



СОГЛАСОВАНО:
Председатель профсоюзной
организации
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Протокол № 34 от 31.08.23 г.
 С.В. Свиридова

«Утверждено»
приказом директора
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
от 01.09.2023 № 55/1-у
 Д.П. Малахов



**Образовательная программа
Тамбовского областного
государственного бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Областная детско-юношеская
спортивная школа»
на 2023-2024 учебный год**

г. Тамбов, 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
Председатель профсоюзной
организации
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
Протокол №__ от _____ г.
_____ С.В. Свиридова

«Утверждено»
приказом директора
ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ»
от 01.09.2023 № 55/1-у
_____ Д.П. Малахов

**Образовательная программа
Тамбовского областного
государственного бюджетного
образовательного учреждения
дополнительного образования
«Областная детско-юношеская
спортивная школа»
на 2023-2024 учебный год**

г. Тамбов, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (далее - ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ») разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», Уставом ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Образовательная программа ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно-педагогические условия и формы промежуточной и итоговой аттестации.

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

Целью работы ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» является осуществление образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам и дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Основными **задачами** реализации Образовательной программы ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» являются:

- формирование здорового образа жизни, привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных, и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями детей и подростков;
- сохранение вариативного выбора направлений образовательной деятельности, педагогических технологий;
- обеспечение атмосферы психологического комфорта, для каждого обучающегося;
- создание систем гибкого и адекватного реагирования на изменения в обществе и образовательных потребностей;
- постоянное совершенствование управленческого, методического и педагогического профессионализма;
- интеллектуальное развитие личности и создание системы стимулирования для проявления исследовательских способностей детей;
- предоставление среды развития детских интересов, увлечений с целенаправленным взаимодействием на процесс формирования личной культуры досуговой деятельности;
- создание условий для социальной реабилитации и адаптации в обществе детей, имеющих отклонения в здоровье и развитии средствами физической культуры и спорта;
- ориентация на создание оптимальных условий для наиболее полного удовлетворения интересов и потребностей детей, саморазвитие личности, оказание помощи и поддержки в самовоспитании, нравственном самосовершенствовании;
- развитие и стимулирование к познавательной, социальной, творческой активности детей и подростков.

В рамках настоящей Образовательной программы реализуются:

1) дополнительные общеобразовательные **общеразвивающие** программы: «Спортивная гимнастика», «Восточное боевое единоборство», «Развиваемся в движении», «Основы адаптивного спорта».

2) дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: «Баскетбол», «Волейбол», «Спорт лиц с проблемами интеллектуального развития», «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика».

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование. В учреждение созданы достаточные для реализации программы научно-

методические, педагогические, материально-технические и финансовые условия.

Настоящая Программа включает в себя:

I. Учебный план на 2023/2024 учебный год (Приложение 1)

II. Календарный учебный график на 2023/2024 учебный год (Приложение 2).

III. Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности и дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта на 2023/2024 учебный год. (Приложение 3).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**Тамбовского областного государственного
бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»
на 2023-2024 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа» (далее – ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ») составлен в соответствии Федеральным законом от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Федеральным законом от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями), Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями), , Уставом Учреждения, требований Федеральных стандартов по видам спорта, культивируемых в Учреждении, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Учебный план составлен на основании следующих дополнительных образовательных программ:

1) дополнительные общеразвивающие программы «Спортивная гимнастика», «Восточное боевое единоборство», «Развиваемся в движении», «Основы адаптивного спорта».

№ п/п	Название программы	Количество недель	Количество часов в год	Режим занятий	Количество обучающихся
1	«Спортивная гимнастика»	36	72	2 раза по 1 часу	15-30
2	«Восточное боевое единоборство»	52	208	2 раза по 2 часа	15-20
3	«Развиваемся в движении»	36	72	2 раза по 1 часу	8-10
4	«Основы адаптивного спорта»	36	144	2 раза по 2 часа	12-15

2) дополнительные образовательные программы спортивной подготовки по видам спорта: «Баскетбол», «Волейбол», «Спорт лиц с проблемами интеллектуального развития», «Спортивная гимнастика», «Художественная гимнастика».

