

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
« Детско-юношеская спортивная школа № 1»**

Рассмотрена и принята  
на педагогическом совете  
от «30» января 2024 г. протокол № 1

Утверждено  
приказом МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
от «30» января 2024 г. № 24-д  
И.о. директора \_\_\_\_\_ А.В. Вершигор

**ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
на 2023-2024 учебный год**

**Алексин  
2024**

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Образовательная деятельность МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2023-2024 учебном году.

1.1. Основные направления деятельности ДЮСШ.

1.2. Организация образовательной деятельности.

1.3. Порядок зачисления в ДЮСШ и перевод на различные этапы подготовки.

1.4. Порядок комплектования групп.

2. Ресурсное обеспечение образовательной деятельности МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2023-2024 учебном году.

2.1. Программное обеспечение образовательной деятельности МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2023-2024 учебный год.

2.2. Материально-техническая база.

2.3. Педагогические кадры.

Приложения.

Приложение 1 - Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год.

Приложение 2 - Учебный план МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2023-2024 учебный год.

Приложение 3 - Расписание тренировочных занятий на 2023-2024 учебный год.

## Пояснительная записка

Содержание образования в ДЮСШ реализуется через дополнительные общеразвивающие и спортивные программы по видам спорта: легкая атлетика, художественная гимнастика, баскетбол, самбо, греко-римская борьба, карате кекусинкай.

Цель программы: физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

### Задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- организация досуга и удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;
- воспитание волевых и морально-этических качеств личности; повышения уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретения опыта и стабильность выступления на официальных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических данных, технико-тактической и психологической подготовки;
- обеспечение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации.

Отличительная особенность содержания образования в ДЮСШ состоит в том, что в ней представлена система тренировочных заданий по физической, технической и тактической подготовке, позволяющей успешно решать учебные задачи в соответствующих категориях учебных групп. Основным условием выполнения задач обучения является многолетняя и целенаправленная подготовка юных спортсменов, которая проводится по уровням подготовки:

- спортивно-оздоровительный этап (весь период обучения);
- спортивная подготовки 1-7 (8) го годов обучения.

На этапе спортивно-оздоровительном содержание образования направлено на воспитание интереса детей к занятиям физической культурой и приобщение их к спорту. На этапе спортивной подготовки содержание образования направлено на воспитание интереса детей к занятиям физической культурой и приобщение их к спорту; воспитание соревновательных качеств, умений соревноваться индивидуально и коллективно; развитие физических качеств и способностей, характерных для выбранного вида спорта, устойчивости интереса к занятиям; обучение основам техники по виду спорта; выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Данная программа – документ, определяющий направленность, объем, содержание и порядок организации образовательной деятельности в МБУ ДО «ДЮСШ №1».

Нормативно-правовая база образовательной программы:

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- Приказа Министертсва спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, примерных программ спортивной подготовки,
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

–«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПиН 2.4.3648-20;

– Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

–«Положение об организации предоставления дополнительного образования детей в муниципальных образовательных организациях муниципального образования город Алексин» (Постановление администрации муниципального образования город Алексин от 12.03.2021 г. № 348);

– Устав МБУ ДО «ДЮСШ №1».

Школа осуществляет образовательную деятельность в соответствии с действующим законодательством РФ, лицензией серия 71Л01 № 0001907 от 19 августа 2015 года, №0133/02688 выдана Министерством образования Тульской области, Уставом МБУ ДО «ДЮСШ №1» и локальными нормативными актами.

Образовательная деятельность осуществляется на спортивных объектах, расположенных по адресам:

1. МБУ ДО «ДЮСШ №1» - ул. Пионерская, д. 8 и ул. Пионерская, д. 29 (лицензия).
2. МБОУ «СОШ №1»: г. Алексин, ул. 50 лет Октября, д. 10 (сетевой договор).
3. МБОУ «СОШ №2»: г. Алексин, ул. Дубравная, д. 32 (сетевой договор).
4. МБОУ «СОШ №3»: г. Алексин, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 4 (лицензия).
5. МБОУ «СОШ №9»: г. Алексин, ул. Школьная, д. 4 (лицензия).
6. МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8»: г. Алексин, ул. Октябрьская, д. 1-а (сетевой договор).
7. МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №12»: г. Алексин, ул.50 лет Октября, д. 14 (лицензия).

Детско-юношеская спортивная школа призвана удовлетворять потребности граждан и общества в области физкультуры и спорта, создавать условия для самоопределения и самореализации личности обучающихся, развития индивидуальных способностей каждого ребенка, выявления одаренных детей и целенаправленной спортивной подготовки детей и подростков.

ДЮСШ организует деятельность в соответствии с дополнительными общеобразовательными программами в области физической культуры и спорта.

Уровни подготовки и сроки освоения представлены в таблице:

№	Этап подготовки (уровень)	Направленность	Срок освоения
1	Спортивно-оздоровительный	Занятия физическими упражнениями для создания предпосылок для последующей спортивной специализации	1 год
2	Начальная подготовка	Групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование и контроль, медико-восстановительные мероприятия, самостоятельная работа, участие в соревнованиях, самостоятельная работа	1-3 (4) год обучения
3	Учебно-тренировочный	Групповые тренировочные и теоретические занятия, тестирование и контроль, инструкторская и судейская практика, медиковосстановительные мероприятия, самостоятельная работа, участие в соревнованиях, самостоятельная работа	1-4 (5) год обучения

# 1. Образовательная деятельность МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2023-2024 учебном году

**Основной целью** дополнительного образования в МБУ ДО «ДЮСШ №1» является физическое воспитание и развитие личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта; отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки и достижения высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

## **Основные задачи:**

- создание условий для развития массового детского и юношеского спорта;
- обеспечение взаимодействий ДЮСШ и общеобразовательных школ, и приобщение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление взаимосвязей ДЮСШ с общеобразовательными школами города по вопросам организации массовой физкультурно-спортивной работы, оказание методической и практической помощи учителям физкультуры;
- повышение качества учебно-тренировочного процесса.

## **1.1. Основные направления образовательной деятельности**

Основные направления образовательной деятельности МБУ ДО «ДЮСШ №1» - создание условий для осуществления образовательной деятельности и тренировочного процесса в рамках дополнительного образования в области физической культуры и спорта;

- повышение уровня профессионализма тренеров-преподавателей в управлении организацией образовательного процесса;
- программно-методическое обеспечение образовательного процесса;
- повышение эффективности тренерско-преподавательского процесса и обеспечение качества образования;
- организация учебно-тренировочного процесса с учетом возрастных особенностей и санитарно-гигиенических норм;
- развитие разнообразных форм спортивно-массовой работы;
- развитие традиций спортивной школы;
- совершенствование воспитательной работы;
- организация профориентационной работы;
- развитие форм государственно-общественного управления;
- организация подготовки спортивного резерва и спортсменов высокого уровня для достижения ими высоких спортивных результатов.

