

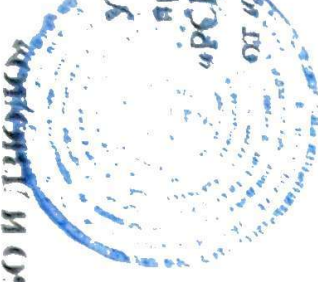
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САМБО И ДЗЮДО»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо»

(Пр. от «09» 01 2024 г. №01)



УТВЕРЖДЕНО:

приказом ГБУ ДО

«РСШ «Самбо и Дзюдо»

от «19» 11 2024г. №06

Учебный план

государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Республиканская спортивная школа «Самбо и Дзюдо» на 2024 учебный год

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенностями организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Мин спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России

ри разработке учебного плана учтены возможности образовательной среды спортивной школы и уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей.

Целью учебного плана является реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры спорта

Организация образовательного процесса

В ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо» функционируют 5 отделений. Режим работы учреждения: с 8-00 до 23-00. График работы: все дни недели, включая каникулярное время.
Форма обучения: очная.

Учебный год начинается с 1 января. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годовой расчет учебных часов производится до 1 февраля.

Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, максимальное количество учебных недель - 52.

Трудоёмкость образовательной программы (объёмы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта на 52 недели в год: на учебно-тренировочные занятия отводятся 46 недель, дополнительно 6 недель - для самостоятельной работы обучающихся по индивидуальному плану во время летнего отдыха.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, в соответствии с утвержденными СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), годовым учебным планом.

В спортивно-оздоровительных группах 1 час составляет от 60 минут, занятия проводятся три-четыре раза в неделю для одной группы. Максимальный объем нагрузки 6 часов в неделю.

В группах этапа начальной подготовки, 1 ч. составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 2 ч.

В учебно-тренировочных группах 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 3 часов.

С учетом того, что время учебно-тренировочного процесса для обучающихся до 16 лет ограничено до 20.00, перерыв между занятиями устанавливается длительностью не менее 5 мин.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 4 часов.

**нагрузка при реализации
дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта
(52 недели)**

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы (С (СГ))
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Общее количество часов в год	312

**Учебная нагрузка в группах по уровням и годам обучения (дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки, 52 недели)**

Показатель учебной нагрузки	Вид спорта	Уровни сложности программы											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства		
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС-1	СС-2	СС-3
Количество часов в неделю	Дзюдо	6	6	8	8	10	12	14	16	18	20	22	24
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	728	862	936	1040	1144	1248
Количество часов в неделю	Самбо	6	6	8		8	10	12	14		18	20	22
Общее количество часов в год		312	312	416		416	520	624	624		936	1040	1144
Количество часов в неделю	Тхэквондо	6	6	8		10	12	14	16		20	22	24
Общее количество часов в год		312	312	416		520	624	728	862		1040	1144	1248
Количество часов в неделю	Каратэ	6	6	8		10	12	14	16		20	22	24
Общее количество часов в год		312	312	416		520	624	728	862		1040	1144	1248
Количество часов в неделю	Кикбоксинг	6	6	8		8	10	12	14		16	18	20
Общее количество часов в год		312	312	416		416	520	624	624		862	936	1040

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо» являются тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели (законные представители), тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели, тренеры-преподаватели.

Обеспечение образовательного процесса и общее руководство осуществляется заместителем директора по УСП, УМР, инструкторами.

Непосредственную работу с обучающимися ведет тренерский состав. Тренеры-преподаватели осуществляют работу с обучающимися, осуществляет заместители директора по УСП, УМР, инструкторы.

В ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо» принимаются дети (на основании заявлений, медицинского доклада), взрослые (на основании заявлений, медицинского доклада).

Условия комплектования учебных групп

Количество обучающихся, минимальный возраст обучающихся в группах

Вид спорта	Уровень подготовки	Продолжительность в годах	Минимальный возраст	Минимальная продолжительность обучения
Дзюдо	НП	4	7	24
	УТГ	5	11	24
	СС	Без ограничений	14	24
Самбо	НП	3	7	24
	УТГ	4	10	16
	СС	Без ограничений	14	24
Тхэквондо	НП	3	7	24
	УТГ	4	10	16
Каратэ	НП	3	7	24
	УТГ	4	10	16
Кикбоксинг	НП	3	10	24
	УТГ	4	11	20

Основными формами организации образовательного процесса ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо» являются:

- учебно- тренировочные занятия;
- теоретические и тематические занятия;
- контрольные занятия, тестирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы в условиях спортивно- оздоровительного лагеря;
- судейская и инструкторская практика.

