

Принято на Педагогическом совете
МАУДО «СШ боевых искусств»
Протокол № 4 от «30» 08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Ганников
«30» 08 2024 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального автономного учреждения дополнительного образования
«Спортивная школа боевых искусств»
на 2024-2025 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный план - документ, который определяет перечень, трудоемкость, последовательность и распределение по периодам обучения физкультурно-спортивной подготовки и формы промежуточной аттестации обучающихся. В основу учебного плана заложено нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в РФ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В части организации образовательного процесса спортивная школа руководствуется законодательством в сфере образования. Учебный план разработан на основе следующих нормативных документов:

- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утверждены приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральные стандарты по культивируемым видам спорта;
- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 06.12.2011 N 412-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 29 «Об утверждении СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Устав учреждения утвержден Постановлением Администрации города Вологды № 250 от 23 декабря 2022 года;
- Лицензия на осуществление образовательной деятельности регистрационный номер: Л035-01249-35/00231354, выдана Департаментом образования Вологодской области 19 мая 2017 года;
- Дополнительные образовательные программы спортивной подготовки МАУДО «СШ боевых искусств» (по видам спорта);
- Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта МАУДО «СШ боевых искусств» (по видам спорта).

Учебный план включает в себя теоретическую, практическую подготовку, выполнение контрольных нормативов, спортивные состязания, инструктивную и судейскую практику, восстановительные мероприятия и медицинское обследование.

Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка обучающихся осуществляется на всех уровнях спортивной деятельности. На каждом из них используются свои специфические средства и методы подготовки. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовками как элемент теоретических знаний. На теоретических занятиях обучающиеся овладевают знаниями по истории вида спорта, способами наблюдения и другими необходимыми профессиональными навыками.

Практическая подготовка.

Практическая подготовка включает в себя общую физическую подготовку, специальную физическую и технико-тактическую подготовку.

Наблюдается закономерность: на начальных этапах основной объём учебного времени отводится на общую физическую подготовку, с переходом на последующие этапы (учебно-тренировочный этап) увеличивается объём учебного времени на специальную физическую и технико-тактическую подготовку по отношению к общей физической подготовке.

Основными организационными формами контроля практической подготовки являются промежуточный и итоговый контроль за весь период многолетней спортивной подготовки.

Выполнение контрольных нормативов.

Этот раздел включен в аттестацию обучающихся и приходится на конец учебного года.

Основными формами являются практические контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке и соревнования различного уровня.

Инструкторская и судейская практика.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Восстановительные мероприятия.

Восстановительные мероприятия включают в себя комплекс физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих антидопингового контроля), рациональное питание, а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболевания и травм.

Медицинское обследование.

Медицинское обследование – это основная форма врачебного контроля. Подразделяется на первичные (при отборе), повторные (углублённая диспансеризация 1 раз в год) и дополнительные (текущий осмотр перед соревнованиями).

Дополнительные общеобразовательные общеразвивающие программы физкультурно-спортивной направленности МАУДО «СШ боевых искусств» (спортивно-оздоровительные группы) рассчитаны на 1 год (возможен на протяжении всего периода обучения). Основными задачами программ являются удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности; профессиональную ориентацию обучающихся; создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития и профессионального самоопределения обучающихся; подготовку спортивного резерва и спортсменов высокого класса; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся. Технология работы: спортивные развивающие игры, основы физической подготовки. Содержание образования: комплекс занятий с детьми различной направленности, многообразие форм, отражающих различные виды спортивной деятельности.

Целью выполнения учебного плана является совершенствование условий для получения обучающимися образования через качественную реализацию дополнительных образовательных общеразвивающих программ по видам спорта.

Для достижения цели решаются следующие задачи:

- Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- Получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- Удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- Подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;
- Отбор одарённых детей, создание условий для физического воспитания и физического развития;
- Подготовка к освоению этапов спортивной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов в неделю
		6
1.	Теоретическая и психологическая подготовка	16
2.	Общая физическая подготовка	166
3.	Специальная физическая подготовка	10
4.	Технико-тактическая подготовка	80
5.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2
6	Медицинское обследование	2
	Итого	276

Целями реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по культивируемым видам спорта являются:

- обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым видам спорта, утвержденными приказами Министерства спорта Российской Федерации;

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

- совершенствование спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд.

Достижение поставленных целей предусматривает **решение основных задач:**

- образовательная – содействие развитию физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приемам, передача воспитанникам специальных знаний.

- воспитательная – формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и выбранным видом в частности, развитие волевых качеств, а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине.

- оздоровительная – гармоничное развитие, укрепление здоровья, формирование понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене, самоконтроле, профилактика травматизма.

- спортивная – подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд города Вологды, Вологодской области, Российской Федерации.

Годовые учебно-тренировочные планы дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта Бокс

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (тап спортивной специализации)	
		До года*	Второй год	Третий год	До трех	Свыше трех
Недельная нагрузка в часах*						
		4,5	6	8	10-14	16-18
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*						
		2	2	2	3	3
Минимальная наполняемость групп						

		10			8	
1.	Общая физическая подготовка	105	116	158	104-146	125-140
2.	Специальная физическая подготовка	32	46	72	104-130	142-174
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	10-28	34-36
4.	Техническая подготовка	66	100	135	208-276	292-313
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	42	43	78-124	190-216
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6-12	24-24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	8	8	10-12	25-33
Общее количество часов в год		234	312	416	520-728	832-936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта Восточное боевое единоборство
Для дисциплины «ката»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-12	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		12		10	
1.	Общая физическая подготовка	94	116	78-93	102-131
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	110-128	145-187
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	25-31	51-66
4.	Техническая подготовка	109	164	220-268	302-384
5.	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка%	54	62	62-74	72-94
6.	Инструкторская практика и Судейская практика		-	5-6	20-28

