

**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 ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ОСНОВЫ ЕДИНОБОРСТВ»**

Качканар 2024

## Пояснительная записка

Учебный план по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Основы единоборств» разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст.12 часть 5);

- Федерального закона Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 года №1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р),

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (утверждено постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41),

- Общих требований к определению нормативных затрат на оказание государственных (муниципальных) услуг в сфере образования, науки и молодежной политики, применяемых при расчете объема субсидии на финансовое обеспечение выполнения государственного (муниципального) задания на оказание государственных (муниципальных) услуг (выполнения работ) государственным (муниципальным) учреждением (утверждены приказом Министерства образования и науки РФ от 22.09.2015 № 1040),

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242),,

- «Правилам персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области» (Распоряжение правительства Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019)

- Примерные требования к программам дополнительного образования детей (Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Министерства образования и науки РФ от 11.12. 2006 №06-1844),,

- Устава МУДО «СШЕ «Атлант»,

- Примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ Акопян А.О. И др. - М.: Советский спорт, 2003.

в соответствии с графиками образовательного процесса в ДЮСШ и сроков обучения по Программе, а также отражает структуру Программы, установленную федеральными государственными требованиями, в части:

- наименования предметных областей;
- учета особенностей подготовки обучающихся.

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Основы единоборств» предполагает контингент обучающихся в возрасте от 5 до 10 лет

Учебный план включает в себя следующие Уровни сложности:

- Стартовый» уровень – обучающиеся от 5 –10 лет,
- Базовый уровень – обучающиеся от 6 – 10 лет.

Объем (продолжительность) программы определяется в зависимости от состава обучающихся и содержания учебного материала. Содержание и материал программы дифференцируется по уровням сложности и отражается в разделе «Содержание» программы, предусматривая задания разного уровня по каждой теме программы.

Каждый участник программы имеет право на стартовый доступ к любому из уровней сложности, реализуемых через создание условий и оценку изначальной готовности участника (определение степени готовности к освоению содержания и материала заявленного уровня).

**«Стартовый уровень»** предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**«Базовый уровень»** программы предполагает реализацию материала, обеспечивающего освоение специализированных знаний, создающего общую и целостную картину изучаемого предмета в рамках содержательно- тематического направления программы. Программа базового уровня реализуется в течение трех лет, направлена на формирование знаний, умений и навыков базового уровня и предполагает занятия с основным составом детского объединения.

Способы отслеживания уровневых результатов используются такие же, как и в программах стартового уровня.

Таблица 1

Уровень	Кол-во часов в год	Срок обучения	Возрастной состав	Форма организации
«Стартовый»	212	1 год	От 5-10 лет одновозрастной разновозрастный переменный	Групповые
«Базовый»	212	3 года	От 6-10 лет одновозрастной	Групповые

Таблица 2. Особенности формирования групп и определения объёма недельной тренировочной нагрузки занимающихся (в академических часах)

Уровень	Возраст для зачисления	Продолжительность обучения, год	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во занятий в неделю
«Стартовый»	от 5 лет	1	10	25	6	3
«Базовый»	от 7 лет	3	10	25	6	3

Общее количество учебных часов «Стартового» и «Базового» уровней не превышает 864 часа.

Примечания:

1. С целью большего охвата обучающихся, максимальный объём тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объёма и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объёма.

2. Для групп учащихся в возрасте 6-10 лет 1 академический час – 30 мин.

Продолжительность одного занятия не должна превышать 2-х академических часов.

Основные формами учебно-тренировочной работы:

- ✓ групповые занятия;
- ✓ индивидуальные занятия;
- ✓ участие в соревнованиях различного ранга;
- ✓ теоретические занятия;

- ✓ занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря,
- ✓ медико-восстановительные мероприятия;
- ✓ культурно-массовые мероприятия;
- ✓ участие в смотрах и показательных выступлениях.