Учебный план для программ спортивной подготовки рассчитан на 52 недели (46 недель – в условиях ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», 6 недель – составляет летний оздоровительный период (период активного отдыха) в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов и (или) самостоятельной работы учащихся по индивидуальным заданиям) в зависимости от года и уровня обучения.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	8	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	4

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Баскетбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	8	10	10	12	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	416	416	520	520	624	624	832	1040

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «волейбол»			
Этап начальной подготовки	3	8	14
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	не устанавливается	15	6

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Волейбол»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	10	10	12	12	18	24
Общее количество часов в год	234	312	416	520	520	520	624	624	936	1248

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)
		мальчики	девочки	
Этап начальной подготовки	1-2	7	6	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	9	7	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет			Свыше трех лет			
	НП-1	НП-2	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	14	15	15	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	728	780	780	936	1248

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
		Девочки	
Для спортивной дисциплины индивидуальная программа			
Этап начальной подготовки	2-3	6	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4-5	8	5
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	12	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Художественная гимнастика»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	12	14	15	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	624	728	780	832	936	1248

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Периоды спортивной подготовки	Наполняемость (человек)
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжок, толкание, многоборье, ходьба, кросс				
Этап начальной подготовки	не ограничивается	9	До года	8
			Свыше года	6
	не ограничивается	11	До года	5

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Второй и третий годы	4
			Четвертый и последующие годы	3
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	13	Все периоды	1
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	15	Все периоды	1

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
Для спортивных дисциплин: бег на короткие дистанции, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, метание, прыжки, толкание, многоборье, ходьба, кросс										
Количество часов в неделю	4,5	8	8	10	10	12	14	15	20	22
Общее количество часов в год	234	416	416	520	520	624	728	780	1040	1144

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень осуществляется один раз в год. Срок проведения: апрель-май. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов.

Спортсмен, проходящий спортивную подготовку, может быть переведён на следующий этап спортивной подготовки при выполнении следующих требований:

соответствие спортсмена требованиям к качественному составу этапа подготовки согласно программе спортивной подготовки по видам спорта;

наличие положительной динамики уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена;

освоение не менее 75% объёма тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки по видам спорта;

выполнение контрольно-переводных нормативов, предусмотренных федеральными стандартами по видам спорта;

положительные результаты выступлений на соревнованиях, а также выполнение планируемых показателей соревновательной деятельности;

выполнение (подтверждение) требований норм присвоения спортивных разрядов, соответствующих этапу подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительными образовательными программами спортивной подготовки и прописанными в п.3.3 Положения о порядке приема, перевода и отчисления обучающихся ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» может быть осуществлен перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического совета ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ» с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Баскетбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	16	20
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	8	10	10	12	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	52	60	80	60	74	74	76	76	92	125
2.	Специальная физическая подготовка	34	55	70	66	83	83	100	100	158	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	38	48	48	62	62	85	104
4.	Техническая подготовка	77	96	129	100	124	124	125	125	116	135
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	42	58	79	66	83	83	125	125	166	198
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	4	5	5	6	6	16	20
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	4	8	10	10	12	12	25	32
8.	Интегральная подготовка	23	37	50	66	83	83	106	106	149	187
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	8	10	10	12	12	25	31
Общее количество часов в год		234	312	416	416	520	520	624	624	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта «Волейбол»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	10	10	12	12	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	70	60	80	74	74	74	76	76	92	125
2.	Специальная физическая подготовка	30	55	70	83	83	83	100	100	158	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	48	48	48	62	62	85	104
4.	Техническая подготовка	56	96	129	124	124	124	125	125	116	135
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	28	58	79	83	83	83	125	125	166	198
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	5	5	5	6	6	16	20
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	4	10	10	10	12	12	25	32
8.	Интегральная подготовка	44	37	50	83	83	83	106	106	149	187
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	10	10	10	12	12	25	31
Общее количество часов в год		234	312	416	520	520	520	624	624	936	1248

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта
«Спортивная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет			Свыше трёх лет			
				УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ	ВСМ
		Недельная нагрузка в часах								
		4,5	6	10	12	14	15	15	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10	5	5	5	5	5	5	2	2
1	Общая физическая подготовка	67	92	58	69	82	32	32	22	25
2	Специальная физическая подготовка	39	49	147	177	205	195	195	238	300
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	3	15	18	21	58	58	126	187
4	Техническая подготовка	117	156	265	318	371	429	429	468	600
5	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	6	10	12	14	24	24	28	37
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	10	12	14	14	14	18	37
7	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	5	6	7	14	14	18	25
8	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	3	10	12	14	14	14	18	37
Общее количество часов в год		234	312	520	624	728	780	780	936	1248

