




**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
<b>Общая физическая подготовка</b>	12	11	11	11	9	9	10	9	9	9	9	9	<b>118</b>
Освоение комплексов физических упражнений	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	<b>40</b>
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	4	4	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	<b>40</b>
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	<b>38</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	5	5	4	3	4	4	4	3	3	3	3	5	<b>46</b>
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>13</b>
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	1		1	1	1						<b>6</b>
Освоение скоростной техники в условиях силового противостояния с соперником	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	<b>15</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>													<b>0</b>
<b>Техническая подготовка</b>	6	7	9	12	8	13	8	7	11	7	7	7	<b>102</b>
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	2	<b>30</b>
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях				5		5			5				<b>15</b>
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	<b>45</b>
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	4	3	4	1	4	4	3	5	4	5	0	0	<b>37</b>
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1				1			1	1				<b>4</b>
История возникновения вида спорта и его развитие		1				1	1						<b>3</b>
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1		1					1		1			<b>4</b>

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	1									1				2
Закаливание организма			1					1						2
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1				1			1					3
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1		1		1			1				4
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта						1		1						2
Режим дня и питание обучающихся							1		1					2
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1			1					1				3
Техника безопасности	1			1	1					1				4
Развитие специальных психологических качеств			1			1		1		1				4
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	1			1				1						3
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	1	0	0	1	0	1	0	1	2	0	0	0		6
Развитие физических качеств с учетом специфики самбо, физическая и техническая подготовка						1		1						2
Сдача контрольных нормативов	1								1					2
Проведение промежуточной, итоговой аттестации				1					1					2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>	29	26	28	29	25	31	26	25	29	24	19	21		312

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки  
  
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем  
 Зевельцевым К.В.




**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
<b>Общая физическая подготовка</b>	13	13	13	14	13	13	13	12	12	12	11	11	<b>150</b>
Освоение комплексов физических упражнений	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>50</b>
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	<b>55</b>
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	<b>45</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	5	5	7	6	6	5	6	6	5	5	3	3	<b>62</b>
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	<b>15</b>
Повышение индивидуального игрового мастерства	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1			<b>12</b>
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	<b>15</b>
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	<b>20</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>			4				4		4				<b>12</b>
<b>Техническая подготовка</b>	8	8	13	16	10	11	10	11	16	16	11	10	<b>140</b>
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	<b>55</b>
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях			5	5					5	5			<b>20</b>
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	<b>47</b>
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта				2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>18</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	3	4	3	5	4	3	5	4	4	5	1	1	<b>42</b>
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	1				1				1	1		1	<b>5</b>
История возникновения вида спорта и его развитие		1		1			1	1					<b>4</b>
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	1			1				1	1		1		<b>5</b>

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом															2
Закаливание организма			1						1						2
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом		1		1		1				1					4
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта			1		1		1				1		1		5
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта		1					1								2
Режим дня и питание обучающихся							1		1						2
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта		1	1			1					1				3
Техника безопасности	1			1	1					1					4
Развитие специальных психологических качеств			1			1			1		1				4
<b>Инструкторская и судейская практика</b>			2							2					4
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	1	0	0	1	0	1	0	1	2	0	0	0			6
Развитие физических качеств с учетом специфики самбо, физическая и техническая подготовка						1			1						2
Сдача контрольных нормативов	1			1											2
Проведение промежуточной, итоговой аттестации									2						2
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>	30	30	42	42	33	37	34	38	41	38	26	25			416

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки  
 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем  
 Зевельцевым К.В.



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 2 года обучения**

Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	ИТОГО
<b>Общая физическая подготовка</b>	11	11	11	11	11	11	10	10	10	10	10	5	<b>121</b>
Освоение комплексов физических упражнений	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4		<b>50</b>
Развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	<b>35</b>
<b>Специальная физическая подготовка</b>	11	11	11	11	11	12	12	11	10	10	10	10	<b>130</b>
Развитие скоростно-силовых качеств и специальной выносливости	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	<b>32</b>
Повышение индивидуального игрового мастерства	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Освоение скоростной техники в условиях силового противоборства с соперником	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	<b>31</b>
Повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	<b>31</b>
<b>Участие в спортивных соревнованиях</b>	2	2	2	0	2	2	0	2	2	1	0	0	<b>15</b>
приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях	2	2	2		2	2		2	2	1			<b>15</b>
<b>Техническая подготовка</b>	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	12	11	<b>167</b>
Овладение основами техники и тактики избранного вида спорта	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	<b>56</b>
Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных и соревновательных нагрузок	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	<b>40</b>
Выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	<b>35</b>
<b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b>	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	3	3	<b>67</b>
Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в обусловленных интервалах игры	2		2		2		2			1			<b>9</b>
История возникновения вида спорта и его развитие				1				1		1			<b>3</b>
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека		1		1		1		1	1				<b>5</b>

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		1				1				1	1	1	5	
Закаливание организма	1			1			1		1	1			5	
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом			1		1	1		1			1	1	6	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	1	1		1		1		1	1				6	
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта			1		1		1			1			4	
Режим дня и питание обучающихся	1	1			1			1	1				5	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта			1	1		1				1			4	
Техника безопасности		1			1		1				1	1	5	
Развитие специальных психологических качеств	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10	
<b>Инструкторская и судейская практика</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	10
освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике		1	1			1			1			1		5
знание этики поведения спортивных судей	1				1			1						3
освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории "юный спортивный судья" по избранному виду спорта					1			1						2
<b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль</b>	1	1	0	1	1	1	1	1	1	2	0	0	10	
Развитие физических качеств с учетом специфики самбо, физическая и техническая подготовка	1				1			1		1				4
Сдача контрольных нормативов		1				1				1				3
Проведение промежуточной, итоговой аттестации				1			1			1				3
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД</b>	46	46	45	44	47	47	45	46	45	44	36	29	520	

Учебный план проверен:

Заместителем директора по УВР МБУ ДО СШ г.Слюдянки

 О.В.Володченко

Учебный план составлен:

Тренером-преподавателем

Зевельцевым К.В.