

**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	январ	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	14
2.	Практические занятия	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
Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недель)		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	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	14
2.	Практические занятия	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
Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недель)		14	26	24	26	20	24	24	26	24	-	-	-	208
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	январь	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	14
2.	Практические занятия	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
Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недель)		14	26	24	26	20	24	24	26	24	-	-	-	208
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	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	-	-	14	
2.	Практические занятия	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	
Общее количество тренировочных часов в год (на 36 недель)		14	26	24	26	20	24	24	26	24	-	-	-	208	
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													

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459310

Владелец Сапунов Денис Павлович

Действителен с 07.11.2024 по 07.11.2025