

Согласовано:
Председатель профкома МБУ ДО "СШ "Атлант"


В.А. Лукашов

Рассмотрено:
на педагогическом совете МБУ ДО «СШ «Атлант»
протокол № 4 от «28» июня 2023г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ «Атлант»

Н.А. Шибаетв

Приказ № 66 от 28 июня 2023 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения дополнительного
образования «Спортивная школа «Атлант»
Шебекинского городского округа Белгородской области
на 2023 – 2024 учебный год

Содержание

Режим занятий муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Атлант» Шебекинского городского округа Белгородской области.....	3
Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Атлант» Шебекинского городского округа Белгородской области.....	5
Пояснительная записка к учебному плану муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Атлант» Шебекинского городского округа Белгородской области на 2023-2024 учебный год.....	7
Учебный план по дополнительной образовательным программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»	10
Учебный план по дополнительной образовательным программой спортивной подготовки по виду спорта «самбо»	15
Программно-методическое обеспечение учебного плана	23

Режим занятий муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Атлант»

Шебекинского городского округа Белгородской области

Спортивная школа «Атлант», являясь частью системы общего и дополнительного образования, организует учебно-воспитательную и спортивно-массовую деятельность. Учебный план отражает специфику МБУ ДО «СШ «Атлант», как многопрофильного учреждения дополнительного образования, образовательная деятельность в котором строится на основе социального заказа родителей, интересов и индивидуальных особенностей детей, а также кадровых, методических и экономических возможностей по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки следующих видов:

- самбо;
 - дзюдо.
1. В 2023-2024 учебном году в учреждении будут открыты 43 учебные группы (620 обучающихся), а именно:
- НП-1 Демо – группа начальной подготовки 1-го года обучения (Дисциплина: демонстративное самбо) - 5 групп:
 - отделение самбо – 5 групп.
 - НП-2 Демо – группа начальной подготовки 2-го года обучения (Дисциплина: демонстративное самбо) - 3 группы:
 - отделение самбо – 3 группы.
 - НП-3 Демо – группа начальной подготовки 3-го года обучения (Дисциплина: демонстративное самбо) - 1 группа:
 - отделение самбо – 1 группа.
 - НП-1 – группа начальной подготовки 1-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 11 групп:
 - отделение дзюдо – 6 групп;
 - отделение самбо – 5 групп.
 - НП-2 – группа начальной подготовки 2-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 9 групп:
 - отделение дзюдо – 7 групп;
 - отделение самбо – 2 группы.
 - НП-3 – группа начальной подготовки 3-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 7 групп:
 - отделение дзюдо – 3 группы;
 - отделение самбо – 4 группы.
 - НП-4 – группа начальной подготовки 4-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 5 групп:
 - отделение дзюдо – 5 групп.
 - УТ-3 – учебно-тренировочная группа 3-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 2 группы:
 - отделение самбо – 2 группы.

Количество групп и их наполняемость:

Группа	Количество	Наполняемость
НП-1 Демо	5 гр.	80 чел.

НП-2 Демо	3 гр.	48 чел.
НП-3 Демо	1 гр.	16 чел.
НП-1	11 гр.	176 чел.
НП-2	9 гр.	126 чел.
НП-3	7 гр.	98 чел.
НП-4	5 гр.	60 чел.
УТ-3	2 гр.	16 чел.
Итого	43 гр.	620 чел.

Учебная нагрузка, режим тренировочных занятий, наполняемость и возраст обучающихся определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей.

В МБУ ДО «СШ «Атлант» устанавливается следующий режим занятий: занятия проводятся с 12.00. до 21.00 с продолжительностью одного занятия 60х2 (120 минут), 60х3 (180 минут) включая пятиминутные перерывы между каждым часом занятия и десять минут для проветривания помещения после занятия.

Между занятиями в общеобразовательном учреждении и посещением МБУ ДО «СШ «Атлант» должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

**Возрастной диапазон,
количество занимающихся в группах и режим тренировочной работы.**

Самбо:

- НП-1 Демо – 7-9 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-2 Демо – 8-10 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-3 Демо – 9-11 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-1 – 10-12 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-2 – 11-13 лет (14 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-3 – 11-13 лет (14 чел. в группе),
8 часов в неделю (по 2 часа в день 4 раза в неделю);
- УТ-3 – 14 - 16 лет (8 чел. в группе),
12 часов в неделю (по 2-3 часа в день 5 раз в неделю).

