

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школы единоборств «Атлант»

Согласовано:  
Решением педагогического совета  
МУДО «СШЕ «Атлант»  
Протокол № 01  
От «19» августа 2024 год

Утверждаю:  
Директор МУДО «СШЕ «Атлант»  
Д. П. Сапунов  
Приказ № 01-У  
От «19» августа 2024 год



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
на 2024/2025 учебный год  
Дополнительная образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта самбо

Качканар 2024

## Пояснительная записка

Учебный план разрабатывается на основании Приказа Министерства спорта РФ от 24 ноября 2022 г. N 1073 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "самбо". Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельно подготовки ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки — двух часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов; на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «самбо», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

**Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	3	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап Начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	12	16	18	22
Общее количество часов в год	312	416	624	832	936	1144

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-

тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. (п. 46 Приказа № 999)

### Приложение N 3

#### Перечень тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно- тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно- тренировочные мероприятия по общей (или) специальной физической подготовке		14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия			До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно- тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год			
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия		До 60 суток		

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки НП 1-гои 2-го года обучения (6 час.)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего		
		сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг			
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	98
2.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
3.	Участие в спортивных соревнованиях, кол-во раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	8	8	6	8	8	8	8	8	6	8	8	6	8	8	90
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	16
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		26	26	24	26	20	24	24	26	24	26	24	26	26	26	296

Выходные праздничные дни: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы; 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; 4 ноября – День народного единства., всего - 14 дней.

**Продолжительность учебной недели – 6 дней. Выходной день – воскресенье.**

## Раздел II. Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта самбо

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		Недельная нагрузка в часах
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет		
		6	8	12	16	18	22				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3	3	4	4				
Наполняемость групп (человек)											
		12		6		2		1			
1.	Общая физическая подготовка, %	30-38	30-38	20-25	20-25	10-15	10-15			10-15	
2.	Специальная физическая подготовка %	13-15	13-15	20-25	20-25	20-30	20-30			20-30	
3.	Участие в спортивных соревнованиях, кол-во	-	0-3	3-4	4-5	5-6	5-6			5-6	
4.	Техническая подготовка%	30-38	30-38	28-35	25-30	22-25	20-25			20-25	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-12	10-12	13-15	16-18	25-30	27-35			27-35	
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2	1-2			1-2	
11.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-3	4-5	5-6	5-6			5-6	
Общее количество часов в год, ч		312	416	624	832	936	1144				

**Годовой план распределения учебных часов этапа начальной подготовки НП-3 года обучения, 8(час.)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего	
		сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг		
1.	Общая физическая подготовка	10	12	10	10	10	10	12	12	10	16	16	16	16	144
2.	Специальная физическая подготовка	8	10	6	10	6	8	8	8	6	8	8	8	8	92
3.	Участие в спортивных соревнованиях, кол-во раз	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	2	8	8	2	84
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	4	-	4	4	4	4	4	4	4	4	44
6.	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	2	-	2	-	2	2	-	2	-	2	12
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		34	38	30	36	26	36	34	36	32	32	34	36	32	400

Выходные праздничные дни: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы; 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; 4 ноября – День народного единства., всего - 14 дней.

**Продолжительность учебной недели – 6 дней. Выходной день – воскресенье.**

**Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап начальной специализации) УТГ 1 и 2 года обучения 12 (час.)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	МЕСЯЦЫ												Всего			
		сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг				
п/п	Кол-во уч. часов																
1.	Общая физическая подготовка	12	10	10	10	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	124
2.	Специальная физическая подготовка	10	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	136
3.	Участие в спортивных соревнованиях, кол-во раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	16	18	14	18	10	14	16	16	14	16	16	16	16	16	18	186
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
6.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	-	-	-	2	-	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		50	54	50	52	40	48	50	52	50	52	50	52	48	54	52	600

Выходные праздничные дни: 1, 2, 3, 4, 5, 6 и 8 января – Новогодние каникулы; 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; 4 ноября – День народного единства., всего - 14 дней.

