



**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
(МБОУ ДО «ДЮСШ»)**

Принят
педагогическим советом
МБОУ ДО «ДЮСШ»
Протокол № 1
30 августа 2022 г.

Утвержден
Приказом МБОУ ДО «ДЮСШ»
№ 91-од от 30.08.2022 года

**Годовой календарный учебный план-график
на 2022-2023 учебный год**

г. Сосновый Бор, 2022

1. Пояснительная записка

Календарный учебный график муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа» (далее - ДЮСШ) разработан в соответствии с:

- ✓ ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области
- ✓ Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- ✓ Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» в редакции от 03.06.2009 № 118-ФЗ»;
- ✓ Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Годовой календарный учебный график учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности учащихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья. ДЮСШ в установленном законодательством Российской Федерации несет ответственность за реализацию в полном объеме дополнительных образовательных программ в соответствии с годовым календарным учебным графиком
(Приложение №1,2,3,4,5,6)

2. Режим работы МБОУ ДО «ДЮСШ»

2.1. МБОУ ДО ДЮСШ организует работу с учащимися в течении календарного года

2.2. Учебный план по разделам подготовки рассчитан на 46 учебных недель – предпрофессиональные программы, общеразвивающие программы, в условиях спортивной школы, летних оздоровительных лагерей с дневным пребыванием детей и 6 недель выездной спортивный лагерь или работа по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха, 36 учебных недель – общеразвивающие программы

2.3. Организованное начало учебного года – **1 сентября**

2.4. Набор и комплектование групп спортивно-оздоровительного этапа и этапа начальной подготовки 1 года обучения проводится до 25 сентября. Перевод учащихся на дальнейшие этапы обучения до 14 сентября.

2.5. В каникулярное время продолжаются тренировочные занятия по расписанию, составленному согласно требованиям СанПиН.

2.6. Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8.00 до 20.00, для детей 16-18 лет до 21.00 часа, в послеобеденный период времени занятия проводятся с 13.00., продолжительность перерывов для проветривания помещения в группах СОГ, НП составляет 5 мин, согласно расписанию, утвержденному руководителем.

2.7. В воскресные дни, кроме (или вместо) основных занятий по расписанию, проводятся муниципальные, региональные и другие соревнования.

2.8. МБОУ ДО ДЮСШ работает в шестидневном режиме (штатные тренеры – преподаватели).

2.9. Академический час учебно- тренировочного занятия – 45 мин.

на спортивно-оздоровительном этапе -1, 2 академических часа;

на этапе начальной подготовки -2, 3 академических часа;

на учебно-тренировочном этапе – 3 академических часа;

для детей дошкольного возраста академический час считать 30минут.

2.10. Продолжительность учебно-тренировочной недели – 6 дней;

2.11. Регламент образовательного процесса:

№ п/п	Наименование группы	Количество часов в неделю	Регламент УТЗ
1	Спортивно-оздоровительная группа	3 часа	3 раза в неделю по 1 часу
2	Спортивно-оздоровительная группа	6 часов	3 раза в неделю по 2 часа
3	Группа начальной подготовки 1 года обучения	6 часов	3 раза в неделю по 2 часа
4	Группа начальной подготовки 2-3 года обучения	8 часов	4 раза в неделю по 2 часа
6	Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	12 часов	4 раза в неделю по 3 часа
7	Учебно-тренировочная группа 1 года обучения	14 часов	4 раза в неделю по 3 часа и 1раз по 2часа
8	Учебно-тренировочная группа 3 года обучения	16 часов	4 раза в неделю по 3 часа и 2раз по 2часа
9	Учебно-тренировочная группа 4,5 года обучения	18 часов	6 раз в неделю по 3 часа

1.11. Максимальная наполняемость групп составляет:

Группы СОГ на всех отделениях-**15чел.**,

предпрофессиональная

НП1- 15чел.; НП2-14; УТГ1, УТГ2, УТГ3 – 12чел.; УТГ4, УТГ5- 8чел.

