



Календарный учебный график на 2026 год

Календарный учебный график МАУДО «СП № 3» Великого Новгорода (далее – Учреждение) регламентирует работу по образовательной деятельности в учебном году по освоению дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Календарный учебный график разработан в соответствии с учебным планом Учреждения.

Календарный учебный график в полном объеме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. 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.

Данные по наполняемости учебно-тренировочных групп, о количестве учебно – тренировочных групп, объеме часов в неделю, в год, по отделениям и по каждому тренеру – преподавателю изложены в годовом учебном графике.

Годовой учебный график

№	Отделение	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	Всего групп	Всего занимающихся
1.	Парусный спорт	12	16	12	6	6	13	6	6	8	77

**Годовой учебный график
отделения парусного спорта**

№	Ф.И.О. Тренера-преподавателя	НП-1	НП-2	НП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	УТЭ-4	УТЭ-5	Кол-во групп /чел.	Кол-во часов в неделю/год
1.	Воробьев Ю.И.	1/12			1/6				1/6	3/24	34/1768
2.	Пеньков А.В.					1/6	1/13			2/19	26/1352
3.	Гореликов В.А.		1/16	1/12				1/6		3/34	32/1664

1. Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	В течение года
		- формирование знаний и умений	

	формирование здорового образа жизни	в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;	В течение года

	мероприятиях)	- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

2. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Муниципальный район, округ		ФИО ответственного за антидопинговую деятельность	Должность	e-mail/моб. тел
Великий Новгород		Сорокина Анастасия Валерьевна	Инструктор-методист	89116432763

Целевая аудитория	Тема	Организация	Тип мероприятия	Место проведения	Даты проведения	Ответственный исполнитель
Тренеры-преподаватели	Курс «Антидопинг»	ФПС Новгородской области	Онлайн-обучение «Русада»	Сайт «Русада»	Январь 2026	Инструктор-методист
	«Работа тренеров-преподавателей по антидопинговой направленности с родителями обучающихся»	ФПС Новгородской области	Педагогический совет	МАУДО «СП №3»	Январь 2026	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
	Антидопинг (по положению об учебно-подготовке)	ФСП Ленинградской	Семинар	МАУДО «СП №3»	Январь 2026	Инструктор-методист,

	тренировочном мероприятии проводящей организацией)	области			тренеры-преподаватели
Спортсмены	НП, УТЭ Курс «Ценности спорта» Курс «Антидопинг»	ФПС Новгородской области	Онлайн-обучение «Русада»	МАУДО «СП №3»	Инструктор-методист Январь 2026
	НП, УТЭ Весёлые старты «Мы за честный спорт!»	ФПС Новгородской области	Мероприятие на открытом воздухе	МАУДО «СП №3»	Тренеры-преподаватели Январь, май, июнь, август, сентябрь, октябрь 2026
	НП «Ценности спорта»	ФПС Новгородской области	Лекция	МАУДО «СП №3»	Инструктор-методист Февраль 2026
	НП, УТЭ «Антидопинговые правила»	ФПС Новгородской области	Лекция	МАУДО «СП №3»	Инструктор-методист Март 2026
	НП Знакомство со стандартом «Запрещенный список»	ФПС Новгородской области	Лекция	МАУДО «СП №3»	Тренеры-преподаватели Март 2026
	НП, УТЭ Виды нарушений антидопинговых правил	ФПС Новгородской области	Лекция	МАУДО «СП №3»	Инструктор-методист Март 2026
	НП, УТЭ Виды нарушений антидопинговых правил	ФПС Новгородской области	Викторина	МАУДО «СП №3»	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели Апрель 2026
	УТЭ «Процедура допинг-контроля»	ФПС Новгородской области	Лекция	МАУДО «СП №3»	Инструктор-методист Апрель 2026
	УТЭ «Подача запроса на ТИ»	ФПС Новгородской области	Лекция	МАУДО «СП №3»	Инструктор-методист Май 2026
	НП, УТЭ	ФПС Новгородской области	Викторина	МАУДО «СП №3»	Инструктор-методист Май 2026