Школа предоставляет бесплатные образовательные услуги по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта в рамках муниципального задания.

## **1.2. Организация образовательной деятельности**

Образовательная деятельность в 2023-2024 учебном году осуществляется по 6 видам спорта. Организация образовательного процесса в ДЮСШ осуществляется в очной форме и регламентируется годовым календарным графиком, учебными планами, расписанием учебных занятий. (Приложение 1 - 3)

Продолжительность учебного года 52 недели для групп спортивной подготовки (42 недели учебно-тренировочных занятий и в летний период дополнительно 10 недель (летний оздоровительный период в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам подготовки (июнь-август в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя)) и 39 учебных недель для спортивно-оздоровительных групп.

Начало учебно-тренировочных занятий для обучающихся 2-го и последующих лет обучения 1 сентября и окончание 21 июня.

Формирования учебных групп 1-го года обучения для зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ №1»

до 15 октября.

Окончание занятий в спортивно-оздоровительных группах 31 мая.

В школе устанавливается 6-дневная рабочая неделя.

Тренировочные занятия проводятся с учетом режима работы и расписания в общеобразовательных школах: с 9.00 до 21.00 часа.

Количество тренировочных занятий в неделю, продолжительность одного занятия устанавливается с учетом этапа подготовки и стажа занятий спортом.

Этап подготовки	Год обучения	Количество занятий в неделю	Максимальная продолжительность одного занятия
Спортивно-оздоровительный	Весь период	3	2 (ак. часы)
Начальная подготовка	1 год	2-3	2 (астр. часы)
	2 год	3-4	2 (астр. часы)
	3 год	3-4	2 (астр. часы)
	4 год	4	2 (астр. часы)
Учебно-тренировочная	1 год	4-5	2-3 (астр. часы)
	2 год	4-6	2-3 (астр. часы)
	3 год	5-6	2-3 (астр. часы)
	4 год	5-6	2-3 (астр. часы)
	5 год	5-6	2-3 (астр. часы)

Во время каникул в общеобразовательных организациях, возможно проведение двух тренировок в день.

Расписание занятий составляется тренерами-преподавателями, с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей и подростков в общеобразовательных организациях.

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые тренировочные занятия (практические и теоретические);
- тестирование;
- восстановительные мероприятия.

### **1.3. Порядок зачисления в ДЮСШ, условия перевода и обучения на различных этапах (уровнях) спортивной подготовки**

#### **Обучение по общеобразовательным программам.**

Обучение по общеобразовательным программам осуществляется на двух уровнях (этапах) – спортивно-оздоровительный и спортивной подготовки.

Спортивно-оздоровительные группы формируются как из вновь зачисляемых в спортивную школу обучающихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта (предоставляется медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной школе), по заявлению родителей (законных представителей).

На начальный и учебно-тренировочный этап спортивной подготовки в группы зачисляются дети, достигшие минимального возраста для зачисления в спортивную школу по избранному виду спорта, не имеющие медицинских противопоказаний для занятия избранным видом спорта (предоставляется медицинская справка о допуске к занятиям в спортивной школе), по заявлению родителей (законных представителей). и прошедшие индивидуальный отбор путем выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовки согласно избранной учебной программе.

#### 1.4. Порядок комплектования групп на различных этапах подготовки

Группы комплектуются по отделениям ДЮСШ в соответствии с требованиями к формированию групп по годам обучения, которые включают в себя:

- минимальный возраст обучающегося,
- требования по спортивным нормативам.

В случае невыполнения требований по переводу на следующий год обучения, обучающиеся предоставляется возможность повторно продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки. При повторном невыполнении требований дополнительной образовательной программы спортивной подготовки принимается решение об отчислении обучающихся или им предоставляется возможность продолжить занятия в спортивно-оздоровительных группах.

### 2. Ресурсное обеспечение образовательной деятельности МБУ ДО «ДЮСШ №1»

#### 2.1. Программное обеспечение образовательной деятельности

В МБУ ДО «ДЮСШ №1» в 2023-2024 учебном году реализуются дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта

Отделение	Реализуемые программы	Возраст учащихся по программе	Срок реализации
Баскетбол	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта баскетбол	8-18 лет	8 лет
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу для спортивно-оздоровительных групп	7-17 лет	1 год
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу для спортивно-оздоровительных групп детского сада	5-7 лет	1 год
Греко-римская борьба	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта греко-римской борьбе	7-18 лет	8 лет
Лёгкая атлетика	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика	9-18 лет	8 лет
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп	6-18 лет	1 год
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике для спортивно-оздоровительных групп детского сада	5-7 лет	1 год
Самбо	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта самбо	7-18 лет	7 лет
	Дополнительная общеразвивающая программа по самбо для спортивно-оздоровительных групп	6-17 лет	1 год
Художественная гимнастика	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта художественная гимнастика	6-18 лет	8 лет
	Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике для спортивно-оздоровительных групп	5-18 лет	1 год
Каратэ кекусинкай	Дополнительная общеразвивающая программа для спортивно-оздоровительных групп по каратэ кекусинкай	6-18 лет	1 год

## 2.2. Материально-техническая база

### 2.2.1. Характеристика и описание зданий и территорий ДЮСШ

Здание Детско-юношеской спортивной школы №1 (Пионерская, д.29) размещено в административном здании на территории в 1505 кв.м. Введено в эксплуатацию послевоенные годы, как спортивная школа функционирует с 1960 года. Конструктивно здание в объемно-планировочном решении представляет собой одноэтажный объем прямоугольной конфигурации в плане и размерами 40.25м x17.60м, высота здания 4,80 м., общая площадь составляет 708.40 кв.м. Здание кирпичного исполнения, толщина наружных стен по периметру составляет 800 мм. Фундамент здания бутовый ленточный, стены кирпичные, перегородки кирпично-деревянные. Полы дощатые плиточные, оконные проемы двойные, глухие, дверные проемы - филенчатые, внутренняя отделка выполнена из оштукатуренных панелей. Кровля 4-х скатная, выполнена из шифера, по деревянным стропилам, находится в удовлетворительном состоянии. Под крышей расположено чердачное помещение с деревянным перекрытием. Выходы на кровлю выполнены через слуховые окна чердачного помещения. Входные двери двойные, двери внутри помещения деревянные, толщина которых составляет по 5 см.

