возраст 5-7 лет, 12 лет и старше)	Пермь, СДЮСШОР	Киокусинкай	Клюкина С.В. Некрасова И.И.
14	Первенство СДЮСШОР по ОФП (8-9, 10-11 лет)	Пермь, СОШ32	Киокусинкай	Клюкина С.В. Алымов Г.А.
20-21	УТС по нун-чаку по подготовке к Чемпионату Мира	Пермь, СДЮСШОР	Киокусинкай	Алымов Г.А.
19-22	Всероссийские соревнования	Санкт-Петербург	Киокусинкай	Брагина Е.А.
26-28	Чемпионат Японии в абс. категории	Япония (Токио)	Киокусинкай	Брагина Е.А.
НОЯБРЬ				
1	Праздник "Посвящение в спортсмены "	Пермь		Мурашева Е.А.
3-4	Краевые соревнования "Кубок Пермского края" (12-17 лет)	Пермь	Киокусинкай	Брагина Е.А.
17	Учебные поединки "Товарищеские встречи" 1 этап (10-11 лет)	Пермь, СДЮСШОР	Киокусинкай	Некрасова И.И. Алымов Г.А.
17-18	Чемпионат Европы в абс. весовой категории	Кишнев (Молдавия)	Киокусинкай	Брагина Е.А.
17-18	Международные соревнования "Кубок Европы" (12-17 лет)	Кишнев (Молдавия)	Киокусинкай	Брагина Е.А.
25	Краевые соревнования "Открытое Первенство ДЮСШ" (12-17 лет)	Краснокамск	Киокусинкай	Брагина Е.А.
ДЕКАБРЬ				
1	Учебные поединки "Товарищеские встречи" 2 этап (10-11 лет)	Пермь, СДЮСШОР	Киокусинкай	Некрасова И.И. Алымов Г.А.
2	Городские соревнования по ката (8-9 лет)	Пермь, СДЮСШОР	Киокусинкай	Клюкина С.В. Алымов Г.А.
8	Весёлые старты для детей 5-7 лет	Пермь, СОШ №32	Киокусинкай	Некрасова И.И. Алымов Г.А.
15-16	Первенство Пермского края (12-17 лет, 11 лет только весовые категории)	Пермь, СДЮСШОР	Киокусинкай	Брагина Е.А.
15-16	Чемпионат Пермского края и Кубок Пермского края (ветераны)	Пермь, СДЮСШОР	Киокусинкай	Брагина Е.А.
21-24	Кю-тесты с 10 по 5 кю	Пермь, СОШ №32	Киокусинкай	Брагина Е.А.