

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

Рассмотрена на заседании
педагогического совета
Протокол 30.08.2021 № 4

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района»
от 30.08.2021 № 32/1
 Н.В.Полянская

Образовательная программа
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1 Тамбовского района»
на 2021-2022 учебный год

р.п. Новая Ляда
2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 Тамбовского района» (далее - МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района») разработана в соответствии с Федеральным законом РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Минспорта России от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Образовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района» конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной и итоговой аттестации. Образовательная программа МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района» 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 МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района» являются:

- вовлечение максимально возможного числа детей в систематические занятия спортом, выявление их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитание устойчивого интереса к ним;
- формирование у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществление гармоничного развития личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- обеспечение повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- развитие массового спорта;
- оздоровление детей и подростков, повышение уровня их физической подготовленности;
- выявление в процессе систематических занятий способных детей и подростков с целью привлечения их к специализированным занятиям спортом для достижения высоких результатов;
- подготовка к участию в соревнованиях различного уровня;
- создание условий для достижения обучающихся высоких спортивных результатов;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Образовательная программа направлена на:

- отбор одаренных детей;
- 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;
- подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки;
- подготовку одаренных детей 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:

- дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки»
- дополнительные предпрофессиональные образовательные программы «Лыжные гонки», «Футбол» на базовом и углубленном уровне.

Продолжительность учебного года 52 недели. Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период (6 недель) обеспечивается организацией деятельности в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях; участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; организацией самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам подготовки.

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. Доля специалистов, имеющих высшее образование, составляет 90%; доля аттестованных на соответствие первой и высшей квалификационной категории – 30%; на соответствие занимаемой должности 70%. В учреждение созданы достаточные для реализации программы научно-методические, педагогические, материально-технические и финансовые условия.

Настоящая Программа включает в себя:

1. Учебный план на 2021/2022 учебный год (Приложение 1).
2. Календарный учебный график на 2020/2021 учебный год (Приложение 2).
3. Рабочая дополнительная общеобразовательная программа «Лыжные гонки» на 2021/2022 учебный год (дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности и дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта) (Приложение 3).
4. Рабочая дополнительная общеобразовательная программа «Футбол» на 2021/2022 учебный год (дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта) (Приложение 4).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1 Тамбовского района»
на 2021/2022 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 1 Тамбовского района» (МБУ ДО «ДЮСШ № 1 Тамбовского района») составлен в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и Санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14.

В МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района» реализуются:

1. Дополнительная общеразвивающая программа «Лыжные гонки».
2. Дополнительные предпрофессиональные программы «Лыжные гонки», «Футбол».

Нормативный срок освоения программ:

- общеразвивающая – 2 года.
- предпрофессиональные – 8 лет.

Общий годовой объем учебных часов рассчитан для 52 учебных недель. Расчет осуществляется исходя из установленного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2018 № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», максимального объема тренировочной нагрузки и составляет:

Базовый уровень 1 и 2 года обучения – 312 часов (6 часов в неделю);

Базовый уровень 3 и 4 года обучения – 416 часов (8 часов в неделю);

Базовый уровень 5 и 6 года обучения – 520 часов (10 часов в неделю);

Углубленный уровень 1 и 2 года обучения – 624 часа (12 часов в неделю).

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

Форма итоговой аттестации – контрольные испытания (выполнение контрольных нормативов).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа № 1 Тамбовского района» на 2021/2022 учебный план

Дополнительные образовательные программы по видам спорта		УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ ПРОГРАММЫ										Итого
		СО		Базовый уровень						Углубленный уровень		
		1 год кол-во	2 год кол-во	1 год кол-во	2 год кол-во	3 год кол-во	4 год кол-во	5 год кол-во	6 год кол-во	1 год кол-во	2 год кол-во	
Лыжные гонки	кол-во групп		3	1	1	4	2		1	1	1	10
	ч/нед.		4	6	6	8	8		10	12	12	
	всего часов		12	6	6	32	16		10	12	12	106
Футбол	кол-во групп			1			2					3
	ч/нед.			6			8					
	всего часов			6			16					22
Итого	кол-во групп		3	2	1	4	4		1	1	1	17
	ч/нед.		4	6	6	8	8		10	12	12	
	всего часов		12	12	6	32	32		10	12	12	128

ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ

Календарный учебный график

	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				Январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Сводные данные											
	Год обучения																																																											
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-30	31	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Итого
1	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52							
2	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52							
3	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52							
4	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52							
5	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52							
6	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52							
1	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52							
2	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52							

Учебный план
(общеразвивающая программа)
2021/2022 учебный год

№	Наименование темы	Всего	В том числе		Всего	В том числе	
			теория	практика		теория	практика
		1 год обучения (156 часов)			2 год обучения (208 часов)		
	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-
1	Основы знаний по лыжной подготовке	12	12	-	8	8	-
2	Общая физическая подготовка	42	10	32	60	10	50
3	Техника передвижения на лыжах	52	10	42	70	10	60
4	Игры на лыжах	6	1	5	6	1	5
5	Специальная физическая подготовка	18	3	15	30	5	25
6	Подвижные игры и эстафеты	10	2	8	14	4	10
7	Кроссовая подготовка	10	2	8	12	2	10
	Итоговое занятие	4	2	2	6	2	4
ВСЕГО:		156	44	112	208	42	166

Учебный план базового уровня 1 и 2 года обучения

№	Предметные области	Часы
1	Обязательные предметные области	218
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	32
	история развития лыжного спорта;	6
	место и роль физкультуры и спорта в современном обществе;	6
	основы законодательства в области физкультуры и спорта;	3
	знания, умения и навыки гигиены;	6
	режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;	6
	основы здорового питания;	5
1.2	Общая физическая подготовка:	93
	строевые команды и приёмы	10
	комплексы утренней зарядки	10
	упражнения для развития (быстроты, гибкости, силовой выносливости, координации)	40
	кроссовая подготовка, ходьба	13
	имитационные, прыжковые упражнения	10
	-комплекс специальных упражнений на лыжах и л/роллерах для развития силовой выносливости ног и плечевого пояса	10
1.3	Вид спорта лыжные гонки:	93
	Технико-тактическая подготовка:	
	развитие равновесия при одноупорном скольжении	11
	обучение передвижению скользящим и ступающим шагам	13
	обучение поворотам на месте и в движении	13
	обучение спускам в «высокой, средней, низкой» стойке	13
	обучение подъёмам «ёлочкой, полуёлочкой», беговым шагом	13
	подготовительные и подводящие упражнения для начинающего лыжника.	13
	передвижение на лыжах / лыжероллерах	17
2	Вариативные предметные области	94
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	46
	подвижные игры и эстафеты	23
	спортивные игры.	23
2.2	Специальные навыки	24
2.3	Спортивное и специальное оборудование	24
ИТОГО		312 часов
В том числе: самостоятельной работы - 12 часов, промежуточной аттестации – 2 часа.		

Учебный план базового уровня 3 и 4 года обучения

№	Предметные области	Часы
1	Обязательные предметные области	290
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42
	история развития лыжного спорта;	7
	место и роль физкультуры и спорта в современном обществе;	7
	основы законодательства в области физкультуры и спорта;	4
	знания, умения и навыки гигиены;	8
	режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;	8
	основы здорового питания;	8
1.2	Общая физическая подготовка:	124
	комплексы упражнений для развития основных физических качеств(гибкости, быстроты, силы, координации)	20

	упражнения на развитие общей выносливости	20
	упражнение на развитие силовой выносливости	20
	кроссовая подготовка, кросс с имитацией, ходьба	22
	имитационные и прыжковые упражнения	20
	комплекс специальных упражнений на лыжах и лыжероллера	22
1.3	Вид спорта лыжные гонки:	126
	Технико-тактическая подготовка:	
	совершенствование техники лыжных ходов;	22
	совершенствование скоростной техники;	21
	отработка согласованности основных элементов лыжных ходов;	21
	совершенствование техники подъемов;	21
	совершенствование техники спусков;	21
	совершенствование соревновательной техники;	20
2	Вариативные предметные области	126
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	62
	подвижные игры и эстафеты	31
	спортивные игры.	31
2.2	Специальные навыки	32
2.3	Спортивное и специальное оборудование	32
ИТОГО		416 часов
В том числе: самостоятельной работы - 12 часов , промежуточной аттестации – 2 часа .		