Здание спортивной школы по адресу ул. Пионерская д.29 имеет 3 эвакуационных выхода. На территории имеется сарай размерами 12.70 м x 6.70 м., высотой 2.30 м.

Здание Детско-юношеской спортивной школы №1 (Пионерская, д.8) является пристройкой к зданию Управления образования администрации МО город Алексин. Год постройки – 1966, как спортивная школа функционирует с 1980 года. Здание одноэтажное из красного кирпича с одним входом. Общая площадь здания 345,2 кв.м., строительный объем здания 3510,0м<sup>3</sup>, высота здания – 8.46 м. Перекрытия ж/бетонные пустотные плиты. Кровля здания совмещенная. Подвал и чердачное помещение в здании отсутствуют.

Здание спортивной школы по адресу ул. Пионерская д.8 имеет 2 эвакуационных выхода.

### 2.2.2. Спортивные залы ДЮСШ

Здание спортивной школы по адресу ул. Пионерская д.29 состоит из большого спортивного зала, площадь которого составляет 290 кв.м., малого спортивного зала 88 кв.м., и гимнастического зеркального зала 42.5 кв.м. на территории имеется яма для прыжков. Большой спортивный зал предназначен для учебно-тренировочных занятий. Оснащен беговой дорожкой длиной 30 м., ямой для прыжков в высоту, шведской стенкой со съёмными перекладинами, скрытой соревновательной ямой для прыжков в длину с разбега, заполненной песком, акробатическими дорожками, а также тренажерным уголком со спортивными снарядами (штанга, гири, гантели, пьедестал почета). Малый спортивный зал оснащен теннисными столами и малой открытой тренировочной прыжковой ямой для прыжков в длину. Гимнастический зеркальный зал предназначен для занятий хореографией и оснащен станком для занятий хореографией и гимнастическими дорожками.

Здание спортивной школы по адресу ул. Пионерская д.8 состоит из большого спортивного зала, площадь которого составляет 277 кв.м., На территории имеется спортивная площадка. Большой спортивный зал предназначен для учебно-тренировочных занятий по баскетболу. В наличии имеется следующее оборудование по видам спорта:

- *Баскетбол* (фермы для баскетбольных счетов, щиты баскетбольные, мячи баскетбольные, настольное табло для ведения счета, сетка баскетбольная, табло судейское, форма баскетбольная 20 комплектов.).
- *Самбо* (мат борцовский 20шт.).
- *Группы спортивного оздоровления* (штанга 7шт., диски металлические 30шт., козел гимнастический 3шт., маты гимнастические 5шт., мешок спальный 13шт., молот спортивный 5шт., мостик спортивный 2шт., палатка туристическая 16шт., примус 1шт., стол теннисный 1шт., трапик туристический 10шт., тренажер 2шт.).
- *Художественная гимнастика* (магнитола 1шт., ковралин, акробатическая дорожка, музыкальный центр, булавы, ковровая дорожка, мячи гимнастические, палочки для лент и т.д.).
- *Греко-римская борьба* (тренажер универсальный, тренажер для закачивания спины, тренажер для закачивания пресса, тренажер комбинированный, трико борцовское и т.д.).



- *Легкая атлетика* (барьеры 20шт., колодки стартовые, скамья, борцовки, гантели, гири 10шт., гранаты тренировочные 16шт., медицинбол 20шт., палочки эстафетные, пистолет стартовый, секундомер 9шт., фишки для разметки поля, ядра разные 20шт. и т.д.).

- *ГТО* (костровое оборудование 2 комплекта, МФУ 2шт., ноутбук 2шт., пылесос 1шт., палатки туристические 2 комплекта, обвязка туристическая 5 комплектов, стол судейский складной 5шт., стол судейский 4шт., стулья складные 10шт., стулья с обивкой 10шт.).

*Оборудование кабинета врача* (холодильник, кушетка, шкаф стеклянный, стол стеклянный, весы, тонометр, медикаменты).

*Компьютеры и оргтехника* (компьютер в сборе 4шт., принтер 7шт., ноутбук 3шт., экран 1шт., модем 2шт.).

*Мебель* (кресла офисные 3шт., пианино, компьютерный стол 2шт., телевизор, диван 3шт., приставка для компьютерного стола 1шт., 4 сейфа, стол одностумбовый 7шт., стол письменный 3шт., стол ученический 2шт., стул для посетителей 24шт., трюмо 1шт., шкаф для одежды 5шт., шкаф книжный 1шт., шкаф 3шт.).

*Средства связи* (телефон 5шт., телефон D-Link 1шт.).

*Противопожарное оборудование* (огнетушители 10шт.).

Помимо оборудования пожарной сигнализации в наличии имеется камеры наблюдения.

### 2.3. Педагогические кадры

Образовательная деятельность и тренировочный процесс будут проходить под руководством 13 штатных тренеров-преподавателей, 1 совместителя. Среди педагогов – 2 человека имеют звание «Отличник физической культуры и спорта», 1 – «Почётный работник общего образования», 1 – «Почётный работник сферы образования», 1 – «Мастер спорта СССР», 1 – «Мастер спорта России».

Отделение	Количество тренеров-преподавателей			Качественные характеристики тренерско-преподавательского состава										
	Штатные	Совместители	По совмещению	По уровню образования			Уровню квалификации				По стажу работы			
				Высшее	Ср. спец	Общее среднее	Высшая	Первая	Соответствие	Без категории	До 5 лет	6-15 лет	16-25 лет	Свыше 25 лет
Баскетбол	3	-	-	3	-	-	1	-	2	-	-	-	3	-
Греко-римская борьба	1	-	-	-	1	-	1	-	-	-	-	-	-	1
Лёгкая атлетика	5	-	-	5	-	-	3	1	1	-	1	-	-	4
Самбо	1	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-
Художественная гимнастика	3	-	-	3	-	-	-	2	1	-	-	1	-	2
Кекусинкай	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	1
<b>Всего:</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>13</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>8</b>

## Календарный учебный график

Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»  
на 2023-2024 учебный год

### 1. Общие положения

Календарный учебный график муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа №1» (далее – Учреждение) на 2023–2024 учебный год является локальным нормативным документом, регламентирующим общие требования к организации образовательного процесса в учебном году.