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта
«Художественная гимнастика»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
			НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4		
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	12	12	14	15	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	67	124	170	60	60	70	75	70	27	24
2.	Специальная физическая подготовка	50	65	84	132	132	154	175	184	126	195
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	8	30	30	35	49	40	72	104
4.	Техническая подготовка	68	93	122	330	330	385	397	442	612	793
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	12	16	24	24	28	28	32	18	24
6.	Инструкторская практика и судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	9	12
7.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	9	6	8	24	24	28	28	32	36	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	28	6	8	24	24	28	28	32	36	48
Общее количество часов в год		234	312	416	624	624	728	780	832	1040	1248

**Годовой учебно-тренировочный план по дополнительной образовательной программе по виду спорта
«Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	20	22
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	8	8	10	10	12	14	15	20	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		15			12					6	6
1.	Общая физическая подготовка	138	248	248	260	260	312	364	390	370	283
2.	Специальная физическая подготовка	44	64	64	130	130	144	168	168	270	363
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	5	5	6	7	8	40	60
4.	Техническая подготовка	30	56	56	95	95	114	133	150	240	294
5.	Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	7	28	28	15	15	18	21	24	60	72
6.	Медицинские, восстановительные, медико-биологические мероприятия	3	12	12	5	5	6	7	8	20	24
7.	Интегральная подготовка	10	4	4	5	5	12	14	16	20	24
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	5	5	12	14	16	20	24
Общее количество часов в год		234	416	416	520	520	624	728	780	1040	1144

Учебный план

Тамбовского областного государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования

«Областная детско-юношеская спортивная школа»

на 2023-2024 уч.г.

Дополнительные образовательные программы		ОЗНАКОМИТЕЛЬНЫЙ		НАЧАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА			УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП					Итого
		О-1		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Баскетбол	кол-во групп		0	2	1	2	1	1	0	1	1	9
	ч/нед.		0	4,5	6	8	8	10	0	12	12	60,5
	всего часов		0	9	6	16	8	10	0	12	12	73
Волейбол	кол-во групп		0	1	2	2	2	1	0	1	0	9
	ч/нед.		0	4,5	6	8	10	10	0	12	0	50,5
	всего часов		0	4,5	12	16	20	10	0	12	0	74,5
Спортивная гимнастика	кол-во групп		1	3	2	0	3	2	2	0	0	13
	ч/нед.		2	4,5	6	0	10	12	14	0		48,5
	всего часов		2	13,5	12	0	30	24	28	0	0	109,5
Художественная гимнастика	кол-во групп		0	0	2	1	0	0	0	0	0	3
	ч/нед.		0	0	6	8	0	0	0	0	0	14
	всего часов		0	0	12	8	0	0	0	0	0	20
Восточное боевое единоборство	кол-во групп		2	0	0	0	0	0	0	0	0	2
	ч/нед.		4	0	0	0	0	0	0	0	0	4
	всего часов		8	0	0	0	0	0	0	0	0	8
Адаптивный спорт	кол-во групп	1	4	2	2	0	0	2	0	0	0	11
	ч/нед.	2	4	4,5	8	0	0	10	0	0	0	28,5
	всего часов	2	16	9	16	0	0	20	0	0	0	63
ИТОГО	кол-во групп	1	7	8	9	5	6	6	2	2	1	47
	всего часов	2	26	36	58	40	58	64	28	24	12	348

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК НА 2023-2024

**Тамбовского областного государственного бюджетного
образовательного учреждения дополнительного
образования
«Областная детско-юношеская спортивная школа»**

1. Продолжительность учебного года в Тамбовском областном государственном бюджетном образовательном учреждении дополнительного образования «Областная детско-юношеская спортивная школа»:

Начало учебного года- 01.09.2023 г.

Начало учебный занятий - 01.09.2023 г.

Окончание учебного года: 31.08.2024 г.

Учебный план рассчитан на 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно - оздоровительного лагеря на базе спортивной школы и в детских оздоровительных лагерях, учебно-тренировочных сборах и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

2. Количество учебных смен

Занятия проводятся в 2 смены.

Начало занятий – не ранее 8.00.

Окончание занятий – не позднее 20.00.

Для учащихся старше 16 лет - не позднее 21.00

3. Продолжительность занятий

Учебные занятия проводятся по расписанию, утвержденному директором ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ». Продолжительность занятий и перерывы между ними регулируются положением о режиме ТОГБОУ ДО «ОДЮСШ», Приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Режим работы в каникулярный период

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

В летний период тренировочный процесс продолжается в пришкольном лагере, детских оздоровительных лагерях (по согласованию) на протяжении 3 смен – июнь, июль, август (продолжительность смены -21 день).