

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

Организация образовательного процесса

В Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Богатырь» г. Грозного» (далее по тексту- Учреждение) функционируют 7 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 15 февраля.

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

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: на учебно-тренировочные занятия отводятся 46 недель, дополнительно 6 недель -для самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам 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» (рзд. 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 час 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.

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

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы (СОГ)
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 совершенствования спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	
Количество часов в неделю	Бокс	6	8	8	-	12	12	14	14	14	20
Общее количество часов в год		312	416	416	-	624	624	728	728	728	1024
Количество часов в неделю	Дзюдо	4,5	6	6	6	10	10	16	16	16	20
Общее количество часов в год		234	312	312	312	520	520	832	832	832	1024
Количество часов в неделю	Каратэ	4,5	6	6	-	10	10	14	14	-	20
Общее количество часов в год		234	312	312	-	520	520	728	728	-	1024
Количество часов в неделю	Тяжелая атлетика	4,5	6	6	6	10	10	15	15	15	18
Общее количество часов в год		234	312	312	-	520	520	780	780	780	936
Количество часов в неделю	Спортивная борьба	6	6	6	6	10	10	12	12	-	20
Общее количество часов в год		312	312	312	312	520	520	624	624	-	2040
Количество часов в неделю	Рукопашный бой	4,5	6	6	-	9	9	14	14	14	16
Общее количество часов в год		234	312	312	-	468	468	468	468	468	832
Количество часов в неделю	СБЕ (ММА)	4,5	6	6	-	10	10	12	12	12	16
Общее количество часов в год		234	312	312	-	520	520	624	624	624	832

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в Учреждении являются обучающиеся и их родители (законные представители), тренеры- преподаватели, заместители директора по спортивной и методической работе, старший инструктор-методист, инструкторы- методисты.

Обеспечение образовательного процесса и общее руководство Учреждением осуществляет директор.

Непосредственную работу с обучающимися ведут тренеры- преподаватели. Руководство тренерами - преподавателями осуществляет заместители директора по спортивной и методической работе, старший инструктор-методист, инструктора - методисты.

В Учреждение принимаются дети (на основании заявлений родителей (законных представителей), медицинского допуска), взрослые (на основании заявлений, медицинского допуска).

Условия комплектования учебных групп

Количество обучающихся, минимальный возраст обучающихся в группах

Вид спорта	Уровень подготовки	Продолжительность в годах	Недельная нагрузка в часах	Минимальный возраст	Оптимальный количественный состав группы
Бокс	НП	3	6-8	9	20
	УТГ	5	12-14	12	16
Дзюдо	НП	4	4,5-6	7	20
	УТГ	5	10-14	11	12
Каратэ	НП	3	4,5-6	7	24
	УТГ	4	10-14	10	16
Тяжелая атлетика	НП	3	4,5-6	9	16
	УТГ	5	10-15	12	12
Спортивная борьба	НП	4	6	7	20
	УТГ	4	10-12	11	16
Рукопашный бой	НП	3	4,5-6	10	24
	УТГ	5	9-14	12	20
СБЕ (ММА)	НП	3	4,5-6	10	24
	УТГ	4	10-12	12	20

Основными формами организации образовательного процесса Учреждения 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 учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	8	12	14	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		9		12		14	
1.	Общая физическая подготовка	134	158	124	133	125	
2.	Специальная физическая подготовка	44	71	118	150	198	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	42	42	
4.	Техническая подготовка	89	137	233	291	323	
5.	Тактическая подготовка	13	15	37	67	124	
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	24	24	
7.	Психологическая подготовка	12	15	37	67	117	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	6	
9.	Инструкторская практика	-	-	6	12	16	
10.	Судейская практика	-	-	5	13	15	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	6	
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	15	21	44	
Общее количество часов в год		312	416	624	832	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				
		4,5	6	10	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	112	173	162	139	156
2.	Специальная физическая подготовка	-	42	54	138	222
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10	21	30
4.	Интегральная подготовка	11	50	104	182	312
5.	Техническая подготовка	93	124	130	169	208
6.	Тактическая подготовка	2	2	4	8	15
7.	Теоретическая подготовка	12	10	12	12	12
8.	Психологическая подготовка		2	4	6	15
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6	6
10.	Инструкторская практика	-	-	10	12	15
11.	Судейская практика	-	-	10	12	15
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4	4	8
13	Восстановительные мероприятия		5	12	19	26
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «спортивная борьба»

№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	10	12	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		20		16		4
		1.	Общая физическая подготовка	192	178	212
2.	Специальная физическая подготовка	60	62	88	124	258
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20	24	72
4.	Техническая подготовка	18	22	72	92	152
5.	Тактическая подготовка	14	18	52	70	168
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	10	12	24	24	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	14
10.	Судейская практика	-	-	6	8	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	8	8	14
12.	Восстановительные мероприятия	1	2	12	14	16
Общее количество часов в год		312	312	520	624	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№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	10	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		20	20	12	12	1-2
1.	Общая физическая подготовка	174	148	122	156	162
2.	Специальная физическая подготовка	12	28	104	162	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	33	36	88
4.	Техническая подготовка	102	112	190	347	436
5.	Тактическая подготовка	3	4	18	42	46
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	3	2	12	14	16
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	6	14	14
10.	Судейская практика	-	-	6	12	14
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	16	34
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	18	32
Общее количество часов в год		312	312	520	832	1040

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «тяжелая атлетика»

№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				
		4,5	6	10	15	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		16	12			6
1.	Общая физическая подготовка	124	168	234	273	187
2.	Специальная физическая подготовка	58	74	156	278	468
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	62	93
4.	Техническая подготовка	32	33	36	46	56
5.	Тактическая подготовка		7	15	19	27
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	-	-	10	10	14
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	8	8	19
10.	Судейская практика	-	-	8	8	19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	6	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	4	11	28	31
Общее количество часов в год		234	312	520	780	936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта СБЕ (ММА)

№ 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				
		4,5	6	10	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		24	24	20	20	6
		1.	Общая физическая подготовка	111	168	202
2.	Специальная физическая подготовка	58	74	170	230	486
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	50	62	84
4.	Техническая подготовка	40	37	41	49	46
5.	Тактическая подготовка	5	3	6	6	8
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	-	-	6	6	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	4
9.	Инструкторская практика	-	-	6	10	18
10.	Судейская практика	-	-	6	10	18
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	6
12.	Восстановительные мероприятия		4	13	13	39
Общее количество часов в год		234	312	520	624	936

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «рукопашный бой»

№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				
		4,5	6	9	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		24	24	20	20	8
		1.	Общая физическая подготовка	122	149	173
2.	Специальная физическая подготовка	42	64	93	167	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	20	80	83
4.	Техническая подготовка	42	56	102	232	216
5.	Тактическая подготовка	-	10	22	19	27
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	24
7.	Психологическая подготовка	-	2	21	19	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	6
9.	Инструкторская практика	-	1	6	7	8
10.	Судейская практика	-	1	6	7	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия		5	5	8	22
Общее количество часов в год		234	312	468	728	832