

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»**

Рассмотрен и рекомендован к
утверждению на педагогическом
совете от 30.08.2024 протокол №1

Утвержден приказом директора
МАУ ДО «Спортивная школа №1»
от 30.08.2024 №333

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
МАУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»
НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Тамбов 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа №1» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14, Уставом МАУ ДО «Спортивная школа №1».

Образовательная программа МАУ ДО «Спортивная школа №1» конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной и итоговой аттестации. Образовательная программа МАУ ДО «Спортивная школа №1» включает в себя учебный план, календарный учебный график, рабочие программы по видам спорта, разработанные в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Основными задачами реализации Образовательной программы МАУ ДО «Спортивная школа №1» являются:

- массовое привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Образовательная программа направлена на:

- создание условий для физического образования, воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- подготовку к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;

– организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

В рамках настоящей Образовательной программы реализуются дополнительные общеобразовательные программы «Легкая атлетика», «Конькобежный спорт», «Дзюдо», «Спортивная борьба», «Борьба на поясах», «Киокусинкай», «Каратэ», «Художественная гимнастика», «Футбол», «Спорт слепых» (пауэрлифтинг), «Спорт лиц с ПОДА» (пауэрлифтинг), «Спорт глухих» (пулевая стрельба), «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика), «Пауэрлифтинг», «Пулевая стрельба», в том числе:

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки на этапах начальной подготовки, учебно-тренировочных, спортивного совершенствования мастерства, в том числе:

- «Легкая атлетика» на этапе начальной подготовки 2,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,2,3,4 годов обучения, на этапе совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения, на этапе высшего спортивного мастерства 1 года обучения.

- «Дзюдо» на этапе начальной подготовки 2,4 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,2,3 годов обучения;

- «Конькобежный спорт» на этапе начальной подготовки 1,2,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 2,3 годов обучения;

- «Футбол» на этапе начальной подготовки 1,2 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,4 годов обучения;

- «Художественная гимнастика» на этапе начальной подготовки 2,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,2 годов обучения, на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.

- «Адаптивный спорт» (спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг), спорт слепых (пауэрлифтинг), спорт глухих (пулевая стрельба), спорт ЛИН (легкая атлетика)) на этапе начальной подготовки 2 года обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,2,3 годов обучения;

- «Спортивная борьба» на этапе начальной подготовки 1,2,3,4 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,2,3 годов обучения;

- «Борьба на поясах» на этапе начальной подготовки 3 года обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,3,5 годов обучения;

- «Всестилевое каратэ» на этапе начальной подготовки 1,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,3 годов обучения;

- «Каратэ» на этапе начальной подготовки 1,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,2 годов обучения;

- «Пауэрлифтинг» на этапе начальной подготовки 2,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,5 годов обучения;

- «Пулевая стрельба» на этапе начальной подготовки 1,2,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 3 года обучения.

Учебный год составляет 52 недели. Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается организацией деятельности в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях; участием обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; организацией самостоятельной работы

учащихся по индивидуальным планам подготовки.

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в спортивно-оздоровительных группах (СОГ) по видам спорта: «Легкая атлетика», «Футбол», «Художественная гимнастика», «Всестилевое каратэ», «Каратэ», «Дзюдо», «Борьба на поясах».

Учебный год по данным программам составляет 36 недель.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими среднее профессиональное образование или высшее образование в области физической культуры и спорта. Доля специалистов, имеющих высшее образование, составляет 76%, среднее-профессиональное образование – 24%; доля аттестованных на соответствие первой и высшей квалификационной категории – 54,0%; на соответствие занимаемой должности 32,0%, 14 % не аттестованы в связи со стажем работы в должности менее 2-х лет.

В учреждение созданы достаточные для реализации программы научно-методические, педагогические, материально-технические и финансовые условия.