**Продолжительность учебной недели – 6 дней. Выходной день – воскресенье.**



**Годовой план распределения учебных часов тренировочного этапа (этап углублённой специализации) УТГ 3-5 -го года обучения (16 час.)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего			
		сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг				
1.	Общая физическая подготовка	16	18	16	18	14	14	18	16	14	14	18	16	14	20	16	196
2.	Специальная физическая подготовка	13	15	14	14	12	14	14	14	12	14	14	14	13	15	12	164
3.	Участие в спортивных соревнованиях, кол-во раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	26	26	21	26	16	24	24	26	16	24	24	24	24	26	26	289
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
6.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	-	-	-	-	2	-	-	-	2	2	-	2	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	45
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		67	73	65	70	54	64	67	70	65	64	67	70	65	73	68	800

В соответствии со статьей 112 Трудового кодекса РФ при совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного рабочий день.

Всего: учебных недель – 46

Выходные праздничные дни: 4 ноября, 1,2,3,4,5,6,7,8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня, всего - 14 дней.

Продолжительность учебной недели – 6 дней. Выходной день – воскресенье.

**Годовой план распределения учебных часов этапа совершенствования спортивного мастерства СС (18 час.)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего	
		сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг		
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	12	8	10	12	10	10	10	10	10	10	122
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях, кол-во раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	33	37	31	34	20	30	32	34	32	31	38	35	387	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96	
6.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	-	-	-	-	2	2	-	2	2	12	
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	43	
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		75	81	75	78	60	72	75	78	75	72	81	78	900	

**В соответствии со статьей 112 Трудового кодекса РФ при совпадении выходного и нерабочего праздничного дней выходной день переносится на следующий после праздничного рабочего дня.**

**Всего: учебных недель – 46**

**Выходные праздничные дни: 4 ноября, 1,2,3,4,5,6,7,8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая, 12 июня, всего - 14 дней.**

**Продолжительность учебной недели – 6 дней. Выходной день – воскресенье.**

**Годовой план распределения учебных часов этапа высшего спортивного мастерства – ВСМ (22 час.)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего	
		сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг		
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2.	Специальная физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
3.	Участие в спортивных соревнованиях, кол-во раз	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4.	Техническая подготовка	40	46	36	42	30	36	40	42	36	36	46	40	40	470
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	18	18	18	18	8	18	18	18	18	18	18	18	18	206
6.	Инструкторская и судейская практика	-	2	2	2	2	-	-	2	2	-	2	2	2	16
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		92	100	90	96	74	88	92	96	90	88	100	94	94	1100

Утверждаю  
 МУДО «СШБ «Атлант»  
 Приказ № 10 от «12» августа 2024 г  
 Д. П. Сапунов



**Раздел III. Календарный учебный график  
 Учебный план по образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

Год обучения	сентябрь			октябрь			ноябрь			декабрь			январь			февраль			март												
	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-05	06-12	13-19	20-26	27-02	03-09	10-16	17-23	24-02	03-09	10-16	17-23	24-30
НП 1	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
НП 2	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
НП 3	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
УТГ 1	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
УТГ 2	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
УТГ 3	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
УТГ 4	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
УТГ 5	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
СС	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с
ВСМ	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с

Год обучения	апрель		май			июнь			июль			август			Сводные данные в неделях																		
	31-06	07-13	14-20	21-27	28-04	05-11	12-18	19-25	26-01	02-08	09-15	16-22	23-29	30-06	07-13	14-20	21-27	28-03	04-10	11-17	18-24	25-31	Аудиторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа	Промежуточная аттестация	Итоговая аттестация	каникулы	всего				
НП 1		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	8	26	18	1	0	0	52				
НП 2		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	8	26	18	1	0	0	52				
НП 3		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	6	28	18	1	0	0	52				
УТГ 1		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	6	28	18	1	0	0	52				
УТГ 2		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	4	30	18	1	0	0	52				
УТГ 3		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	4	30	18	1	0	0	52				
УТГ 4		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	4	30	18	1	0	0	52				
УТГ 5		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	4	30	18	1	0	0	52				
СС		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	4	30	18	1	0	0	52				
ВСМ		п	п	п	п	п	п	п	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	4	30	18	1	0	0	52				
													ИТОГО			48			258			162			9			0			468		

Условные обозначения:  
 Теоретические занятия - П Практические занятия - П Самостоятельная работа - С Промежуточная аттестация - Э Итоговая аттестация - Ш Каникулы - =