Муниципальное учреждение дополнительного образования

«Спортивная школа единоборств «Атлант»

Согласовано:

Решением педагогического совета

МУДО «СШЕ «Атлант»

Протокол № 01

От «29» августа 2024 год

Утверждаю:

Директор МУДО «СШЕ «Атлант»

_____Д. П. Сапунов

Приказ № 01-у

От «29» августа 2024 год

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

на 2024-2025 учебный год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

по виду спорта карате

Качканар 2024

Пояснительная записка

Учебный план разрабатывается в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «карате», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30 ноября 2022 г. № 1093.

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (на этапе НП – контрольные). В годовом плане спортивной подготовки (табл. 1, 2) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды. При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 1.

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "карате"

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Для спортивной дисциплины: ката			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1

Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается руководителем учреждения после согласования с педагогическим составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, с учетом их занятий в образовательных организацияхи других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия исчисляется в астрономических часах:

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – до 3-х часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – до 4-х часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – до 4-х часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий – не более 8 часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременнос обучающимися из разных учебно-тренировочных групп. При этом должны соблюдаться следующие условия:

- непревышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- непревышение единовременной пропускной способности спортивного зала; обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

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
	НП до года	НП свыше года	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	ССМ	ВСМ
Для спортивной дисциплины – ката								
Количество часовв неделю	6	8	10	12	14	18	22	32
Общее количество часовв год	312	416	520	624	728	936	1144	1664
Для спортивных дисциплин – весовая категория, командные соревнования								
Количество часовв неделю	6	8	12	12	14	18	22	32
Общее количество часовв год	312	416	624	624	728	936	1144	1664

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм обучающегося, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление обучающегося и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомлениянe должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность обучающегося и на его психическое состояние.

В то же время учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разныхэтапах спортивной деятельности, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия проводятся на каждом этапе спортивной подготовки. При необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий в онлайн режиме с использованием дистанционных технологий.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности обучающихся и результатов соревнований в предыдущем периоде. Индивидуальный план формируется лично тренером-преподавателем для каждого обучающегося и утверждается руководителемучреждения. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) план работы составляется на группу в соответствии с целями и задачами на спортивный сезон.

В период нахождения тренера-преподавателя в отпуске, командировке учебно- тренировочные занятия замещает другой тренер-преподаватель по виду спорта, имеющий соответствующую квалификацию, в соответствии с приказом, утвержденным руководителем учреждения.

В случае отсутствия возможности замещения учебно-тренировочных занятий,а также в праздничные дни обучающимся определяется объем самостоятельной работы (общая физическая подготовка, теоретическая подготовка).

Формами самостоятельной работы обучающегося по индивидуальным или групповымпланам на спортивный сезон могут являться:

- видеотрансляция учебно-тренировочного занятия;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия (общая физическая подготовка);
- теоретическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика (теоретические основы).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Помимо реализации учебно-тренировочного процесса в рамках основных форм осуществления спортивной подготовки, обучающиеся также принимают участие в различных мероприятиях воспитательно-профилактической направленности (тематическиебеседы, викторины, конкурсы), информационно-методических семинарах с целью повышения уровня методических знаний и технических навыков по виду спорта «каратэ», проектной деятельности (инновационный проект «Спорт-лидер» и др.), мероприятиях, приуроченныхк праздничным датам и т.п.

Важным компонентом спортивной подготовки является ***соревновательный процесс***, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них обучающихся в соответствии с календарный план спортивных мероприятий по каратэна спортивный сезон учреждения, формируемым на основе:

- единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий;
- календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Свердловской области;
- календарным планом официальных спортивных мероприятий муниципального образования «город Екатеринбург».

Соревновательный процесс является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности обучающихся. Участие в соревнованиях следует планировать таким образом,чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающихся, уровень их подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;
- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед обучающимися ставитсязадача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;
- основные соревнования, цель которых – достижение победы обучающимися или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся организуются ***учебно- тренировочные сборы***, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных сборов (таблица 4).