Настоящая Программа включает в себя:

I. Учебный план на 2024/2025 учебный год (Приложение 1)

II. Календарный учебный график на 2024/2025 учебный год (Приложение 2).

III. Дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта на 2024/2025 учебный год (приложение 3).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования
«Спортивная школа №1»
на 2024/2025 учебный год

Тамбов
2024

Пояснительная записка

Учебный план муниципального автономного учреждения

дополнительного образования «Спортивная школа №1» составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Порядок организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

В МАУ ДО «Спортивная школа №1» реализуются:

- дополнительные образовательные программы спортивной подготовки «Легкая атлетика», «Конькобежный спорт», «Дзюдо», «Спортивная борьба», «Борьба на поясах», «Киокусинкай», «Каратэ», «Художественная гимнастика», «Футбол», «Спорт слепых» (пауэрлифтинг), «Спорт лиц с ПОДА» (пауэрлифтинг), «Спорт глухих» (пулевая стрельба), «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями (легкая атлетика), «Пауэрлифтинг», «Пулевая стрельба»;

- дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта реализующиеся в рамках персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в спортивно-оздоровительных группах (СОГ ПФДО) «Легкая атлетика», «Футбол», «Художественная гимнастика», «Всестилевое каратэ», «Каратэ», «Дзюдо», «Борьба на поясах».

Нормативный срок освоения программ:

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки – до 10 лет.

дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта – 1год.

Общий годовой объем учебных часов:

- для дополнительных образовательных программ спортивной подготовки - 52 недели. Расчет осуществляется в соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

- для дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта – 46 недель. Расчет осуществляется в соответствии с разработанными и утвержденными организацией программами.

В соответствии с Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта, разработанными и утвержденными МАУ ДО «Спортивная школа №1» программами и к срокам обучения по этим программам установлены следующие объемы тренировочной и соревновательной деятельности по видам спорта:

Футбол

| | | |
|--|--|------------------|
| | | Этапы подготовки |
|--|--|------------------|

| Показатель учебной нагрузки | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | |
|------------------------------------|----------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 728 |
| Наполняемость групп | 20 | 18-28 | 18-28 | 18-28 | 12-20 | 12-20 | 10-14 | 10-14 | 10-14 |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 12 | 12 |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | - | - | - | - | - |

Легкая атлетика

| Показатель учебной нагрузки | СОГ ПФДО | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | ГСС | | ГВСМ |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | 2 год | 1 год |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 9 | 9 | 10 | 12 | 12 | 18 | 20 | 24 |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 6 |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 468 | 468 | 520 | 624 | 624 | 936 | 1040 | 1248 |
| Наполняемость групп | 20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 12-16 | 12-16 | 12-16 | 10-16 | 10-16 | 2-4 | 2-4 | 1-2 |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 15 | 15 |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | юн | юн | юн | вз | вз | КМС | КМС | МС |

Конькобежный спорт

| Показатель учебной нагрузки | СОГ ПФДО | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|------------------------------------|----------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| | | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | ГСС | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 14 | 20 | |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-6 | 4-5 | 5-6 | |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 728 | 1040 | |
| Наполняемость групп | 20 | 15-24 | 15-24 | 13-24 | 12-20 | 12-20 | 12-20 | 10-20 | 10-20 | 4-8 | |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 9 | 10 | 11 | 12 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | юн | юн | юн | вз | вз | КМС | |

Художественная гимнастика

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|------|
| | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | ГСС |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 | 20 |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 | 4-6 | 5-6 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 624 | 624 | 728 | 728 | 832 | 1040 |
| Наполняемость групп | 20 | 16-24 | 16-24 | 16-24 | 8-10 | 8-10 | 8-10 | 6-10 | 6-210 | 2-4 |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 6 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 11 | 11 | 12 |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | вз | вз | вз | вз | вз | КМС |

Дзюдо

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|------|
| | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | ГСС |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 14 | 16 | 16 | 20 |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 520 | 728 | 832 | 832 | 1040 |
| Наполняемость групп | 20 | 15-20 | 15-20 | 12-20 | 12-20 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 6-12 | 1-2 |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 7 | 7 | 8 | 9 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | - | юн | юн | юн | вз | вз | 1 вз |