7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	12	20-24	36-46
Общее количество часов в год		312	416	520-624	728-936

Для дисциплины «кумите»

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	10-12	14-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп (человек)			
		12		10	
		1.	Общая физическая подготовка	94	116
2.	Специальная физическая подготовка	46	62	100-115	128-161
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	26-30	50-65
4.	Техническая подготовка	109	164	220-264	306-393
5.	Психологическая подготовка Тактическая подготовка Теоретическая подготовка	54	62	72-87	86-112
6.	Инструкторская практика Судейская практика		-	10-18	20-28
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия и Восстановительные мероприятия Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	12	20-24	36-46
Общее количество часов в год		312	416	520-624	728-936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта Самбо.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года*	Второй год	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах*			

		6	8	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах*			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп			
		12			6
1.	Общая физическая подготовка	114	153	116-132	124-167
2.	Специальная физическая подготовка	44	58	118-148	150-167
3.	Спортивные соревнования	-	4	16-18	30-36
4.	Техническая, подготовка	110	146	170-212	188-200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	46	74-86	104-116
6.	Инструкторская и судейская практика	4	4	10-12	12-14
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	16-16	16-28
Общее количество часов в год		312	416	520-624	624-728

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта Дзюдо.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)	
		До года*	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
		Недельная нагрузка в часах*			
		4,5	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		1,5	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп			
		10		6	
1.	Общая физическая подготовка	120	116-156	116-146-167	142-160
2.	Специальная физическая подготовка	42	84-112	110-121-146	166-180
3.	Спортивные соревнования		-	26-38-50	75-80
4.	Техническая, тактическая подготовка	56	90-120	208-248-276	332-384
5.	теоретическая, психологическая подготовка	11	10-14	40-43-58	75-84
6.	Инструкторская и судейская практика		4-6	10-18-21	24-24
7.	Медицинские, медико-биологические,	5	8-8	10-10-10	18-24

	восстановительные мероприятия, тестирование и контроль				
	Самоподготовка	вариативная часть (от 10 % до 20 % от общего количества часов)			
Общее количество часов в год		234	312-416	520-624-728	832-936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта Кикбоксинг

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		этап начальной подготовки		учебно-тренировочный этап	
		до года	свыше года	до 3х лет	свыше 3х лет
		недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	14-18
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
1	Физическая подготовка	99-124	124-140	140-180	200-202
1.1	Общая физическая подготовка	55-77	77-90	90-90	90-90
1.2	Специальная физическая подготовка	44-47	47-50	50-90	110-112
2	Техническая подготовка	80-100	100-126	* 126-192	220-240
3	Тактическая подготовка	2-8	8-25	25-60	80-90
4	Психологическая подготовка	2-8	8-25	25-35	50-80
5	Теоретическая подготовка	12-20	20-30	30-30	40-45
6	Аттестация	6-6	6-6	6-16	16-35
7	Соревновательная деятельность	2-3	3-5	5-35	36-40
8	Инструкторская практика	0	0	15-20	20-20
9	Судейская практика	0	0	15-20	20-23
10	Восстановительные мероприятия	4-6	6-12	12-35	35-40
11	Медицинское обследование	4-6	4-6	6-8	8-8
12	Самоподготовка	вариативная часть (от 10 % до 20 % от общего количества часов)			
13	Интегральная подготовка	вариативная часть			
Общее кол-во часов в год		234-312	312-416	416-728	728-936

Приложение к учебному плану на 2024-2025 уч. год

Вид спорта	наименование	СОГ	ЭНП-1	ЭНП-2	ЭНП-3	УТЭ-1	УТЭ-2	УТЭ-3	итого с/п	ИТОГО
Бокс	групп	9			2	1		1	4	13
	человек	143			34	8		9	51	194
	Количество часов в неделю	6			8	10		14	40	
	Количество учебных недель	46			52	52		52		
	количество часов в год на 1 группу	276	0	0	416	520	0	728		
Количество часов в год всего		2484	0	0	832	520	0	728	2080	4564
Самбо	групп	3		1			2		3	6
	человек	88		24			24		48	184
	Количество часов в неделю	6		8			12		32	
	Количество учебных недель	46		52			52			
	количество часов в год на 1 группу	276	0	416	0	0	624	0		
Количество часов в год всего		828	0	416	0	0	1248	0	1664	2492
Дзюдо	групп	7		1		1			2	9
	человек	188		20		8			28	216
	Количество часов в неделю	6		6		10			16	
	Количество учебных недель	46		52		52				
	количество часов в год на 1 группу	276	0	312	0	520	0	0		
Количество часов в год всего		1932	0	312	0	520	0	0	832	2764
Кикбоксинг	групп	3			1		1		2	5
	человек	87			22		10		32	119
	Количество часов в неделю	6			8		10		18	42
	Количество учебных недель	46			52		52			
	количество часов в год на 1 группу	276	0	0	416	0	520	0		
Количество часов в год всего		828	0	0	416	0	520	0	936	1764
Восточное боевое единоборство	групп		1	1			2		4	4
	человек		24	23			25		72	72
	Количество часов в неделю		6	8			12		38	64
	Количество учебных недель		52	52			52			52
	количество часов в год на 1 группу	0	312	416	0	0	624	0		
Количество часов в год всего		0	312	416	0	0	1248	0	1976	1976
ИТОГО	часов в год всего	6072	312	1144	1248	1040	3016	728		13560
	групп	22	1	3	3	2	5	1	15	37
	человек	506	24	67	56	16	59	9		737