Календарный учебный график составлен в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СанПиН 2.4.3648-20;
- Уставом образовательного учреждения;
- Лицензией на право образовательной деятельности от 19.08.2015 г. № 0133/02688.

Календарный учебный график рассматривается на заседании педагогического совета и утверждается директором МБУ ДО «ДЮСШ №1». Изменения в календарный учебный график вносятся приказом директора МБУ ДО «ДЮСШ №1» по согласованию с педагогическим советом учреждения. Календарный учебный график в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. МБУ ДО «ДЮСШ №1» в установленном законодательством Российской Федерации порядке несёт ответственность за реализацию в полном объёме дополнительных образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком.

### 2. Образовательные программы.

МБУ ДО «ДЮСШ №1» осуществляет деятельность по дополнительным общеобразовательным программам физкультурно-спортивной направленности по видам спорта: лёгкая атлетика, баскетбол, греко-римская борьба, самбо, художественная гимнастика, каратэ кекусинкай.

№ п/п	Содержание	Сроки
1	Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: - легкая атлетика; - баскетбол; - самбо; - каратэ кекусинкай; - художественная гимнастика	1 год
2	Дополнительные программы спортивной подготовки: - легкая атлетика; - баскетбол; - греко-римская борьба; - самбо; - художественная гимнастика	7-8 лет

### 3. Сроки начала и окончания учебного года:

Занятия детей в учебных группах проводятся в очной форме по учебному плану.

Образовательные программы, год подготовки	Начало и окончание учебного года	Продолжительность учебного года
Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы: - спортивно-оздоровительные группы (СОГ)	01.09.2023 г. – 31.05.2024 г.	39 учебных недель
Дополнительные программы спортивной подготовки: - группы начальной подготовки 1-3 (4) года обучения (НП) - учебно-тренировочные группы 1-4 (5) года обучения (УТ)	01.09.2023 г. – 21.06. 2024 г.  22.06.2024 г.-31.08.2024 г.	52 учебные недели: 42 учебных недели учебно-тренировочных занятий и в летний период дополнительно 10 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам подготовки (июнь-август в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя)

### 4. Режим работы.

Шестидневная учебная неделя. Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов:

- учебно-тренировочные занятия проводятся в очной форме в любой день недели, включая субботу, воскресенье и каникулярный период, согласно расписания занятий.

- продолжительность рабочей недели тренеров-преподавателей составляет 36 часов в неделю, учебно-тренировочные занятия проводятся согласно расписания занятий, утвержденного на учебный год. При введении режима ограничений, сохранения риска распространения COVID-19 и других вирусных инфекционных заболеваний может быть организована дистанционная форма обучения.

Режим учебной недели организован в соответствии с учебными программами по видам спорта и учебными планами школы и представляет собой скорректированную систему организации учреждения, включающую недельный цикл (по 3-4 занятия) в группах, а так же соревновательную деятельность, спортивно-массовую и воспитательную работу.

### 5. Продолжительность учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Содержание	Этап подготовки	Продолжительность занятий в группах
1	Дополнительные общеразвивающие программы: - легкая атлетика; - баскетбол; - самбо; - каратэ кекусинкай - художественная гимнастика	СОГ	не более 2 академических часов
2	Дополнительные программы спортивной подготовки: - легкая атлетика; - баскетбол; - греко-римская борьба; - самбо;	НП 1-3 (4) года обучения  УТ 1-3 года обучения	не более 2 астрономических часов  не более 3 астрономических

- художественная гимнастика	УТ 4-5 года обучения	часов не более 3 астрономических часов
-----------------------------	----------------------	-------------------------------------------------

Продолжительность учебного занятия исчисляется в академических часах в спортивно-оздоровительных группах, а в группах спортивной подготовки в астрономических часах и устанавливается в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей детей, допустимой нагрузки обучающихся, с учетом санитарных норм и правил:

- для детей дошкольного возраста (от 5 до 7 лет) по 25-30 минут;
- для детей младшего, среднего и старшего школьного возраста (от 7 до 18 лет) по 45 минут (СО группах) и 60 минут (НП и УТ группах).

Занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ДЮСШ №1». Перерывы между занятиями составляют не менее 10 минут. При введении режима ограничений, сохранения риска распространения COVID-19 и других вирусных инфекционных заболеваний может вводиться перемена между занятиями 20 минут.

В каникулярное время по желанию родителей и обучающихся и личному заявлению тренера-преподавателя могут вноситься изменения в расписание учебно-тренировочных занятий.

### 6. Уровни подготовки

Вид спорта	Этап подготовки	Возраст, лет	Минимальное кол-во	Кол-во часов в неделю	Требование на начало уч/г	Требование на конец уч/г
<b>Баскетбол</b>	СОГ	5-7	15	2	-	б/р
	СОГ	7-17	15	6	-	б/р
	НП 1	8	15	4,5	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 2	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 3	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	УТ 1	11	12	8	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	УТ 2	12	12	8	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	УТ 3	13	12	12	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 юн. разряд 3,2 спорт. разряд
	УТ 4	14	12	12	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 юн. разряд 3,2 спорт. разряд
	УТ 5	15	12	12	Выполнение нормативов по ОФП	1 спорт. разряд

<b>Греко-римская борьба</b>	НП 1	7-8	15	6	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 2	8	15	8	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 3	9	15	8	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 4	10	15	8	Выполнение нормативов по ОФП	1,2, 3 юн. разряд
	УТ 1	11-12	12-16	10	Выполнение нормативов по ОФП	1,2, 3 юн. разряд
	УТ 2	13	12-16	10	Выполнение нормативов по ОФП	1,2, 3 юн. разряд
	УТ 3	13-14	10-15	10	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 спорт. разряд
	УТ 4	15	10-15	12	Выполнение нормативов по ОФП	КМС
<b>Каратэ кекусинкай</b>	СОГ	6-18	15	6	-	б/р
<b>Самбо</b>	СОГ	6-17	15	6	-	б/р
	НП 1	10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 2	10	15	8	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 3	10	15	8	Выполнение нормативов по ОФП	1,2, 3 юн. разряд
	УТ 1	12	10	10	Выполнение нормативов по ОФП	1,2, 3 юн. разряд
	УТ 2	12	10	10	Выполнение нормативов по ОФП	1,2, 3 юн. разряд
	УТ 3	12	10	12	Выполнение нормативов по ОФП	1 юн. разряд 2,3 спорт. разряд
	УТ 4	12	10	12	Выполнение нормативов по ОФП	1 юн. разряд 2,3 спорт. разряд
<b>Легкая атлетика</b>	СОГ	5-7	15	2	-	б/р
	СОГ	6 -18	15	6	-	б/р
	НП 1	9	15	6	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 2	10	15	8	Выполнение	б/р