Учебный план базового уровня 5 и 6 года обучения

№	Предметные области	Часы
1	Обязательные предметные области	364
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	52
	история развития лыжного спорта;	8
	место и роль физкультуры и спорта в современном обществе;	9
	основы законодательства в области физкультуры и спорта;	7
	знания, умения и навыки гигиены;	9
	режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;	10
	основы здорового питания;	9
1.2	Общая физическая подготовка:	156
	комплексы упражнений для развития основных физических качеств(гибкости, быстроты, силы, координации	31
	упражнения на развитие общей выносливости	31
	кроссовая подготовка, кросс с имитацией, ходьба	32
	имитационные и прыжковые упражнения	31
	упражнение на развитие специальной выносливости	31
1.3	Вид спорта лыжные гонки:	156
	Технико-тактическая подготовка:	
	совершенствование техники лыжных ходов;	22
	совершенствование скоростной техники;	22
	отработка согласованности основных элементов лыжных ходов;	24
	совершенствование горнолыжной техники	22
	обучение технике перехода в классических ходах	22
	обучение технике перехода в коньковых ходах	22
	совершенствование соревновательной техники	22
2	Вариативные предметные области	156
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	78
	подвижные игры и эстафеты	25

	спортивные игры.	53
2.2	Специальные навыки	39
2.3	Спортивное и специальное оборудование	39
ИТОГО		520 часов
В том числе: самостоятельной работы - 18 часов , промежуточной аттестации – 2 часа .		

Учебный план углубленного уровня 1 и 2 года обучения

№	Предметные области	Часы
1	Обязательные предметные области	436
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	63
	история развития лыжного спорта;	10
	место и роль физкультуры и спорта в современном обществе;	11
	основы законодательства в области физкультуры и спорта;	9
	знания, умения и навыки гигиены;	11
	режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;	11
	основы здорового питания;	11
1.2	Общая и специальная физическая подготовка:	93
	комплексы упражнений для развития основных физических качеств(гибкости, быстроты, силы, координации	19
	упражнения на развитие общей выносливости	18
	кроссовая подготовка, кросс с имитацией, ходьба	20
	имитационные и прыжковые упражнения	18
	упражнение на развитие специальной выносливости	18
1.3	Вид спорта лыжные гонки:	187
	Технико-тактическая подготовка:	
	совершенствование техники лыжных ходов;	32
	совершенствование скоростной техники;	31
	совершенствование горнолыжной техники	31
	совершенствование техники перехода в классических ходах	31
	совершенствование техники перехода в коньковых ходах	31
	совершенствование соревновательной техники	31
1.4	Основы профессионального самоопределения.	93
2	Вариативные предметные области	188
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	62
	подвижные игры и эстафеты	22
	спортивные игры.	40
2.2	Судейская подготовка	42
2.3	Специальные навыки	42
2.4	Спортивное и специальное оборудование	42
ИТОГО		624 часа
В том числе: самостоятельной работы - 20 часов , промежуточной аттестации – 3 часа итоговой аттестации – 3 часа		