В процессе учебно- тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической, специальной и технико- тактической подготовки обучающихся.

Контрольные занятия проводятся в конце учебного года, на каждом этапе подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров- преподавателей. На данных занятиях осуществляется сдача контрольных нормативов, принимаются зачеты по технике.

Соревновательные занятия проводятся с целью формирования у обучающихся соревновательного опыта в форме классификационного соревнования или командной встречи.

Кроме учебно- тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся самостоятельно выполняют задания тренера- преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развивают необходимые физические качества. В соответствии с графиком проведения промежуточной и итоговой аттестации организуется проведение аттестации, результаты которой фиксируются в протоколах.

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

№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		
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8			10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
2	2			3			3		3		
Наполняемость групп (человек)											
20	20			12			12		1-2		
1.	Общая физическая подготовка	175	208			130	156	182	156	169	162
2.	Специальная физическая подготовка	16	29			104	125	146	162	188	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-			30	37	44	42	75	84
4.	Тактическая подготовка	96	150			188	224	262	346	355	426
5.	Тактическая подготовка	7	7			18	20	26	32	46	34
6.	Тактическая подготовка	6	7			12	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	6	7			12	18	20	24	26	28
8.	Экстремальные мероприятия (высокогорные и водные)	6	6			4	4	4	4	4	4
9.	Академическая гребля	-	-			6	6	8	14	14	17
10.	Академическая гребля	-	-			4	6	6	12	14	17
11.	Медико-биологическая подготовка	-	2			6	8	9	14	15	28
12.	Медико-биологическая подготовка	-	-			6	8	9	14	18	20
13.	Итого	312	416			520	624	728	832	936	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Самбо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	6	12	16	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		24	24	12	12	4
1.	Общая физическая подготовка	112	112	142	166	171
2.	Специальная физическая подготовка	44	46	156	208	286
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	24	38	68
4.	Техническая подготовка	102	102	174	208	252
5.	Тактическая подготовка	34	34	70	120	226
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	-	-	12	24	48
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	3
9.	Инструкторская практика	2	2	8	8	11
10.	Судейская практика	2	2	7	8	11
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	8	17	24
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	8	20	34
Общее количество часов в год		312	312	624	832	1144

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Тхэквондо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6-8	8-10	14-18	20			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4			
		Наполняемость групп (человек)							
		24			16				10
1.	Общая физическая подготовка	148	148	148	148	134	108	144	158
2.	Специальная физическая подготовка	56	56	78	78	104	160	170	186
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	32	72	156	182
4.	Техническая подготовка	90	90	158	158	202	298	352	374
5.	Тактическая подготовка	4	4	6	6	8	12	14	14
6.	Теоретическая подготовка	6	6	12	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	2	2	6	6	6	12	14	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	4	10	16	18
10.	Судейская практика	-	-	-	-	4	12	14	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	4	4	4	4	4
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	6	24	36	58
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	728	936	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта каратэ

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6-8	10-12	14	20		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	3	3	4		
		Наполняемость групп (человек)						
		24	24	16	16	8		
1.	Общая физическая подготовка	156	156	176	162	152	139	156
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	54	76	138	222
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	16	21	30
4.	Интегральная подготовка	15	15	50	104	162	182	312
5.	Техническая подготовка	120	120	124	130	154	169	208
6.	Тактическая подготовка	3	3	1	4	6	8	15
7.	Теоретическая подготовка	9	9	10	12	12	12	12
8.	Психологическая подготовка	2	2	1	4	4	6	15
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4	6	6
10.	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	12	15
11.	Судейская практика	-	-	-	10	10	12	15
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4	8
13.	Восстановительные мероприятия			4	12	14	19	26
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта кикбоксинг

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
		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	8-12	14	18	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		24		20			
		1.	Общая физическая подготовка	112	118	118	164
2.	Специальная физическая подготовка	46	66	66	108	168	162
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	32	58	102
4.	Техническая подготовка	132	180	180	234	225	280
5.	Тактическая подготовка	4	16	16	32	56	114
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	3	3	3	18	32	62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	3	3	6	14	16
10.	Судейская практика	-	3	3	6	14	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	2	4	17	18
12.	Восстановительные мероприятия		2	2	4	16	22
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	936