					нормативов по ОФП	
	НП 3	11	15	8	Выполнение нормативов по ОФП	1,2, 3 юн. разряд
	УТ 1	12	12-16	10	Выполнение нормативов по ОФП	1,2, 3 юн. разряд
	УТ 2	12	12-16	10	Выполнение нормативов по ОФП	1,2, 3 юн. разряд
	УТ 3	14	10-15	10	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 спорт. разряд
	УТ 4	15	10-15	12	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 спорт. разряд
	УТ 5	16	8-12	12	Выполнение нормативов по ОФП	КМС
<b>Художественная гимнастика</b>	СОГ	5-18	15	6	-	б/р
	НП 1	6	12	6	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 2	7	12	8	Выполнение нормативов по ОФП	б/р
	НП 3	8	12	8	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 спорт. разряд
	УТ 1	8	10	12	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 спорт. разряд
	УТ 2	9	10	12	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 спорт. разряд
	УТ 3	10	10	12	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 спорт. разряд
	УТ 4	11	10	14	Выполнение нормативов по ОФП	1,2,3 спорт. разряд
	УТ 5	12	8	14	Выполнение нормативов по ОФП	КМС

### 7. Места проведения занятий

МБУ ДО «ДЮСШ №1» осуществляет свою деятельность на объектах собственности, используемых им на основе заключенных договоров безвозмездного пользования по адресам:

1. МБУ ДО «ДЮСШ №1» - ул. Пионерская, д. 8 и ул. Пионерская, д. 29 (лицензия).
2. МБОУ «СОШ №1»: г. Алексин, ул. 50 лет Октября, д. 10 (сетевой договор).
3. МБОУ «СОШ №2»: г. Алексин, ул. Дубравная, д. 32 (сетевой договор).
4. МБОУ «СОШ №3»: г. Алексин, ул. 50 лет ВЛКСМ, д. 4 (лицензия).
5. МБОУ «СОШ №9»: г. Алексин, ул. Школьная, д. 4 (лицензия).

6. МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №8»: г. Алексин, ул. Октябрьская, д. 1-а (сетевой договор).

7. МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №12»: г. Алексин, ул. 50 лет Октября, д. 14 (лицензия).

### **8. Перечень проводимых мероприятий для обучающихся**

Спортивно-массовые мероприятия, соревнования и турниры согласно утвержденного календарного плана спортивно-массовых мероприятий.

### **9. Аттестация обучающихся.**

Промежуточная аттестация обучающихся ДЮСШ проводится в форме:

- контрольных нормативов при приеме в ДЮСШ (входящий контроль) - сентябрь;
- контрольно-переводных нормативов - май-июнь (годовой контроль);
- индивидуальных выступлений на соревнованиях - на следующий день (текущий контроль);
- выполнения спортивных разрядов - в течение года (текущий контроль);
- перевод, повторное обучение, отчисление и выпуск обучающихся - июнь.

Итоговая аттестация с обучающимися, освоившими полный курс общеобразовательной программы по виду спорта и успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

### **10. Родительские собрания**

Проводятся в учебных группах по усмотрению тренеров-преподавателей не реже двух раз в год.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2023 – 2024 учебный год**



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план является выражением государственной, региональной и школьной политики в образовании.

Он определяет и раскрывает содержание образовательного процесса в детско-юношеской спортивной школе. МБУ ДО «Детско-юношеская спортивная школа №1» реализует общеобразовательные программы, обеспечивающие личностно-ориентированное развитие детей и подростков в сфере физической культуры и спорта, учитывающие индивидуальные и физические возможности каждого. Являясь учреждением дополнительного образования, ДЮСШ призвана способствовать самосовершенствованию детей, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям и этапу обучения.

Учебный план разработан на основании нормативных документов:

- Закона РФ « Об образовании » от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Закона РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12. 2007 г. № 329-ФЗ;
- Устава МБУ ДО «ДЮСШ №1»;
- Приказом Министерства спорта РФ от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- приказа Министерства спорта РФ от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»,
- Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта;
- Примерных программ спортивной подготовки;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» и нормативов к составлению Учебного плана (объем учебно-тренировочных занятий для обучающихся разных возрастных групп, продолжительность перерывов между занятиями, максимальный режим учебно-тренировочной работы в неделю по годам обучения).

Цели:

1. Основной целью учебного плана является реализация общеобразовательных программ дополнительного образования;
2. Обеспечение необходимых условий, способствующих максимальному развитию личности ребенка через учебно-тренировочный процесс:
  - а) гарантирующие охрану и укрепление здоровья обучающихся;
  - б) для развития личности, ее самореализации и самоопределения;
  - в) для воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье;
  - г) для социальной поддержки подростков и молодежи.

Образовательная деятельность осуществляется среди детей и подростков с 5 до 18 лет в режиме 6-дневной рабочей недели. МБУ ДО «ДЮСШ №1» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Учебный год в МБУ

ДО «ДЮСШ №1» начинается 1 сентября. Учебный план рассчитан на 39 недель в спортивно-оздоровительных группах по общеразвивающим программам и 52 недели в группах начальной подготовки и группах учебно-тренировочного этапа по программам спортивной подготовки, из них - 42 учебных недели учебно-тренировочных занятий и в летний период дополнительно 10 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам подготовки (июнь-август в зависимости от времени отпуска тренера-преподавателя) Оздоровительные лагеря спортивного профиля являются продолжением учебно-тренировочного процесса.

Учебно- тренировочные занятия проводятся согласно утвержденному расписанию учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года, в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- спортивно-оздоровительная работа;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план складывается из трех преимущественно связанных между собой этапов:

- спортивно-оздоровительный (СОГ) – весь период обучения
- этап начальной подготовки (НП) - до 3-4 лет
- учебно-тренировочный (УТ) - до 4-5 лет.

Учебный план содержит разделы:

- наименование,
- уровень реализации и направленность действующих дополнительных общеобразовательных программ в учреждении;
- сроки их реализации;
- уровни обучения и количество занимающихся в группах (согласно календарного учебного графика);
- количество учебных часов в неделю и год.

В ДЮСШ работают следующие отделения:

- легкая атлетика,
- баскетбол,
- художественная гимнастика,
- единоборства

(согласно лицензионного перечня образовательных услуг учреждения, дающего право на ведение образовательной деятельности).