Дзюдо:

- НП-1 – 7-9 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-2 – 8-10 лет (14 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-3 – 9-11 лет (14 чел. в группе),
8 часов в неделю (по 2 часа в день 4 раза в неделю);
- НП-4 – 10-12 лет (12 чел. в группе),
8 часов в неделю (по 2 часа в день 4 раза в неделю).

**Годовой календарный учебный график на 2023-2024 учебный год
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Атлант»**

Шебекинского городского округа Белгородской области

Учебный год начинается с 1 сентября 2023 года. Продолжительность учебного года 52 недели (включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки).

Тренировочные занятия проводятся согласно расписанию.

В МБУ ДО «СШ «Атлант» устанавливается следующий режим занятий: занятия проводятся с 12.00. до 21.00 с продолжительностью одного занятия 60х2 (120 минут), 60х3 (180 минут) включая пятиминутные перерывы между каждым часом занятия и десять минут для проветривания помещения после занятия.

Между занятиями в общеобразовательном учреждении и посещением МБУ ДО «СШ «Атлант» должен быть перерыв для отдыха не менее часа.

Продолжительность учебной недели – 5 дней.

Продолжительность занятий в неделю:

Самбо:

- НП-1 Демо – 7-9 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-2 Демо – 8-10 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-3 Демо – 9-11 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-1 – 10-12 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-2 – 11-13 лет (14 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-3 – 11-13 лет (14 чел. в группе),
8 часов в неделю (по 2 часа в день 4 раза в неделю);
- УТ-3 – 14 - 16 лет (8 чел. в группе),
12 часов в неделю (по 2-3 часа в день 5 раз в неделю).

Дзюдо:

- НП-1 – 7-9 лет (16 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-2 – 8-10 лет (14 чел. в группе),
6 часов в неделю (по 2 часа в день 3 раза в неделю);
- НП-3 – 9-11 лет (14 чел. в группе),
8 часов в неделю (по 2 часа в день 4 раза в неделю);
- НП-4 – 10-12 лет (12 чел. в группе),
8 часов в неделю (по 2 часа в день 4 раза в неделю).

Периодичность контрольных испытаний:

Приемные (для группы начальной подготовки 1 года обучения) – сентябрь.

Текущий контроль (по трем нормативам на усмотрение тренера-преподавателя) – февраль.

Промежуточные (для перехода наследующий год обучения) – июнь-июль.

Спортивно-массовые мероприятия проводятся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий на календарный год.

Внутришкольные, городские и районные спортивные мероприятия проводятся согласно календарному плану по субботам.

Работа в профильных отрядах на базах школьных летних оздоровительных лагерей с 1 июня по 30 июня.

Летний оздоровительный период начинается с 1 июня по 31 августа.

Праздничные дни:

4 ноября – День народного единства.

1 января – Новый год.

7 января – Рождество Христово.

23 февраля – День защитника Отечества.

8 марта – Международный женский день.

1 мая – Праздник Весны и труда.

9 мая – День Победы.

12 июня – День России.

**Пояснительная записка к учебному плану
муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа «Атлант»
Шебекинского городского округа Белгородской области**

При составлении учебного плана МБУ ДО «СШ «Атлант» на 2023-2024 учебный год были использованы следующие документы:

Федеральный уровень

- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (СанПиН 2.4.3648-20), утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.009.2020 г. № 28.

Школьный уровень.

- Устав МБУ ДО «СШ «Атлант».
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо».
- Образовательная программа.
- Локальные акты МБУ ДО «СШ «Атлант», регламентирующие образовательный процесс в учреждении.

Учебный план является стратегическим документом МБУ ДО «СШ «Атлант», способствующим формированию и реализации приоритетных направлений обучения. Учебный план создан на основе порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 с целью укрепления и сохранения здоровья, формирования здорового образа жизни детей и подростков.

