

Принято на Педагогическом совете  
МАУДО "СШ боевых искусств"  
Протокол № 4 от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАУДО "СШ боевых искусств"  
И.А. Тчанников  
«29» 08 2025 г.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**муниципального автономного учреждения дополнительного образования**  
**"Спортивная школа боевых искусств"**  
**на 2025-2026 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

	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Количество часов
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 от правильном режиме дня, питания, 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 (этап спортивной специализации)	
		До года	Второй год	Третий год	До трех	Свыше трех

		Недельная нагрузка в часах <sup>ii</sup>				
		4,5	6	8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах <sup>iii</sup>				
		2	2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп				
		10			8	
		105	116	158	104-146	125-140
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	
		94	116	78-93	102-131
1.	Общая физическая	94	116	78-93	102-131

	подготовка				
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	72-86	102-131
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		-	10-18	20-28

	Судейская практика				
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 <sup>iv</sup>	Второй год	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах <sup>v</sup>			
		6	8	10-12	12-14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах <sup>vi</sup>			
		2	2	3	3
		Минимальная наполняемость групп			
		12	6	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 (этап спортивной специализации)	
		До года <sup>vii</sup>	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет
		Недельная нагрузка в часах <sup>viii</sup>			
		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, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	8-8	10-10-10	18-24
	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 (этап спортивной специализации)	
		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
		Минимальная наполняемость групп			
		12		10	
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