ФИО тренера-преподавателя	Название программы	Направленность	Срок реализа- ции	Кол-во учащихся в группе	Год обучения	Количество часов	
						в год	в неделю
<b>Отделение «Легкая атлетика»</b>							
Еремина Ирина Васильевна	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 2	416	8
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-5 лет	15	УТ 3	520	10
	<b>Итого</b>			<b>30</b>		<b>936</b>	<b>18</b>
Карамов Павел Сергеевич	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 3	416	8
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 3	416	8
	<b>Итого</b>			<b>75</b>		<b>1222</b>	<b>26</b>
Кирьянов Николай Николаевич	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>30</b>		<b>468</b>	<b>12</b>
Муругова Надежда Семеновна	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 1	312	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 2	416	8
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Легкая атлетика»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 2	416	8
	<b>Итого</b>			<b>45</b>		<b>1144</b>	<b>22</b>
Сергеева Ксения Евгеньевна	Дополнительная общеразвивающая программа по легкой атлетике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>15</b>		<b>234</b>	<b>6</b>
<b>Отделение «Баскетбол»</b>							
Кузнецова Юлия Владимировна	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6

	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>60</b>		<b>936</b>	<b>24</b>
Петрук Андрей Анатольевич	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>45</b>		<b>702</b>	<b>18</b>
Петрук Елена Анатольевна	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	78	2
	<b>Итого</b>			<b>60</b>		<b>312</b>	<b>8</b>
<b>Отделение «Единоеборств»</b>							
Колганов Олег Васильевич	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба»	Физкультурно-спортивная	1-4 года	15	НП 1	312	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба»	Физкультурно-спортивная	1-4 года	15	НП 3	416	8
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Греко-римская борьба»	Физкультурно-спортивная	1-4 года	15	УТ 1	520	10
	<b>Итого</b>			<b>45</b>		<b>1248</b>	<b>24</b>
Доронина Насиба Алишеровна	Дополнительная общеразвивающая программа по самбо	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Самбо»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	15	НП 3	416	8
	Дополнительная программа спортивной	Физкультурно-	1-3 года	15	НП 3	416	8

	подготовки по виду спорта «Самбо»	спортивная					
	<b>Итого</b>			<b>45</b>		<b>1066</b>	<b>22</b>
Моисеев Александр Николаевич	Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ кекусинкай	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>15</b>		<b>234</b>	<b>6</b>
<b>Отделение «Художественная гимнастика»</b>							
Осокина Мария Андреевна	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественной гимнастике»	Физкультурно-спортивная	1-3 года	12	НП 1	312	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественной гимнастике»	Физкультурно-спортивная	1-5 лет	10	УТ 1	624	12
	<b>Итого</b>			<b>22</b>		<b>936</b>	<b>18</b>
Прилипухова Жанна Сергеевна	Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	<b>Итого</b>			<b>15</b>		<b>234</b>	<b>6</b>
Юрьева Наталья Евгеньевна	Дополнительная общеразвивающая программа по художественной гимнастике	Физкультурно-спортивная	1 год	15	СОГ	234	6
	Дополнительная программа спортивной подготовки по виду спорта «Художественной гимнастике»	Физкультурно-спортивная	1-5 лет	10	УТ 1	624	12
	<b>Итого</b>			<b>25</b>		<b>858</b>	<b>18</b>
<b>Итого</b>				<i>Общее кол-во обуч-ся</i>	<i>Общее кол-во групп</i>		<i>Всего часов тренерской нагрузки</i>
				<b>527</b>	<b>36</b>	<b>10530</b>	<b>228</b>
Итого общее количество часов по штатному расписанию в учреждении							<b>204</b>
Вакансии							<b>11,33</b>

**УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ**  
отделений МБУ ДО «ДЮСШ №1» на 2023-2024 учебный год

**1. Отделение баскетбола**

**1.1. Спортивно-оздоровительный этап**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка.	92
3	Специальная физическая подготовка.	52
4	Техническая подготовка	40
5	Тактическая подготовка	20
6	Игровая подготовка	24
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>

**1.2. Спортивно-оздоровительный этап (детский сад)**

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	2
2	Общая физическая подготовка.	32
3	Специальная физическая подготовка.	16
4	Техническая подготовка	14
5	Тактическая подготовка	6
6	Игровая подготовка	8
<b>Всего часов</b>		<b>78</b>

**1.3. Дополнительная программа спортивной подготовки**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	6	8	8	12	12	12
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	47	56	56	67	67	81	81	81
2.	Специальная физическая подготовка	32	50	50	67	67	100	100	100
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	20	20	56	56	56
4.	Техническая подготовка	75	94	94	108	108	125	125	125
5.	Тактическая подготовка	14	19	19	21	21	44	44	44
6.	Теоретическая подготовка	14	19	19	21	21	44	44	44
7.	Психологическая подготовка	14	19	19	21	21	44	44	44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	6	4	4	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	4	4	6	6	6
10.	Судейская практика	-	-	-	4	4	6	6	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	6	6	4	4	6	6	6
12.	Восстановительные	5	6	6	4	4	6	6	6

	мероприятия								
13.	Интегральная подготовка	23	37	37	71	71	100	100	100
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

## 2. Отделение единоборств (греко-римской борьбы)

### 2.1. Дополнительная программа спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	8	10	10	10	12
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	2	2	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	180	240	240	240	240	240	240	287
2.	Специальная физическая подготовка	54	72	72	72	88	88	88	106
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10	10	10	12
4.	Техническая подготовка	18	25	25	25	58	58	58	70
5.	Тактическая подготовка	28	38	38	38	64	64	64	80
6.	Теоретическая подготовка	14	15	15	15	17	17	17	18
7.	Психологическая подготовка	8	10	10	10	13	13	13	15
8.	Тестирование и контроль	3	3	3	3	4	4	4	4
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	10	10	12
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	4	4	4	4
11.	Восстановительные мероприятия	4	10	10	10	12	12	12	16
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>

## 3. Отделение легкой атлетики

### 3.1. Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
2	Общая физическая подготовка:	208
	- Строевые упражнения ОРУ	36
	- Гимнастические упражнения	15
	- Легкоатлетические упражнения	20
	- Спортивные игры	83
	- Подвижные игры и эстафеты	54
	- Овладение элементами техники изучаемых видов	в процессе занятий
3	Участие в спортивных мероприятиях	20
4	Зачетные и контрольные требования	6
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>