Содержание данного учебного плана разработано с учетом здоровьесберегающих технологий. Здоровьесберегающие технологии, применяемые в процессе подготовки обучающихся различного возраста включают:

- 1) Диспансеризация.
- 2) Обеспечение двигательной активности.
- 3) Закаливание.
- 4) Здоровый образ жизни.

Каждый раздел плана содержит часовой объем подготовки, в который входит общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, участие в спортивных соревнованиях, техническая подготовка, тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка, контрольные мероприятия, инструкторская и судейская практика, медицинские медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В соответствии с выбранной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки все обучающиеся в МБУ ДО «СШ «Атлант», в зависимости от возраста, делятся на этапы и годы подготовки:

- Дзюдо:

- Этап начальной подготовки (дисциплина: весовая категория):

- группа начальной подготовки 1 года обучения;
- группа начальной подготовки 2 года обучения;
- группа начальной подготовки 3 года обучения;
- группа начальной подготовки 4 года обучения.

- Самбо:

- Этап начальной подготовки (дисциплина: демонстративное самбо):

- группа начальной подготовки 1 года обучения;
- группа начальной подготовки 2 года обучения;
- группа начальной подготовки 3 года обучения;

- Этап начальной подготовки (дисциплина: весовая категория):

- группа начальной подготовки 1 года обучения;
- группа начальной подготовки 2 года обучения;
- группа начальной подготовки 3 года обучения.

- Учебно-тренировочный этап (дисциплина: весовая категория):

- учебно-тренировочная группа 3 года обучения;

Перед этапами подготовки ставятся следующие задачи:

1. Этап начальной подготовки (дисциплина: демонстративное самбо):

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию, повышение физической и умственной работоспособности;
- формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений;
- привитие знаний о режиме дня, личной гигиене, значении занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья;
- формирование устойчивого интереса и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, эстетических, интеллектуальных и волевых качеств, а также навыков культуры поведения;
- выявление одарённых детей;
- формирование основ здорового образа жизни, гигиенической культуры и профилактика вредных привычек;
- освоение теоретических знаний сферы физической культуры и избранного вида спорта, формирование двигательных умений и навыков.

2. Этап начальной подготовки (дисциплина: весовая категория):

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике избранного вида спорта;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

3. Учебно-тренировочный этап (дисциплина: весовая категория):

- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду;

- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена и повышение уровня спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

Основными формами тренировочной работы являются:

- Занятия, направленные на изучение различных элементов техники и тактики, исправление ошибок, закрепление двигательных действий.
- Занятия, направленные на повторение хорошо освоенных элементов техники и тактики, закрепление их в условиях различного объема и интенсивности выполнения.
- Контрольные занятия (проводятся с конкретной задачей проверки и оценки подготовленности обучающихся по разделам подготовки - технической, тактической, физической).
- Модельные занятия (соответствуют содержанию предстоящих соревнований).

Формой проведения контрольных испытаний обучающихся является сдача нормативов по физической подготовке. Конкретный перечень нормативов, входящих в состав контрольных испытаний определен дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по видам спорта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «ДЗЮДО»

2023-2024 учебный год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки			
		1 год	2 год	3 год	4 год
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	8	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	2	2
		Минимальный возраст			
		7	8	9	10
		Наполняемость групп (человек)			
		16	14	14	12
1.	Общая физическая подготовка	168	155	209	209
2.	Специальная физическая подготовка	9	19	25	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	105	108	147	147
5.	Тактическая подготовка	3	3	7	7
6.	Теоретическая подготовка	10	10	7	7
7.	Психологическая подготовка	3	3	7	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	4
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0
10.	Судейская практика	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2
Общее количество часов в год		304	304	410	410

Занятия проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (общая физическая подготовка и теоретическая подготовка). Период самостоятельной подготовки – с 21 июля по 31 августа.