**Раздел II. План учебного процесса по ДОП «Основы единоборств»**

**Годовой план распределения учебных часов**

**1. УТП «Стартовый» уровень, 1 год обучения**

№ п/п	Раздел подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	январь	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	14
2.	<b>Практические занятия</b>	12	24	22	24	18	23	23	25	23	-	-	-	194
1.2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	8	8	8	12	8	-	-	-	84
1.3	Специальная физическая подготовка	-	10	10	6	4	12	12	6	6	-	-	-	66
1.4	Техническая, тактическая подготовка, участие в соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
1.5	Психологическая подготовка	-	-	-	-	-	1	1	1	1	-	-	-	4
1.6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	4	2	8	4	2	2	6	6				36
1.7	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недель)</b>		14	26	24	26	20	24	24	26	24	-	-	-	208
2.	Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них:- <i>соревнований (кол-во)</i>													
3.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
4.	Промежуточная аттестация				1					1				2
5.	Итоговая аттестация													0
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		6												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		3												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		107												

## 2. УТП «Базовый» уровень, 2 год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	январь	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	14
2.	<b>Практические занятия</b>	12	24	22	24	18	23	23	25	23	-	-	-	194
1.2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	8	10	10	10	-	-	-	84
1.3	Специальная физическая подготовка	-	10	8	8	6	12	10	10	6	-	-	-	70
1.4	Техническая, тактическая подготовка, участие в соревнованиях	-	1	1	1	1	1	1	-	4	-	-	-	10
1.5	Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	6
1.6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
1.7	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	-	2	2	-	-	2	-	-	-	-	6
<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недель)</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>208</b>
2.	Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них: - <i>соревнований (кол-во)</i>				1					1				2
3.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
4.	Промежуточная аттестация				1					1				2
5.	Итоговая аттестация													0
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		6												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		3												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		107												

### 3. УТП «Базовый «уровень, 3 год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	14
2.	<b>Практические занятия</b>	12	24	22	24	18	23	23	25	23	-	-	-	194
1.2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	8	10	10	10	-	-	-	84
1.3	Специальная физическая подготовка	-	10	8	8	6	12	10	10	6	-	-	-	70
1.4	Техническая, тактическая подготовка, участие в соревнованиях	-	1	1	1	1	1	1	-	4	-	-	-	10
1.5	Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	6
1.6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
1.7	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	-	2	2	-	-	2	-	-	-	-	6
<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недель)</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	-	-	-	<b>208</b>
2.	Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них: - <i>соревнований (кол-во)</i>				1					1				2
3.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
4.	Промежуточная аттестация				1						1			2
5.	Итоговая аттестация													0
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		6												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		3												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		107												

#### 4. УТП «Базовый» уровень, 4 год обучения

№ п/п	Раздел подготовки	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	январь	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	14
2.	<b>Практические занятия</b>	12	24	22	24	18	23	23	25	23	-	-	-	194
1.2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	8	10	10	10	-	-	-	84
1.3	Специальная физическая подготовка	-	10	8	8	6	12	10	10	6	-	-	-	70
1.4	Техническая, тактическая подготовка, участие в соревнованиях	-	1	1	1	1	1	1	-	4	-	-	-	10
1.5	Психологическая подготовка	-	1	1	1	1	-	-	1	1	-	-	-	6
1.6	Другие виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
1.7	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	-	-	-	2	2	-	-	2	-	-	-	-	6
<b>Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недель)</b>		<b>14</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>208</b>
2.	Минимальные объем соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)				1					1				2
3.	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
4.	Промежуточная аттестация				1						1			2
5.	Итоговая аттестация													0
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ		6												
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		3												
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В ГОД		107												

Утверждаю:  
МУДО «СИИР «Атлант»

Д. П. Сапунов  
Приказ № 174 от «17» августа 2024 г.



**Раздел III. Календарный учебный график**  
**Учебный план по общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Основы единоборств»**

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
Стартовый 1	н	н	н	н	н	п	п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	п	=	с	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	с
Базовый 2	н	н	н	п	п	п	п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	п	=	с	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	с
Базовый 3	н	н	н	п	п	п	п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	п	=	с	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	с
Базовый 4	н	н	н	п	п	п	п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	п	=	с	п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	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
Стартовый 1		п	п	п	п	п	п	п	с														7	25	3	1	0	14	52
Базовый 2		п	п	п	п	п	п	п	с														7	25	3	1	0	14	52
Базовый 3		п	п	п	п	п	п	п	с														5	27	3	1	0	14	52
Базовый 4		п	п	п	п	п	п	п	с	III													5	27	3	-	1	14	52
																							24	104	12	3	1	56	208

Условные обозначения:

Теоретические занятия - Т

Практические занятия - П

Промежуточная аттестация - Э

Комплектование, набор в группы - Н

Самостоятельная работа - С

Итоговая аттестация - III

Каникулы - =