### 3.3. Спортивно-оздоровительный этап (детский сад)

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	в процессе занятий
2	Общая физическая подготовка:	69
	- Строевые упражнения ОРУ	12
	- Гимнастические упражнения	5
	- Легкоатлетические упражнения	6
	- Спортивные игры	28
	- Подвижные игры и эстафеты	18
	- Овладение элементами техники изучаемых видов	в процессе занятий
3	Участие в спортивных мероприятиях	7
4	Зачетные и контрольные требования	2
<b>Всего часов</b>		<b>78</b>

### 3.3. Дополнительная программа спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	204	248	248	260	260	260	312	312
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	50	62	62	62	72	72
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	10	10	22	22	22	28	28
4.	Техническая подготовка	46	68	68	94	94	94	110	110
5.	Тактическая подготовка	10	12	12	20	20	20	28	28
6.	Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10
7.	Психологическая подготовка	6	10	10	14	14	14	16	16
8.	Тестирование и контроль	4	6	6	6	6	6	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	16	16	16	20	20
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2
11.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	14	14	14	20	20
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

## 4. Отделение единоборств (самбо)

### 4.1. Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1	Теоретическая подготовка	16
2	Общая физическая подготовка.	133
3	Специальная физическая подготовка.	65
4	Психологическая подготовка	10
5	Контрольные испытания	6



6	Соревнования	4
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>

#### 4.2 Дополнительная программа спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4
		Недельная нагрузка в часах						
		6	8	8	10	10	12	12
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	109	140	140	116	116	125	125
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	62	130	130	156	156
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	12	20	20	25	25
4.	Техническая подготовка	108	145	145	156	156	187	187
5.	Тактическая подготовка	13	14	14	28	28	34	34
6.	Теоретическая подготовка	12	14	14	28	28	33	33
7.	Психологическая подготовка	12	13	13	27	27	33	33
8.	Тестирование и контроль	2	3	3	3	3	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	6	8	8	5	5	6	6
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	3	3	9	9
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	4	4	10	10
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>624</b>

#### 5. Отделение художественной гимнастики

##### 5.1 Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	46
3.	Специальная физическая подготовка	41
4.	Хореографическая подготовка	27
5.	Акробатическая подготовка	15
6.	Техническая - без предмета	27
7.	Техническая - скакалка	22
8.	Техническая - обруч	17
9.	Техническая - мяч	18
10.	Восстановительные мероприятия	4
11.	Участие в соревнованиях	4
12.	Медицинское обследование	2
13.	Контрольные испытания	2
<b>Всего часов</b>		<b>234</b>

## 5.2 Дополнительная программа спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	12	12	12	14	14
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
1.	Общая физическая подготовка	125	146	146	62	62	62	58	58
2.	Специальная физическая подготовка	76	87	87	162	162	162	167	167
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	17	17	32	32	32	37	37
4.	Техническая подготовка	87	146	146	312	312	312	393	393
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	5	5	5	6	6
6.	Теоретическая подготовка	7	6	6	10	10	10	10	10
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	4	4	4	6	6
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	6	6	6	6
10.	Восстановительные мероприятия	3	4	4	25	25	25	39	39
11.	Тестирование и контроль	2	4	4	6	6	6	6	6
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>728</b>

## 6. Отделение единоборств (каратэ)

### 6.1. Спортивно-оздоровительный этап

№ п/п	Содержание материала	Количество часов в год
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	140
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Технико-тактическая подготовка	30
5.	Соревновательная подготовка	2
6.	Контрольно-переводные нормативы	1
7.	Медицинский контроль	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>234</b>

**РАСПИСАНИЕ ЗАНЯТИЙ**  
учебных групп МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Ф.И.О. педагога	Группа	Кол-во часов	Наполняемость (min)	Понед.	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскр.	Место занятий	Дата начала занятий
<b>Отделение «Баскетбол»</b>													
1.	Кузнецова Ю.В. Высшая категория	СОГ №7	6	15	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	-	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	-	-	-	МБУ ДО «ДЮСШ №1», д.8	01.09.2023
		СОГ №8	6	15	17 <sup>40</sup> -19 <sup>10</sup>	-	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	-	17 <sup>40</sup> -19 <sup>10</sup>	-	-		01.09.2023
		СОГ №9	6	15	14 <sup>20</sup> -15 <sup>50</sup>	-	14 <sup>20</sup> -15 <sup>50</sup>	-	14 <sup>20</sup> -15 <sup>50</sup>	-	-		01.09.2023
		СОГ №10	6	15	-	14 <sup>20</sup> -15 <sup>50</sup>	-	14 <sup>20</sup> -15 <sup>50</sup>	16 <sup>00</sup> -17 <sup>30</sup>	-	-		01.09.2023
2.	Петрук А.А.	СОГ №11	6	15	-	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	-	-	15 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup>	15 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup>	МБУ ДО «ДЮСШ №1», д.8 (б/з)	01.09.2023
		СОГ №12	6	15	-	-	-	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	16 <sup>40</sup> -18 <sup>10</sup>	16 <sup>40</sup> -18 <sup>10</sup>		01.09.2023
		СОГ №13	6	15	-	19 <sup>40</sup> -20 <sup>25</sup>	-	19 <sup>40</sup> -20 <sup>25</sup>	-	18 <sup>20</sup> -19 <sup>50</sup>	18 <sup>20</sup> -19 <sup>50</sup>		01.09.2023
3.	Петрук Е.А.	СОГ №14	2	15	15 <sup>30</sup> -15 <sup>55</sup>	-	15 <sup>30</sup> -15 <sup>55</sup>	-	-	-	-	МБДОУ ДС №8	01.09.2023
		СОГ №15	2	15	16 <sup>05</sup> -16 <sup>30</sup>	-	16 <sup>05</sup> -16 <sup>30</sup>	-	-	-	-		01.09.2023
		СОГ №16	2	15	-	15 <sup>40</sup> -16 <sup>10</sup>	-	16 <sup>15</sup> -16 <sup>45</sup>	-	-	-		01.09.2023
		СОГ №17	2	15	-	16 <sup>20</sup> -16 <sup>50</sup>	-	16 <sup>55</sup> -17 <sup>25</sup>	-	-	-		01.09.2023
<b>Отделение «Легкая атлетика»</b>													
4.	Ерёмина И.В. I категория	НП 203	8	15	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	14 <sup>45</sup> -16 <sup>45</sup>	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	14 <sup>45</sup> -16 <sup>45</sup>	-	-	МБОУ «СОШ №9»	01.09.2023
		УТ 302	10	15	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup> ДЮСШ №1	17 <sup>10</sup> -19 <sup>10</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup> ДЮСШ №1	17 <sup>10</sup> -19 <sup>10</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup> ДЮСШ №1	-	-	МБОУ «СОШ №9»/ МБУ ДО «ДЮСШ №1», д.29, м/з	01.09.2023
5.	Карамов П.С. Высшая категория	СОГ №1	6	15	15 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup>	-	15 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup>	-	15 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup>	-	-	МБУ ДО «ДЮСШ №1» д.29 б/з	01.09.2023
		СОГ №2	2	15	-	-	11 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup>	-	11 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup>	-	-	МБДОУ ДС №12	01.09.2023
		СОГ №3	2	15	-	-	11 <sup>35</sup> -12 <sup>05</sup>	-	11 <sup>35</sup> -12 <sup>05</sup>	-	-		01.09.2023