ФУТБОЛ

Календарный учебный график

	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				Январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Сводные данные											
	Год обучения																																																											
	02-08	09-15	16-22	23-29	30.09-06.10	07-13	14-20	21-27	28.10-03.11	04-10	11-17	18-24	25.11-01.12	02-08	09-15	16-22	23-29	30.12-05.01	06-12	13-19	20-26	27.01-02.02	03-09	10-16	17-23	24.02-01.03	02-08	09-15	16-22	23-29	30.03-05.04	06-12	13-19	20-26	27.04-03.05	04-10	11-17	18-24	25-31	01-07	08-14	15-21	22-28	29.06-05.07	06-12	13-19	20-26	27.07-02.08	03-09	10-16	17-23	24-30	31	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	Каникулы	Итого
1	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52								
2	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52								
3	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52								
4	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52								
5	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52								
6	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52								
1	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52								
2	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	П	45	45	6	1	0	0	0	52								

Учебный план базового уровня 1 и 2 года обучения

№	Предметные области	Часы
1	Обязательные предметные области	218
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	32
	история развития футбола;	6
	место и роль физкультуры и спорта в современном обществе;	6
	основы законодательства в области физкультуры и спорта;	3
	знания, умения и навыки гигиены;	6
	режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;	6
	основы здорового питания;	5
1.2	Общая физическая подготовка:	93
	строевые команды и приёмы	10
	комплексы утренней зарядки	10
	упражнения для развития основных физических качеств (быстроты, гибкости, силовой выносливости, координации)	40
	кроссовая подготовка, ходьба	13
	ходьба и бег по пересеченной местности	10
	упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений	10
1.3	Вид спорта футбол:	93
	Техническая подготовка	70
	Тактическая подготовка	18
	Психологическая подготовка	5
2	Вариативные предметные области	94
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	46
	подвижные игры и эстафеты	23
	спортивные игры.	23
2.2	Специальные навыки	24
2.3	Спортивное и специальное оборудование	24
ИТОГО		312 часов
В том числе: самостоятельной работы - 12 часов , промежуточной аттестации – 2 часа .		

Учебный план базового уровня 3 и 4 года обучения

№	Предметные области	Часы
1	Обязательные предметные области	290
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	42
	история развития лыжного спорта;	7
	место и роль физкультуры и спорта в современном обществе;	7
	основы законодательства в области физкультуры и спорта;	4
	знания, умения и навыки гигиены;	8
	режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;	8
	основы здорового питания;	8
1.2	Общая физическая подготовка:	124
	строевые команды и приёмы	20
	комплексы утренней зарядки	20
	упражнения для развития основных физических качеств (быстроты, гибкости, силовой выносливости, координации)	20
	кроссовая подготовка, ходьба	22

	ходьба и бег по пересеченной местности	20
	упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений	22
1.3	Вид спорта лыжные гонки:	126
	Техническая подготовка	92
	Тактическая подготовка	26
	Психологическая подготовка	8
2	Вариативные предметные области	126
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры.	62
	подвижные игры и эстафеты	31
	спортивные игры.	31
2.2	Специальные навыки	32
2.3	Спортивное и специальное оборудование	32
	ИТОГО	416 часов
В том числе: самостоятельной работы - 12 часов , промежуточной аттестации – 2 часа .		

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
на 2021-2022 учебный год

1. Продолжительность учебного года в МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района»

Начало учебного года – 01.09.2021 г.

Начало учебных занятий - 01.09.2021 г.

Окончание учебного года: 31.08.2022 г.

Продолжительность учебного года 52 недели. Непрерывность освоения учащимися Программы в каникулярный период (6 недель) обеспечивается организацией деятельности в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях; участием учащихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями; организацией самостоятельной работы учащихся по индивидуальным планам подготовки.

2. Количество учебных смен

Занятия при необходимости проводятся в 2 смены.

Начало занятий – не ранее 8.00.

Окончание занятий – не позднее 20.00.