Спортивная борьба

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|-------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|------|
| | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | | Учебно-тренировочный этап | | | | ГСС |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 20 |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 1040 |
| Наполняемость групп | 20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 12-20 | 10-16 | 10-16 | 8-16 | 8-16 | 4-8 |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 7 | 7 | 8 | 9 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | - | юн | юн | юн | вз | КМС |

Борьба на поясах

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | ГСС |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 14 | 16 |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 728 | 832 |
| Наполняемость групп | 20 | 15-20 | 15-20 | 15-20 | 12-16 | 12-16 | 10-16 | 8-16 | 8-16 | 4-8 |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | юн | юн | юн | вз | вз | КМС |

Всестилевое каратэ

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|------|-------|
| | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | ГСС | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | | 1 год |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 20 | |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 1040 | |
| Наполняемость групп | 20 | 15-24 | 15-24 | 15-20 | 10-16 | 10-16 | 10-16 | 8-16 | 3-6 | |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | юн | юн | юн | вз | КМС | |

Каратэ

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|------|-------|
| | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | ГСС | |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | | 1 год |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 20 | |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 1040 | |
| Наполняемость групп | 20 | 15-20 | 15-20 | 12-20 | 12-20 | 10-16 | 10-16 | 10-16 | 4-8 | |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | юн | юн | юн | вз | КМС | |

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | ГСС |
|------------------------------------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 416 | 416 | 416 | 520 | 520 | 624 |
| Наполняемость групп | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 2-4 |
| Минимальный возраст для зачисления | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | - | - | юн/вз | юн/вз | КМС |

Спорт слепых (пауэрлифтинг)

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | ГСС |
|------------------------------------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 10 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 520 | 624 | 624 | 624 | 624 | 624 |
| Наполняемость групп | 3-6 | 3-6 | 3-6 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 2-4 | 1-2 |
| Минимальный возраст для зачисления | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 13 | 14 | 14 |
| Спортивные разряды | - | - | - | юн | юн | юн | вз | вз | КМС |

Спорт глухих (пулевая стрельба)

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | ГСС |
|------------------------------------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-----|
| | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | |
| | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| Количество часов в неделю | 6 | 6 | 8 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 18 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 4-5 |
| Общее количество часов в год | 312 | 312 | 416 | 624 | 624 | 624 | 728 | 728 | 936 |
| Наполняемость групп | 9-18 | 8-16 | 8-16 | 6-12 | 5-10 | 5-10 | 4-8 | 4-8 | 2-4 |
| Минимальный возраст для зачисления | 9 | 9 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 14 | 15 |
| Спортивные разряды | - | - | - | юн | юн | юн | вз | вз | КМС |

Спорт лиц с интеллектуальным нарушением (легкая атлетика)

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | ГСС |
|------------------------------------|---------------------------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|------|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап | | | | | |
| | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 12 | 14 | 20 |
| Количество занятий в неделю | 3 | 3 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 624 | 728 | 1040 |
| Наполняемость групп | 8-16 | 6-12 | 5-10 | 5-10 | 5-10 | 3-6 | 3-6 | 1-2 |
| Минимальный возраст для зачисления | 9 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 13 |
| Спортивные разряды | - | - | юн | юн | юн | вз | вз | КМС |

Пауэрлифтинг

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | ГСС |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | 14 | 16 | 20 |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 520 | 520 | 624 | 728 | 832 | 1040 |
| Наполняемость групп | 20 | 10-16 | 10-16 | 10-16 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 8-12 | 6-12 | 3-6 |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 10 | 10 | 11 | 12 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | юн | юн | юн | вз | вз | КМС |

Пулевая стрельба

| Показатель учебной нагрузки | Этапы подготовки | | | | | | | | | |
|------------------------------------|------------------|---------------------------|-------|-------|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | Учебно-тренировочный этап | | | | | ГСС |
| | | 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 1 год |
| Количество часов в неделю | 4 | 6 | 6 | 8 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 16 |
| Количество занятий в неделю | 2/4 | 3 | 3 | 4 | 3-4 | 3-4 | 4-5 | 5-6 | 5-6 | 5-6 |
| Общее количество часов в год | 144 | 312 | 312 | 416 | 624 | 624 | 624 | 728 | 728 | 832 |
| Наполняемость групп | 20 | 12-16 | 12-16 | 12-16 | 10-12 | 10-12 | 6-12 | 6-12 | 6-12 | 4-8 |
| Минимальный возраст для зачисления | 5 | 9 | 9 | 10 | 11 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| Спортивные разряды | - | - | - | - | вз | вз | вз | вз | вз | КМС |

Форма промежуточной аттестации – контрольно-переводные испытания (выполнение контрольно-переводных нормативов).