		НП 303	8	15	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	16 <sup>35</sup> -18 <sup>35</sup>	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	-	МБУ ДО «ДЮСШ №1» д.29 б/з	01.09.2023
		НП 304	8	15	16 <sup>35</sup> -18 <sup>35</sup>	-	16 <sup>35</sup> -18 <sup>35</sup>	17 <sup>10</sup> -19 <sup>10</sup>	-	17 <sup>10</sup> -19 <sup>10</sup>	-		01.09.2023
6.	Кириянов Н.Н. Высшая категория	СОГ №4	6	15	-	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	-	10 <sup>00</sup> -11 <sup>30</sup>	МБУ ДО «ДЮСШ №1», д.29	01.09.2023
		СОГ №5	6	15	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	-	-	11 <sup>45</sup> -13 <sup>15</sup>	МБОУ «СОШ №9», с/з1	01.09.2023
7.	Муругова Н.С. Высшая категория	НП 103	6	15	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	-	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	-	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	-	-	МБУ ДО «ДЮСШ №1» д.29 (з-1)/ МБОУ «СОШ №9», б/з	01.09.2023
		НП 201	8	15	16 <sup>20</sup> -18 <sup>20</sup> СОШ №9	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	16 <sup>10</sup> -17 <sup>10</sup>	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	18 <sup>20</sup> -19 <sup>20</sup> СОШ №9	-	-		01.09.2023
		НП 202	8	15	-	17 <sup>10</sup> -19 <sup>10</sup>	17 <sup>20</sup> -19 <sup>20</sup>	17 <sup>10</sup> -19 <sup>10</sup>	16 <sup>10</sup> -18 <sup>10</sup>	-	-		01.09.2023
8.	Сергеева К.Е.	СОГ №19	6	15	-	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	18 <sup>00</sup> -19 <sup>30</sup>	-	-	11 <sup>00</sup> -12 <sup>30</sup>	МБУ ДО «ДЮСШ №1» с/з	01.09.2023
<b>Отделение «Единоеборства»</b>													
9.	Колганов О. В. Высшая категория (греко-римская борьба)	НП 101	6	15	-	15 <sup>30</sup> -17 <sup>30</sup>	-	15 <sup>30</sup> -17 <sup>30</sup>	-	9 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup>	-	МБОУ «СОШ №1»	01.09.2023
		НП 305	8	15	15 <sup>30</sup> -17 <sup>30</sup>	-	15 <sup>30</sup> -17 <sup>30</sup>	-	15 <sup>30</sup> -17 <sup>30</sup>	11 <sup>10</sup> -13 <sup>10</sup>	-		01.09.2023
		УТ 102	10	15	17 <sup>40</sup> -19 <sup>40</sup>	17 <sup>40</sup> -19 <sup>40</sup>	17 <sup>40</sup> -19 <sup>40</sup>	17 <sup>40</sup> -19 <sup>40</sup>	17 <sup>40</sup> -19 <sup>40</sup>	-	-		01.09.2023
10.	Доронина Н.А. Высшая категория (самбо)	СОГ №20	6	15	18 <sup>20</sup> -19 <sup>50</sup>	-	18 <sup>20</sup> -19 <sup>50</sup>	18 <sup>10</sup> -19 <sup>40</sup>	-	-	-	МБОУ «СОШ №9» б/з	01.09.2023
		НП 307	8	15	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	14 <sup>00</sup> -16 <sup>00</sup>	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	-	-	-		01.09.2023
		НП 308	8	15	16 <sup>10</sup> -18 <sup>10</sup>	16 <sup>10</sup> -18 <sup>10</sup>	16 <sup>10</sup> -18 <sup>10</sup>	-	16 <sup>00</sup> -18 <sup>00</sup>	-	-		01.09.2023
11.	Моисеев А.Н. (кратэ)	СОГ №22	6	15	-	15 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup> СОШ №3	-	15 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup> СОШ №3	-	15 <sup>00</sup> -16 <sup>30</sup> ДЮСШ №1	-	МБОУ «СОШ №3», б/з/ ДЮСШ-1 (зд.1)	01.09.2023
<b>Отделение «Художественная гимнастика»</b>													
12.	Осокина М.А. I категория	НП 106	6	12	-	-	15 <sup>00</sup> -17 <sup>00</sup>	-	-	9 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup> ДЮСШ №1	9 <sup>00</sup> -11 <sup>00</sup> ДЮСШ №1	ДЮСШ-1 (зд.2) / МБОУ «СОШ №3»	01.09.2023
		УТ 104	12	10	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	17 <sup>15</sup> -19 <sup>15</sup>	17 <sup>00</sup> -19 <sup>00</sup>	-	11 <sup>15</sup> -14 <sup>15</sup> ДЮСШ №1	11 <sup>15</sup> -14 <sup>15</sup> ДЮСШ №1		01.09.2023
13.	Прилипухова Ж.С.	СОГ №18	6	15	16 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup>	-	16 <sup>30</sup> -18 <sup>00</sup>	-	-	МБОУ «СОШ №1» м/з	01.09.2023
14.	Юрьева Н.Е. I категория	СОГ №21	6	15	15 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup>	-	15 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup>	-	15 <sup>30</sup> -17 <sup>00</sup>	-	-	МБОУ «СОШ №2» с/з 2	01.09.2023
		УТ 105	12	10	17 <sup>10</sup> -19 <sup>10</sup>	17 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>	17 <sup>10</sup> -19 <sup>10</sup>	17 <sup>00</sup> -20 <sup>00</sup>	17 <sup>10</sup> -19 <sup>10</sup>	-	-		01.09.2023