

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

Рассмотрен и рекомендован к  
утверждению на педагогическом  
совете от 29.08.2025 протокол №1

Утвержден приказом директора  
МАУ ДО «Спортивная школа №1»  
от 29.08.2025 №386

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
МАУ ДО «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1»  
НА 2025/2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**Тамбов 2025**

## 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 1,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,2,3,4,5 годов обучения, на этапе совершенствования спортивного мастерства 3 года обучения.

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

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

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

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

- «Адаптивный спорт» (спорт лиц с ПОДА (пауэрлифтинг), спорт слепых (пауэрлифтинг), спорт глухих (пулевая стрельба), спорт ЛИН (легкая атлетика)) на этапе начальной подготовки 3 года обучения, на учебно-тренировочном этапе 2,3,4 годов обучения;

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

- «Борьба на поясах» на этапе начальной подготовки 1,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 1,3,5 годов обучения, на этапе совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения.

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

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

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

- «Пулевая стрельба» на этапе начальной подготовки 1,2,3 годов обучения, на учебно-тренировочном этапе 4 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», «Конькобежный спорт».

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 2025/2026 учебный год (Приложение 1)

II. Календарный учебный график на 2025/2026 учебный год (Приложение 2).

III. Дополнительные образовательные программы в области физической культуры и спорта на 2025/2026 учебный год (приложение 3).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**муниципального автономного учреждения**  
**дополнительного образования**  
**«Спортивная школа №1»**  
**на 2025/2026 учебный год**

**Тамбов**  
**2025**

**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», «Конькобежный спорт».

Нормативный срок освоения программ:

дополнительные образовательные программы спортивной подготовки – до 10 лет.

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

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 – 36 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**

Показатель учебной нагрузки	СОГ ПФДО	Этапы подготовки							
		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		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год
Количество часов в неделю	4	6	6	8	9	9	10	12	12	18	20	20
Количество занятий в неделю	2/4	3	3	4	3-4	3-4	4	4-5	4-5	5-6	5-6	5-6
Общее количество часов в год	144	312	312	416	468	468	520	624	624	936	1040	1040
Наполняемость групп	20	15-20	15-20	15-20	12-16	12-16	12-16	10-16	10-16	2-4	2-4	2-4
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	КМС

### 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	14	14	16	16	18	22
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	728	728	832	832	936	1144
Наполняемость групп	20	16-24	16-24	16-24	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12	6-12
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	

### Спорт лиц с ПОДА (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	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	ю н	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	1 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  
«Спортивная школа №1»  
на 01.09.2025