Форма итоговой аттестации:

- контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

Учебный план
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»
на 01.09.2024

| Дополнительные образовательные программы по видам спорта | | Этапы подготовки | | | | | | | | | | ИТОГО |
|--|--------------|---------------------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| | | Этап начальной подготовки | | Этап учебно-тренировочный | | | | | Этап СС | | Этап ВСМ | |
| | | 1-2 год кол-во | 3-4 год кол-во | 1 год кол-во | 2 год кол-во | 3 год кол-во | 4 год кол-во | 5 год кол-во | 1 год кол-во | 2 год кол-во | 1 год кол-во | |
| Легкая атлетика | кол-во групп | 4 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | - | - | 1 | 1 | 14 |
| | ч/нед. | 6 | 8 | 9 | 9 | 10 | 12 | - | - | 20 | 24 | - |
| | всего часов | 24 | 16 | 9 | 18 | 10 | 24 | - | - | 20 | 24 | 145 |
| Футбол | кол-во групп | 5 | - | 1 | - | - | 2 | - | - | - | - | 8 |
| | ч/нед. | 6 | - | 10 | - | - | 12 | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 30 | - | 10 | - | - | 24 | - | - | - | - | 64 |
| Конькобежный спорт | кол-во групп | 3 | 1 | - | 2 | 1 | - | - | - | - | - | 7 |
| | ч/нед. | 6 | 8 | - | 10 | 12 | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 18 | 8 | - | 20 | 12 | - | - | - | - | - | 58 |
| Художественная гимнастика | кол-во групп | 1 | 3 | 3 | 2 | - | - | - | 1 | - | - | 10 |
| | ч/нед. | 6 | 8 | 12 | 12 | - | - | - | 20 | - | - | - |
| | всего часов | 6 | 24 | 36 | 24 | - | - | - | 20 | - | - | 110 |
| Спортивные единоборства <i>Дзюдо</i> | кол-во групп | 2 | 3 | 3 | 1 | 4 | - | - | - | - | - | 12 |
| | ч/нед. | 6 | 8 | 10 | 10 | 14 | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 12 | 24 | 30 | 10 | 42 | - | - | - | - | - | 118 |
| <i>всестилевое каратэ</i> | кол-во групп | 1 | 3 | 1 | - | 1 | - | - | - | - | - | 6 |
| | ч/нед. | 6 | 8 | 10 | - | 12 | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 6 | 24 | 10 | - | 12 | - | - | - | - | - | 52 |
| <i>каратэ</i> | кол-во групп | 3 | 1 | 2 | 2 | - | - | - | - | - | - | 8 |
| | ч/нед. | 6 | 8 | 10 | 10 | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 18 | 8 | 20 | 20 | - | - | - | - | - | - | 66 |
| <i>спортивная борьба</i> | кол-во групп | 2 | 4 | 1 | 2 | 3 | - | - | - | - | - | 12 |
| | ч/нед. | 6 | 8 | 10 | 10 | 12 | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 12 | 32 | 10 | 20 | 36 | - | - | - | - | - | 110 |
| <i>борьба на поясах</i> | кол-во групп | - | 1 | 2 | - | 1 | - | 2 | - | - | - | 6 |
| | ч/нед. | - | 8 | 10 | - | 12 | - | 14 | - | - | - | - |
| | всего часов | - | 8 | 20 | - | 12 | - | 28 | - | - | - | 68 |
| Адаптивный спорт | кол-во групп | 1 | - | 1 | 1+1 | 1 | - | - | - | - | - | 5 |
| | ч/нед. | 6 | - | 10 | 8+10 | 12 | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 6 | - | 10 | 18 | 12 | - | - | - | - | - | 46 |
| Пауэрлифтинг | кол-во групп | 2 | 1 | 1 | - | - | - | 1 | - | - | - | 5 |
| | ч/нед. | 6 | 8 | 10 | - | - | - | 16 | - | - | - | - |
| | всего часов | 12 | 8 | 10 | - | - | - | 16 | - | - | - | 46 |
| Пулевая стрельба | кол-во групп | 5 | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | - | 7 |
| | ч/нед. | 6 | 8 | - | - | 12 | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 30 | 8 | - | - | 12 | - | - | - | - | - | 50 |
| Итого | кол-во групп | 29 | 20 | 16 | 13 | 12 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 100 |
| | ч/нед. | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 174 | 160 | 165 | 130 | 148 | 48 | 44 | 20 | 20 | 24 | 933 |

