Согласовано:
Председатель профкома МБУ ДО "СШ "Атлант"

_____ В.А. Лукашов

Рассмотрено:
на педагогическом совете МБУ ДО «СШ «Атлант»
протокол № 4 от «11» июня 2025г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО «СШ «Атлант»
_____ Н.А. Шибаев

Приказ № 35 от 11 июня 2025 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Атлант» Шебекинского муниципального округа Белгородской области»
на 2025 – 2026 учебный год

Содержание

Режим занятий муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Атлант» Шебекинского городского округа Белгородской области…… **3**

Годовой календарный учебный график на 2024-2025 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 2024-2025 учебный год…….. **7**

Учебный план по дополнительной образовательным программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» …,,,

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

В 2025-2026 учебном году в учреждении будут открыты 27 учебных групп (392 обучающихся), а именно:

- НП-1 Демо – группа начальной подготовки 1-го года обучения (Дисциплина: демонстративное самбо) - 1 группа:
    - отделение самбо – 1 группа.
- НП-2 Демо – группа начальной подготовки 2-го года обучения (Дисциплина: демонстративное самбо) - 4 группы:
    - отделение самбо – 4 группы.
- НП-3 Демо – группа начальной подготовки 3-го года обучения (Дисциплина: демонстративное самбо) - 3 группы:
    - отделение самбо – 3 группы.
- НП-1 – группа начальной подготовки 1-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 3 группы:
    - отделение дзюдо – 3 группы.
- НП-2 – группа начальной подготовки 2-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 7 групп:
    - отделение дзюдо – 6 групп;
    - отделение самбо – 1 группа.
- НП-3 – группа начальной подготовки 3-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 7 групп:
    - отделение дзюдо – 4 группы;
    - отделение самбо – 3 группы.
- НП-4 – группа начальной подготовки 4-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 1 группа:
    - отделение дзюдо – 1 группа.
- УТ-4 – учебно-тренировочная группа 4-го года обучения (Дисциплина: весовая категория) - 1 группа:
    - отделение самбо – 1 группа.

Количество групп и их наполняемость:

Группа	Количество	Наполняемость
НП-1 Демо	1 гр.	16 чел.
НП-2 Демо	4 гр.	64 чел.

НП-3 Демо	3 гр.	48 чел.
НП-1	3 гр.	48 чел.
НП-2	7 гр.	98 чел.
НП-3	7 гр.	98 чел.
НП-4	1 гр.	12 чел.
УТ-4	1 гр.	8 чел.
Итого	**27 гр.**	**392 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 11.30 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-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-4 – 14 - 16 лет (8 чел. в группе),
14 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 2025-2026 учебный год муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Атлант» Шебекинского муниципального округа Белгородской области»

Учебный год начинается с 1 сентября 2025 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 11.30 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-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-4 – 14 - 16 лет (8 чел. в группе),
14 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 1июня 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 муниципального округа Белгородской области»

При составлении учебного плана МБУ ДО «СШ «Атлант» на 2025-2026 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 2 года обучения;
    - группа начальной подготовки 3 года обучения.
  - Учебно-тренировочный этап (дисциплина: весовая категория):
    - учебно-тренировочная группа 4 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»

2025-2026 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»

2025-2026 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	2 год	3 год	4 год
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	6	6	8	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	2	2	2	3
		Минимальный возраст					
		7	8	9	11	12	15
		Наполняемость групп (человек)					
		16	16	16	14	14	8
1.	Общая физическая подготовка	115	115	115	115	151	144
2.	Специальная физическая подготовка	47	47	47	47	63	172
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	8	29
4.	Техническая подготовка	99	99	99	99	130	213
5.	Тактическая подготовка	7	7	7	7	14	45
6.	Теоретическая подготовка	20	20	20	20	22	45
7.	Психологическая подготовка	7	7	7	7	10	26
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	2	2	4	9
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	2	7
10.	Судейская практика	2	2	2	2	2	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	3
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	17
Общее количество часов в год		304	304	304	304	410	717

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	99
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	99
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	99
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 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	99
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 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	8	8	8	8	8	7	7	8	9	8	5	0	144
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	15	45	
2.	Специальная физическая подготовка	15	16	16	16	16	16	15	16	18	15	13	0	172
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	0	0	29
4.	Техническая подготовка	20	20	19	19	19	19	19	21	22	20	15	0	213
5.	Тактическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	2	5	2	0	45
6.	Теоритическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	0	45
	В том числе: самостоятельная подготовка	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	8	16	
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	1	0	26
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	0	0	0	0	4	0	0	5	0	0	9
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	7
10.	Судейская практика	0	0	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	3
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	0	17
Всего часов		**60**	**60**	**59**	**60**	**59**	**58**	**60**	**60**	**59**	**60**	**61**	**61**	**717**
Минимальный возраст занимающихся		15 лет												
Кол-во часов в неделю		14												
Минимальное кол-во занимающихся в группе		8												
Минимальный спортивный разряд		Третий 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.