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		Этапы подготовки									Итого	
		Этап начальной подготовки	Этап учебно-тренировочный					Этап СС				
			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
Легкая атлетика	кол-во групп	2	3	1	1	2	1	1	-	-	1	12
	ч/нед.	6	8	9	9	10	12	12	-	-	20	-
	всего часов	12	24	9	9	20	12	12	-	-	20	118
Футбол	кол-во групп	2	1	-	1	-	-	-	-	-	-	4
	ч/нед.	6	8	-	10	-	-	-	-	-	-	-
	всего часов	12	8	-	10	-	-	-	-	-	-	30
Конькобежный спорт	кол-во групп	2	1	1	-	1	1	-	-	-	-	6
	ч/нед.	6	8	10	-	12	14	-	-	-	-	-
	всего часов	12	8	10	-	12	14	-	-	-	-	56
Художественная гимнастика	кол-во групп	1	1	2	3	2	-	-	-	1	-	10
	ч/нед.	6	8	12+2 (см)	12+4 (см)	14+4 (см)	-	-	-	20+2 (см)	-	-
	всего часов	6	8	26	40	32	-	-	-	22	-	134
Спортивные единоборства <i>Дзюдо</i>	кол-во групп	2	2	2	2	1	1	-	-	-	-	10
	ч/нед.	6	8	10	10	14	16	-	-	-	-	-
	всего часов	12	16	20	20	14	16	-	-	-	-	98
<i>всестилевое каратэ</i>	кол-во групп	3	-	1	1	-	1	-	-	-	-	6
	ч/нед.	6	-	10	10	-	14	-	-	-	-	-
	всего часов	18	-	10	10	-	14	-	-	-	-	52
<i>каратэ</i>	кол-во групп	3	-	1	2	1	-	-	-	-	-	7
	ч/нед.	6	-	10	10	12	-	-	-	-	-	-
	всего часов	18	-	10	20	12	-	-	-	-	-	60
<i>спортивная борьба</i>	кол-во групп	1	2	2	1	2	2	-	-	-	-	10
	ч/нед.	6	8	10	10	12	14	-	-	-	-	-
	всего часов	6	16	20	10	24	28	-	-	-	-	104
<i>борьба на поясах</i>	кол-во групп	1	1	1	2	-	-	-	2	-	-	7
	ч/нед.	6	8	10	10	-	-	-	16	-	-	-
	всего часов	6	8	10	20	-	-	-	32	-	-	76
Адаптивный спорт	кол-во групп	-	1	-	1	1+1	1	-	-	-	-	5
	ч/нед.	-	8	-	10	8+12	14	-	-	-	-	-
	всего часов	-	8	-	10	20	14	-	-	-	-	52
Пауэрлифтинг	кол-во групп	1	2	1	1	-	-	-	1	-	-	6
	ч/нед.	6	8	10	10	-	-	-	20	-	-	-
	всего часов	6	16	10	10	-	-	-	20	-	-	62
Пулевая стрельба	кол-во групп	3	1	-	-	-	1	-	-	-	-	5
	ч/нед.	6	8	-	-	-	14	-	-	-	-	-
	всего часов	18	8	-	-	-	14	-	-	-	-	40
<b>Итого</b>	кол-во групп	21	15	12	15	11	8	1	3	1	1	88
	ч/нед.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	всего часов	126	120	125	159	134	112	12	52	22	20	882

Учебный план групп СОГ ПФДО  
муниципального автономного учреждения дополнительного образования  
«Спортивная школа №1»  
на 01.09.2025

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	-	-	-	-	-	-	-	4
	всего часов	12	-	-	-	-	-	-	-	12
Футбол	кол-во групп	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	ч/нед.	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	всего часов	4	-	-	-	-	-	-	-	4
Конькобежный спорт	кол-во групп	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	ч/нед.	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	всего часов	4	-	-	-	-	-	-	-	4
Художественная гимнастика	кол-во групп	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	ч/нед.	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	всего часов	12	-	-	-	-	-	-	-	12
Спортивные единоборства <i>Дзюдо</i>	кол-во групп	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	ч/нед.	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	всего часов	12	-	-	-	-	-	-	-	12
<i>всестилевое каратэ</i>	кол-во групп	2	-	-	-	-	-	-	-	2
	ч/нед.	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	всего часов	8	-	-	-	-	-	-	-	8
<i>каратэ</i>	кол-во групп	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	ч/нед.	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	всего часов	4	-	-	-	-	-	-	-	4
<i>спортивная борьба</i>	кол-во групп	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ч/нед.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	всего часов	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<i>борьба на поясах</i>	кол-во групп	3	-	-	-	-	-	-	-	3
	ч/нед.	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	всего часов	12	-	-	-	-	-	-	-	12
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	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>	кол-во групп	17	-	-	-	-	-	-	-	17
	ч/нед.	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	всего часов	68	-	-	-	-	-	-	-	68

приложение № 2 к приказу № 386 от 29.08.2025

**КАЛЕНДАРНЫЙ  
УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
на 2025/2026 учебный год

Тамбов  
2025

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

Начало учебного года – 01.09.2025 г.

Окончание учебного года – 31.08.2026 г.

Окончание учебного года по программам ПФДО – 31.05.2026г.

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 старше 16 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
			1-2	3-4	1-2	3-5	1-2	
Год обучения	Весь период		1-2	3-4	1-2	3-5	1-2	
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)