Учебный план групп СОГ ПФДО
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»
на 01.09.2024

| Дополнительные образовательные программы по видам спорта | | Уровни сложности | | | | | | | | ИТОГО |
|--|--------------|------------------|---------------------------|----------------|----------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-------|
| | | СОГ ПФДО | Этап начальной подготовки | | | Этап учебно-тренировочный | | | | |
| | | | Весь период кол-во | 1-2 год кол-во | 3-4 год кол-во | 5-6 год кол-во | 1 год кол-во | 2 год кол-во | 3 год кол-во | |
| Легкая атлетика | кол-во групп | 3 | - | - | - | - | - | - | - | 3 |
| | ч/нед. | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 12 | - | - | - | - | - | - | - | 12 |
| Футбол | кол-во групп | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | ч/нед. | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 8 |
| Конькобежный спорт | кол-во групп | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ч/нед. | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Художественная гимнастика | кол-во групп | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| | ч/нед. | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 16 | - | - | - | - | - | - | - | 16 |
| Спортивные единоборства <i>Дзюдо</i> | кол-во групп | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | ч/нед. | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 8 |
| <i>всестилевое каратэ</i> | кол-во групп | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | ч/нед. | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 8 |
| <i>каратэ</i> | кол-во групп | 2 | - | - | - | - | - | - | - | 2 |
| | ч/нед. | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 8 | - | - | - | - | - | - | - | 8 |
| <i>спортивная борьба</i> | кол-во групп | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ч/нед. | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| <i>борьба на поясах</i> | кол-во групп | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 1 |
| | ч/нед. | 4 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 |
| Адаптивный спорт | кол-во групп | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ч/нед. | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Пауэрлифтинг | кол-во групп | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ч/нед. | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Пулевая стрельба | кол-во групп | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ч/нед. | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| Итого | кол-во групп | 16 | - | - | - | - | - | - | - | 16 |
| | ч/нед. | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | всего часов | 64 | - | - | - | - | - | - | - | 64 |

**КАЛЕНДАРНЫЙ
УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**
на 2024/2025 учебный год

Тамбов
2024

1. Продолжительность учебного года в МАУ ДО «Спортивная школа № 1»

Начало учебного года – 01.09.2024 г.

Окончание учебного года – 31.08.2025 г.

Окончание учебного года по программам ПФДО – 31.05.2024г.

Продолжительность учебного года – 52 недели.

Продолжительность учебного года по программам ПФДО – 36 недель.

Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается МАУ ДО «Спортивная школа №1» в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Самостоятельная работа обучающихся выполняется по индивидуальным планам подготовки (в соответствии с календарным планом графиком)

2. Количество учебных смен

Занятия проводятся в 2 смены.

Начало занятий – не ранее 8.00.

Окончание занятий – не позднее 20.00.

Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00.

1. Режим работы учреждения в период школьных каникул

Занятия учащихся в период школьных каникул проводятся в соответствии с утвержденным расписанием, планом работы МАУ ДО «Спортивная школа №1» на период каникул в форме учебно-тренировочных занятий, физкультурно-оздоровительных, спортивно-массовых, досуговых мероприятий, воспитательных мероприятий, выезда в физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря, участие в тренировочных сборах, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки.