С целью участия обучающихся в спортивных мероприятиях (в том числе учебно- тренировочных сборах) им обеспечивается проезд к месту проведения мероприятийи обратно, питание и проживание, а также использование спортивных сооружений (спортивныйи тренажерный залы, бассейн и др.).

Таблица 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения мероприятий и обратно)			Оптимальное число участников учебно-тренировочных мероприятий
		Учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям					

1.1.	По подготовке к международнымспортивным соревнованиям	-	21	21	Определяетя учрежденим
1.2.	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	18	21	
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованим	14	18	18	
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	
2. Специальные учебно-тренировочные сборы					
2.1.	По общей физической и(или) специальной физической подготовке	14	18	18	Определяетя учрежденим
2.2.	Восстановительные	-	до 10 суток		Определяется учреждением
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	до 3 суток, но не более 2раз в год		В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	В каникулярный период	до 21 суток подряд и не более 2 раз в год	-	-	Не менее 60% от количества лиц, проходящих спортивную подготовку в учреждении
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	до 60 дней			В соответствии с правилами приемав образовательную организацию, осуществляющую деятельность в области физической культуры и спорта

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с ***годовым учебно-тренировочным планом***, рассчитанным на 52 недели, и не превышает нормативы максимального объема тренировочной нагрузки.

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по виду спорта каратэ представлены в таблице 3.

Таблица 3

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки, количество соревнований			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивных дисциплин – ката, весовая категория, командные соревнования				
Контрольне	2	4	4	4
Отборочные	1	2	2	2
Основные	1	2	2	2

Раздел II Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта каратэ

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	8	8	98
2.	Специальная физическая подготовка	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	6	8	90
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	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	16
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		**26**	**26**	**24**	**26**	**20**	**24**	**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.

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

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	Общая физическая подготовка	10	12	10	10	10	10	12	12	10	16	16	16	144
2.	Специальная физическая подготовка	8	10	6	10	6	8	8	8	6	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	2	84
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	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	24
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	-	2	-	-	-	2	2	-	2	-	12
Общее количество тренировочных часов в год (на 52 недели)		**34**	**38**	**30**	**36**	**26**	**32**	**34**	**36**	**32**	32	38	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 , 2, 3 года* обучения 12 (час.)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	Общая физическая подготовка	12	10	10	10	8	10	10	10	10	10	12	12	124
2.	Специальная физическая подготовка	10	12	12	12	10	12	12	12	12	10	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	18	186
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	-	10
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	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	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 *4 и 5 -го года* обучения (18 час.)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия Кол-во уч. часов	МЕСЯЦЫ												Всего
		сент	окт	нояб	дек	янв	февр	март	апр	май	июнь	июль	авг	
1.	Общая физическая подготовка	10	10	10	12	8	10	12	10	10	10	10	10	122
2.	Специальная физическая подготовка	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.

Утверждаю:
МУДО «СШЕ «Атлант»
_____ Д. П. Сапунов
Приказ № 01-7 от «19» августа 2024 г

Раздел III. Календарный учебный график

Учебный план по образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «каратэ»

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	п	п	п	п		п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	с	с		п	п		п	п	п		п	п	п	с
НП 2	с	п	п	п	п		п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	с	с		п	п		п	п	п		п	п	п	с
НП 3	с	п	п	п	п		п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	с	с		п	п		п	п	п	п	п	п	п	с
УТГ 1	с	п	п	п	п		п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	с	с		п	п		п	п	п	п	п	п	п	с
УТГ 2																															
УТГ 3	с	п	п	п	п	п	п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	с	с		п	п	п	п	п	п	п	п	п	п	с
УТГ 4	с	п	п	п	п	п	п	п	с		п	п	п	п	п	п	п	с	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
НП 1		п	п	п	п	п			э	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			э	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			э	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			э	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	6	28	18	1	0	0	52
УТГ 2																													
УТГ 3		п	п	п	п	п	п		э	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		э	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	с	4	30	18	1	0	0	52
																					ИТОГО		36	168	108	6	0	0	312

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459310

Владелец Сапунов Денис Павлович

Действителен С 07.11.2024 по 07.11.2025