Приложение № 1

Учебный план-график распределения учебных часов на 46 недель
«Дзюдо»

		Учебные группы						
		СОГ	ГНП		УТГ			
			1	2,3	I	2	III	IV, V
	Количество часов в неделю	6	6	8	12	14	16	18
1	Теория и методика освоения дзюдо	6	6	10	12	16	18	20
2.	Физическая подготовка:							
	- ОФП	138	106	140	158	170	160	138
	- СФП	64	38	50	82	110	120	124
3	Технико-тактическая подготовка:	62	112	150	214	240	306	372
4	Психологическая подготовка:	-	8	10	20	28	36	48
5	Участие в соревнованиях. (промежуточная аттестация)							По календарному плану
6	Контрольные нормативы.	4	4	4	10	10	12	16
7	Восстановительные мероприятия.				32	44	50	68
8	Инструкторская практика.	-	-	4	10	12	16	20
	ВСЕГО:	274	274	368	538	630	718	806

Учебный план- график «ШАХМАТЫ» на 46 недель

группы начальной подготовки

№	Учебные группы	СОГ	ГНП-1	ГНП-2
	Количество часов в неделю	1	6	8
	Выполнение разряда	-	-	3
I	Теоретическая подготовка	18	119	138
	Понятия о шахматной игре: дебют, миттельшпиль, эндшпиль.	9	37	40
	Тактика.	4	25	40
	Окончания.	-	8	18
	Основы стратегии.	3	29	12
	Повторения программного материала.	2	20	28
II	Практические занятия. Учебные игры, анализ партий и тип позиций, индивидуальные занятия,	18	114	176
	Контрольное тестирование	-	4	4
III	Общая физическая подготовка (переходный период)	-	39	50
	ИТОГО: (недель/часов)	36/36	46/276	46/368

Приложение № 3
учебный план-график распределения учебных часов
«художественная гимнастика»

		Учебные группы						
		СОГ	ГНП		УТГ			
			I	II, III	I	II	III	IV, V
	Недельная нагрузка	1	6	8	12	14	16	18
1	Теоретическая подготовка.	8	8	8	6	10	4	19
2.	Физическая подготовка: - ОФП - СФП	-	112 80	105 86	120 95	140 130	140 140	172 150
3	Техническая подготовка: - предметная хореография - музыкально-двигательная - композиционная		70	170	317	340	382	395
4	Психологическая подготовка: - базовая - тренировочная - соревновательная	-	-	-	-	12	14	14
5	Участие в соревнованиях. (промежуточная аттестация)	-						
6	Контрольные нормативы.	-	6	4	14	12	16	22
7	Восстановительные мероприятия.	-	-	-	-	-	30	40
8	Инструкторская практика.	-	-	-	-	-	10	16
	ВСЕГО:	36	276	368	552	644	736	828

Приложение № 4

**учебный план-график распределения учебных часов
«волейбол»**

№	Разделы подготовки	НП - 1	НП - 2,3	УТГ-1,2	УТГ- 3	УТГ- 4/5
1	Теоретическая подготовка	8	14	16	18	20
	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:					
2	Общесфизическая подготовка	86	110	88	96	110
3	Специально-физическая подготовка	45	64	81	108	124
4	Техническая подготовка	72	90	119	130	150
5	Тактическая подготовка	37	56	68	103	118
6	Интегральная подготовка	26	40	68	103	118
7	Соревнования	24	40	102	132	150
8	Контрольно-переводные испытания	14	16	20	22	22
9	Инструкторская и судейская практика			10	16	20
10	Восстановительные мероприятия			52	104	104
11	Медицинское обследование	+	+	+	+	+
	Итого часов в год:	276	368	552/634	736	828
	Максимальный режим учебно-тренировочной работы (час/нед).	6	8	12	16	18

**Учебный план-график распределения учебных часов в
спортивно-оздоровительной группе**

№ п\п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	6
2	Общая физическая	16	16	16	13	15	13	16	15	15	12	10		157
3	Специальная физическая	3	5	5	6	6	6	5	4	5	3	3		51
4	Технико-тактическая	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	3		54
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-		-
7	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-		4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-		4
	Всего	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	16		276