4. Регламент образовательного процесса

| Этапы образовательного процесса | СОГ ПФДО | | Этап начальной подготовки | | Этап учебно-тренировочный | | Этап спортивного совершенствования мастера | Этап высшего спортивного мастерства |
|--|--|-----------|---------------------------|---|---------------------------|---|--|---|
| | Весь период | | 1-2 | 3-4 | 1-2 | 3-5 | 1-2 | |
| Год обучения | Весь период | | | | | | | |
| Продолжительность учебной недели | 6 дней | | | | | | | |
| Количество учебно-тренировочных занятий в неделю | 4/2 | 3 | 4/5 | 4/5 | 5/6 | 6 | 6 | |
| Продолжительность учебно-тренировочного занятия (мин) | 45(до 8 лет) | 90 (45x2) | 120 (60x2) | 120 (60x2) | 120-180 (60x2-3) | 120-180 (60x2-3) | 120-180 (60x3-4) | 120-180 (60x3-4) |
| Перерывы между занятиями | не предусмотрены | | | | | | | |
| Формы образовательной деятельности | групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях внутри группы, школы | | | групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа и др. | | групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа и др. | | групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование, педагогический и медицинский контроль, участие в соревнованиях, матчевых встречах, тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика, самостоятельная работа и др. |
| Входной контроль | сентябрь | | | сентябрь | - | - | | |
| Промежуточный и итоговый контроль (контрольно-переводные и контрольные испытания (тестирование)) | апрель-май | | | | | | | |
| Летний оздоровительный период (физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря, тренировочные сборы, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки) | июнь-август | | | | | | | |

5. Первенства МАУ ДО «Спортивная школа №1» по видам спорта

| № п/п | Наименование мероприятия | Сроки проведения |
|-------|--|--|
| 1 | Первенство СШ по дзюдо | В соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №1» |
| 2 | Первенство СШ по спортивной борьбе | |
| 3 | Первенство СШ по пауэрлифтингу | |
| 4 | Первенство СШ по легкой атлетике | |
| 5 | Первенство СШ по борьбе на поясах | |
| 6 | Первенство СШ по художественной гимнастике | |
| 7 | Первенство СШ по каратэ | |
| 8 | Первенство СШ по конькобежному спорту | |
| 9 | Первенство СШ по пулевой стрельбе | |
| 10 | Первенство СШ отделения адаптивного спорта | |
| 11 | Первенство СШ по футболу | |
| 12 | Первенство СШ по полиатлону | |
| 13 | Первенство СШ по киокусинкай | |
| 14 | Первенство физкультурно-спортивной ассоциации «Олимп» среди дошкольников | |
| 15 | Первенство ассоциации «Олимп» | |

6. Муниципальные и областные соревнования, организуемые МАУ ДО «Спортивная школа №1»

| № пп | Наименование мероприятия | Сроки проведения |
|------|--|--|
| 1. | Соревнования по легкой атлетике "Шиповка юных" среди учащихся | В соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №1» |
| 2. | Легкоатлетическая эстафета школьников на призы "Первой спортивной школы" | |
| 3. | Первенство города Тамбова по легкоатлетическому кроссу среди школьников | |
| 4. | Соревнования, спортивные мероприятия по плану комитета образования администрации города Тамбова, управления образования и науки Тамбовской области | |

7. Родительские собрания

Родительские собрания (общешкольные, на отделениях, в группах) проводятся не реже 2 раз в год (форма проведения очная/дистанционная).

8. Регламент административных совещаний и заседаний советов

Педагогический совет – 4 раза в год (август, ноябрь, январь, апрель).

Методический совет – 4 раза в год (август, ноябрь, январь, апрель)

Тренерский совет – 1 раз в месяц (последний вторник месяца).

Совещание при директоре – 1 раз в месяц (первый вторник месяца).

Наблюдательный совет – 4 раза в год (март, июнь, октябрь, декабрь)