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки первого года обучения**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	12	12	12	13	13	12	8	0	168
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	25	
2.	Специальная физическая подготовка	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	9
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	11	11	11	11	10	8	8	10	10	7	8	0	105
5.	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	10
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
7.	Психологическая подготовка	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2
Всего часов		26	26	26	26	26	22	24	26	26	22	28	26	304
Минимальный возраст занимающихся		7 лет												
Кол-во часов в неделю		6												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		16												
Минимальный спортивный разряд		-												

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки второго года обучения**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	11	10	10	11	11	10	10	0	155
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9	25	
2.	Специальная физическая подготовка	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	0	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	11	11	11	11	10	9	10	11	11	8	5	0	108
5.	Тактическая подготовка	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	1	0	3
6.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	10
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
7.	Психологическая подготовка	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	0	0	3
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	2
Всего часов		26	26	26	26	26	22	24	26	26	22	28	26	304
Минимальный возраст занимающихся		8 лет												
Кол-во часов в неделю		6												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		14												
Минимальный спортивный разряд		-												

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки третьего года обучения**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	15	17	16	15	15	16	14	17	16	15	7	0	209
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	35	
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	0	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	14	14	14	13	13	14	12	15	14	13	11	0	147
5.	Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7
6.	Теоретическая подготовка	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	7
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
7.	Психологическая подготовка	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	4
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2
Всего часов		34	36	34	34	34	32	32	36	34	32	36	36	410
Минимальный возраст занимающихся		9 лет												
Кол-во часов в неделю		8												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		14												
Минимальный спортивный разряд		-												

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки четвертого года обучения**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	15	17	16	15	15	16	14	17	16	15	7	0	209
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	11	35	
2.	Специальная физическая подготовка	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	0	25
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	14	14	14	13	13	14	12	15	14	13	11	0	147
5.	Тактическая подготовка	0	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	7
6.	Теоретическая подготовка	0	0	1	1	1	0	0	0	1	0	1	0	7
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	
7.	Психологическая подготовка	1	1	0	1	1	0	1	1	0	0	1	0	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	4
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	2
Всего часов		34	36	34	34	34	32	32	36	34	32	36	36	410
Минимальный возраст занимающихся		10 лет												
Кол-во часов в неделю		8												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		12												
Минимальный спортивный разряд		-												

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «САМБО»

2023-2024 учебный год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		«демонстративное самбо»			«весовая категория»			
		Этап начальной подготовки			Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	3 год
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	6	6	6	8	12
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	2	2	2	3
		Минимальный возраст						
		7	8	9	10	11	12	14
Наполняемость групп (человек)								
16	16	16	16	14	14	8		
1.	Общая физическая подготовка	115	115	115	115	115	151	153
2.	Специальная физическая подготовка	47	47	47	47	47	63	152
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	8	18
4.	Техническая подготовка	99	99	99	99	99	130	184
5.	Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	14	35
6.	Теоретическая подготовка	20	20	20	20	20	22	35
7.	Психологическая подготовка	7	7	7	7	7	10	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	2	4	5
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	2	3
10.	Судейская практика	2	2	2	2	2	2	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	3
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	4
Общее количество часов в год		304	304	304	304	304	410	613

Занятия проводятся по учебному плану, рассчитанному на 52 недели, включая шесть недель летнего периода самостоятельной подготовки (общая физическая подготовка и теоретическая подготовка). Период самостоятельной подготовки – с 21 июля по 31 августа.

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки первого года обучения (Демо)**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	8	7	7	9	9	5	6	0	115
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	19	
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	5	4	4	5	5	3	3	0	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	10	10	11	11	10	9	8	9	8	9	4	0	91
5.	Тактическая подготовка	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7
6.	Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	7	
7.	Психологическая подготовка	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
Всего часов		26	26	26	26	26	22	24	26	26	22	28	26	304
Минимальный возраст занимающихся		7 лет												
Кол-во часов в неделю		6												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		16												
Минимальный спортивный разряд		-												

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки второго года обучения (Демо)**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	8	7	7	9	9	5	6	0	115
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	19	
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	5	4	4	5	5	3	3	0	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	10	10	11	11	10	9	8	9	8	9	4	0	91
5.	Тактическая подготовка	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7
6.	Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	7	
7.	Психологическая подготовка	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
Всего часов		26	26	26	26	26	22	24	26	26	22	28	26	304
Минимальный возраст занимающихся		8 лет												
Кол-во часов в неделю		6												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		16												
Минимальный спортивный разряд		-												