3. Регламент образовательной деятельности

Таблица 1

Уровень сложности подготовки	СОГ		Базовый уровень			Углубленный уровень
	1	2	1-2	2-3	4-5	1-2
Продолжительность учебной недели	6 дней					
Кол-во тренировочных занятий в неделю	3	2-3	3	4	4	4
Продолжительность тренировочного занятия (мин)	45 (до 8 лет)	45-90 (45x1-2)	90 (45X2)	90 (45X2)	90-135 (45X2-3)	135 (45X3)
Кол-во часов за год	156	208	312	416	520	624
Кол-во часов в неделю	3	4	6	8	10	12
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.	
Входной контроль			Сентябрь, в течение учебного года при наличии вакантных мест			-
Промежуточная аттестация	Апрель-май					
Итоговая аттестация	Май					
Летний оздоровительный период (физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные лагеря, тренировочные сборы, самостоятельная работа учащихся по индивидуальным планам подготовки)	Июнь-август					

4. Продолжительность занятий

Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором МБУ ДО «ДЮСШ № 1 Тамбовского района». Занятия начинаются в 8.00, окончание занятий в 20.00. Занятия при необходимости организуются в две смены. Между сменами организуется не менее 30-минутный перерыв для уборки и проветривания помещений.

Таблица 2

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ ЛЫЖНЫХ ГОНОК

№ п\п	Ф.И.О.		понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
			время						
1	Сивов Юрий Валентинович	Б-3	14.00-15.30		14.00-15.30		14.00-15.30	10.00-11.30	
		У-2	16.00-18.15		16.00-18.15		16.00-18.15	16.00-18.15	
2	Мачихин Александр Алексеевич	Б-1	14.00-15.30		14.00-15.30		14.00-15.30		
		Б-6		15.40-17.10	15.40-17.10		15.40-17.10	15.40-17.10	10.00-11.30
3	Вихляев Сергей Иванович	Б-2	15.00-16.30		15.00-16.30		15.00-16.30		
		Б-3	16.50-18.20		16.50-18.20		16.50-18.20	15.00-16.30	
4	Вихляев Станислав Сергеевич	Б-3	14.30-16.00	14.30-16.00		14.30-16.00		9.00-10.30	
		Б-3		16.10-17.40	14.00-15.30		14.30-16.00	10.50-12.20	
		СОГ	12.50-13.50		12.50-13.50		12.50-13.50		
5	Шляхтович Виктор Иванович	Б-1		14.00-15.30	14.00-15.30		14.00-15.30		
		Б-4	14.00-15.30		15.40-17.10		15.40-17.10	16.00-17.30	
		СОГ	12.50-13.50		12.50-13.50		12.50-13.50		
6	Тарусова Наталья Юрьевна	Б-1		14.00-15.30		14.00-15.30		14.00-15.30	

7	Тарусова Ольга Юрьевна	Б-1		14.00-15.30		14.00-15.30		14.00-15.30	
		Б-1		15.40-17.10		15.40-17.10		15.40-17.10	

Таблица 3

РАСПИСАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ОТДЕЛЕНИЯ ФУТБОЛ

№ п\п	Ф.И.О.	этап обучения недельная нагрузка	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	Воскресенье
			время	время	время	время	время	время	время
2	Бирюков Федор Алексеевич	Б-4		15.00-16.30		15.00-16.30		15.00-16.30	15.00-16.30
		Б-4		16.50-18.20		16.50-18.20		16.50-18.20	16.50-18.20
3	Мартынов Евгений Викторович	Б-1		14.00-15.30		14.00-15.30		15.00-16.30	

5. Режим работы в период школьных каникул

Занятия в период каникул проводятся по утвержденному расписанию в форме: тренировочных занятий, тренировочных сборов, спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных и досуговых мероприятий, спортивно-оздоровительного лагеря, самостоятельной работы, занятий по индивидуальным планам подготовки.

6. Родительские собрания

Родительские собрания проводятся в учебных группах и МБУ ДО «ДЮСШ №1 Тамбовского района» не реже 2 раз в год.

7. Регламент административных совещаний

Педагогический совет – 4 раза в год.

Тренерский совет отделения – 1 раз в месяц.

Методический совет – 4 раза в год.

Совет Учреждения – 4 раза в год.