	Антидопинговая викторина «Проверь свои знания»	области		№3»		методист, тренеры- преподаватели
	УТЭ «Система АДАМС»	ФПС Новгородской области	Лекция	МАУДО «СП №3»	Август 2026	Инструктор- методист
	НП, УТЭ «Права спортсменов»	ФПС Новгородской области	Лекция	МАУДО «СП №3»	Август 2026	Инструктор- методист
	НП, УТЭ Антидопинг (по положению об учебно- тренировочном мероприятии проводящей организации)	ФСП Ленинградской области	Семинар	Ленинградская область	Сентябрь 2026	Инструктор- методист, тренеры- преподаватели
	УТЭ «Субстанции и методы, включенные в Запрещенный список»	ФПС Новгородской области	Лекция	МАУДО «СП №3»	Сентябрь 2026	Инструктор- методист
	НП, УТЭ Антидопинговая викторина «Будь честным»	ФПС Новгородской области	Викторина	МАУДО «СП №3»	Октябрь 2026	Инструктор- методист, тренеры- преподаватели
	НП, УТЭ Веселые старты «Честная игра»	ФПС Новгородской области	Веселые старты	МАУДО «СП №3»	Ноябрь 2026	Тренеры- преподаватели
	Работники и служащие спортивной организации	ФСП Новгородской области	Онлайн-обучение «Русада»	Сайт «Русада»	Январь 2026	Инструктор- методист
	Родители «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	ФСП Новгородской области	Родительское собрание	МАУДО «СП №3»	Декабрь 2026	Инструктор- методист, тренеры- преподаватели

3. Планы инструкторской и судейской практики.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма
Этап начальной подготовки	На этапе НП данный раздел не реализуется.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Обучить занимающихся знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия. Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки. Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы. Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на УТЗ с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортсмены должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия; овладеть способами разминки, основной и заключительной частью. Они должны научиться вместе с тренером-преподавателем проводить разминку. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов других девочек, находить ошибки и уметь их исправлять. Во время тренировок необходимо научить занимающихся самостоятельно вести дневник, учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования, анализировать выступления на соревнованиях. Судейские навыки приобретаются путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований.

4. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма
Этап начальной подготовки	1. Варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий. 2. Использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое. 3. Планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов.

	4. Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. 5. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание.
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>	1. Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение учебно –тренировочного занятия и соответствие его объёма и интенсивности ФСО юных спортсменов. • Упражнения на растяжение. Разминка, массаж. 2. Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. • Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. • Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встраивание, разминание). 3. Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена. • Комплекс восстановительных упражнений – ходьба, дыхательные упражнения, душ – тёплый/прохладный. 4. Ускорение восстановительного процесса • Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). • Душ – тёплый/умеренно холодный/тёплый. 5. Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. • Упражнения ОФП восстановительной направленности. • Сауна. Общий массаж. 6. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений. • Упражнения ОФП восстановительной направленности. • Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. 7. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактика переутомления. • Упражнения ОФП восстановительной направленности. • Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. • Психорегуляция релаксационной направленности. • Сауна. 8. Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов. • Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды. • Психорегуляция мобилизующей направленности. 7. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений. • Упражнения ОФП восстановительной направленности. • Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж.

Этап совершенствования спортивного мастерства	• Психорегуляция реституционной направленности. 8. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок, профилактики переутомления. • Упражнения ОФП восстановительной направленности. 1. Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. • Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности; • Восстановительный массаж. 2. Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. • Упражнения ОФП восстановительной направленности; • Сауна. Общий массаж. 3. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений. • Упражнения ОФП восстановительной направленности; • Сауна, общий массаж, душ. 4. Ускорение восстановительного процесса • Локальный массаж, массаж мышц спины (включая шейно-воротниковую зону и паравертебрально). • Душ – тёплый/умеренно холодный/тёплый. 5. Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактики перенапряжений. • Упражнения ОФП восстановительной направленности. • Сауна, общий массаж, душ Шарко, подводный массаж. 6. Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения. • Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. • Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание). 7. Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов. • Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды.
---	---

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