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки третьего года обучения (Демо)**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	8	7	7	9	9	5	6	0	115
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	19	
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	5	4	4	5	5	3	3	0	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	10	10	11	11	10	9	8	9	8	9	4	0	91
5.	Тактическая подготовка	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7
6.	Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	7	
7.	Психологическая подготовка	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
Всего часов		26	26	26	26	26	22	24	26	26	22	28	26	304
Минимальный возраст занимающихся		9 лет												
Кол-во часов в неделю		6												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		16												
Минимальный спортивный разряд		-												

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки первого года обучения**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	8	7	7	9	9	5	6	0	115
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	19	
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	5	4	4	5	5	3	3	0	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	10	10	11	11	10	9	8	9	8	9	4	0	91
5.	Тактическая подготовка	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7
6.	Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	7	
7.	Психологическая подготовка	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
Всего часов		26	26	26	26	26	22	24	26	26	22	28	26	304
Минимальный возраст занимающихся		10 лет												
Кол-во часов в неделю		6												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		16												
Минимальный спортивный разряд		-												

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки второго года обучения**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	8	7	7	9	9	5	6	0	115
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	7	19	
2.	Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	5	4	4	5	5	3	3	0	47
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
4.	Техническая подготовка	10	10	11	11	10	9	8	9	8	9	4	0	91
5.	Тактическая подготовка	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	7
6.	Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	20
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	3	7	
7.	Психологическая подготовка	0	0	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
Всего часов		26	26	26	26	26	22	24	26	26	22	28	26	304
Минимальный возраст занимающихся		11 лет												
Кол-во часов в неделю		6												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		14												
Минимальный спортивный разряд		-												

**План-график учебно-тренировочных занятий для
группы начальной подготовки третьего года обучения**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	11	12	11	11	11	11	9	12	10	8	9	0	151
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	28	
2.	Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	6	5	5	5	6	6	3	0	63
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	2	2	2	2	0	0	8
4.	Техническая подготовка	12	14	13	13	13	13	10	13	11	9	9	0	130
5.	Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	0	14
6.	Теоритическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	22
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4	8	
7.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	10
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	2	0	0	2	0	0	4
9.	Инструкторская практика	0	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	2
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	2
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	1	0	2
Всего часов		34	36	34	34	34	32	32	36	34	32	36	36	410
Минимальный возраст занимающихся		12 лет												
Кол-во часов в неделю		8												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		14												
Минимальный спортивный разряд		-												

**План-график учебно-тренировочных занятий для
учебно-тренировочной группы третьего года обучения**

N п/п	ВИДЫ ПОДГОТОВКИ	МЕСЯЦЫ												Всего
		ix	x	xi	xii	i	ii	iii	iv	v	vi	vii	viii	
1.	Общая физическая подготовка	9	11	11	9	10	10	7	11	10	8	2	0	153
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	41	
2.	Специальная физическая подготовка	14	16	16	13	15	15	12	16	14	13	8	0	152
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	0	3	2	0	3	2	0	2	2	0	18
4.	Техническая подготовка	16	18	17	16	18	18	14	18	17	14	18	0	184
5.	Тактическая подготовка	3	3	4	3	3	3	4	2	4	3	3	0	35
6.	Теоритическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	0	35
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	5	12	
7.	Психологическая подготовка	1	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	0	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	2	0	0	3	0	0	5
9.	Инструкторская практика	0	0	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	3
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0	1	1	1	0	0	0	3
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3
12.	Восстановительные мероприятия	1	0	0	1	0	0	1	0	0	1	0	0	4
Всего часов		50	53	53	50	53	49	48	53	50	46	55	53	613
Минимальный возраст занимающихся		14 лет												
Кол-во часов в неделю		12												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		8												
Минимальный спортивный разряд		Первый юношеский спортивный разряд												

Программно-методическое обеспечение учебного плана**1. Дзюдо.**

Возраст 7-17 лет.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, 2023 год.

Рассмотрена на заседании педагогического совета МБУ ДО «СШ «Атлант», протокол от 22.03.2023 г. № 3.

2. Самбо.

Возраст 7-17 лет.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, 2023 год.

Рассмотрена на заседании педагогического совета МБУ ДО «СШ «Атлант», протокол от 22.03.2023 г. № 3.