

## **Организация образовательного процесса и спортивной подготовки**

Учреждение реализует следующие дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта по группе видов спорта спортивные единоборства «Спортивная борьба» (вольная и греко-римская), дзюдо, самбо:

1) дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по группе видов спорта спортивные единоборства «Спортивная борьба» (вольная борьба), дзюдо направленные на физическое воспитание личности, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте (программа физкультурно-спортивной направленности);

2) дополнительные предпрофессиональные программы в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «Спортивная борьба (ВОЛЬНАЯ И ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)», «ДЗЮДО», «САМБО» направленные на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания, получение ими начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в том числе и избранного вида спорта) и подготовку к освоению этапов спортивной подготовки.

Учреждение осуществляет спортивную подготовку на следующих этапах:

1) спортивно-оздоровительный этап – 1 год подготовки;

2) этап начальной подготовки – до 3-х лет подготовки;

3) тренировочный этап:

- период начальной специализации – до 2-х лет обучения;

- период углубленной специализации – до 2-х лет обучения;

4) этап совершенствования спортивного мастерства – до 3-х лет обучения

5) этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

В соответствии с дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта по видам спорта спортивная борьба («вольная борьба», «греко-римская борьба») «дзюдо», «самбо» и дополнительными предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «ВОЛЬНАЯ И

ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА», «ДЗЮДО», «САМБО» тренеры-преподаватели разрабатывают рабочие программы, учебные и индивидуальные планы занятий для обучающихся.

Продолжительность обучения определяется Федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ВОЛЬНАЯ И ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)», «ДЗЮДО», «САМБО» и учебными планами. Так, обучение в рамках дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «ВОЛЬНАЯ БОРЬБА» осуществляется 1 год, а обучение в рамках дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта по избранному виду спорта «СПОРТИВНАЯ БОРЬБА (ВОЛЬНАЯ И ГРЕКО-РИМСКАЯ БОРЬБА)», «ДЗЮДО», «САМБО» - 8 лет.

Особенностями осуществления образовательной деятельности в рамках реализации программ являются следующие формы организации тренировочного процесса:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным планам;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

Учреждение в соответствии с учебным планом организует работу с обучающимися и спортсменами в течение всего календарного года.

**Годовой план распределения учебных часов для спортивно-оздоровительного этапа групп СОГ  
(вольная борьба, дзюдо)**

Разделы подготовки	МЕСЯЦЫ												Итого часов
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Теоретическая подготовка	1	1	1	1		1	1	1	1				8
ОФП	20	16	14	16	16	16	16	16	14	16	13		182
СФП	2	4	4	2	4	2	4	2	4	4			32
ТТП	3	3	5	5	6	5	5	5	5	4			46
Соревновательная подготовка				2		2		2					6
Контрольные нормативы		2				2				2			6
Врачебный контроль			2						2				4
Общий объем часов	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	13		276

**Головой учебный (тренировочный) план подготовки по спортивной борьбе  
(вольная борьба, греко-римская борьба) на 52 недели**

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки								
		НП		ТЭ				ССМ		ВСМ
		до одного года	свыше одного года	1 год	2год	3 год	4 год	1 год	свыше года	
<b>1</b>	Теория и методика ФК и спорта	<b>31</b>	<b>42</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>125</b>	<b>47</b>
<b>2</b>	Общая физическая подготовка	<b>62</b>	<b>83</b>	<b>125</b>	<b>125</b>	<b>156</b>	<b>187</b>	<b>187</b>	<b>250</b>	<b>312</b>
<b>3</b>	Избранный вид спорта	<b>140</b>	<b>187</b>	<b>281</b>	<b>281</b>	<b>351</b>	<b>421</b>	<b>421</b>	<b>561</b>	<b>546</b>
<b>3.1</b>	Теория и методика спортивной борьбы	<b>11</b>	<b>36</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>60</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>50</b>
<b>3.2</b>	Специальная физическая подготовка	<b>120</b>	<b>136</b>	<b>165</b>	<b>165</b>	<b>170</b>	<b>195</b>	<b>195</b>	<b>254</b>	<b>245</b>
<b>3.3</b>	Соревновательная подготовка	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>71</b>	<b>78</b>
<b>3.4</b>	Инструкторская и судейская практика	-		-	-	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>20</b>
<b>3.5</b>	Контрольные испытания	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>3.6</b>	Медико- восстановительные мероприятия	-	-	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>67</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>128</b>	<b>145</b>
<b>4</b>	Технико-тактическая подготовка	<b>36</b>	<b>50</b>	<b>82</b>	<b>82</b>	<b>93</b>	<b>116</b>	<b>116</b>	<b>163</b>	<b>506</b>
<b>4.1</b>	Психологическая подготовка	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>5</b>	Другие виды спорта	<b>31</b>	<b>42</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>78</b>	<b>94</b>	<b>94</b>	<b>125</b>	<b>125</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1560</b>

## Головой учебный (тренировочный) план подготовки по дзюдо на 52 недели

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП		ТЭ		ССМ		ВСМ
		До одного года	Свыше одного года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года	Весь период
1	Теоретическая подготовка	12	16	16	22	28	30	32
2	Общая физическая подготовка	113	126	128	130	132	134	138
3	Специальная физическая подготовка	49	84	102	154	168	170	176
4	Технико-тактическая подготовка	108	172	230	369	421	514	594
5	Психологическая подготовка	10	14	14	22	33	38	38
6	Контрольные соревнования	4	16	16	20	60	96	120
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	12	14	20
8	Контрольно-переводные испытания	12	12	12	12	18	20	20
9	Восстановительные мероприятия	-	18	18	35	52	62	78
10	Медицинское обследование	4	10	10	10	12	14	32
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>546</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>

## Годовой учебный (тренировочный) план подготовки по самбо на 52 недели

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		НП		ТЭ		ССМ		ВСМ
		До одного года	Свыше одного года	До 2-х лет	Свыше 2-х лет	До года	Свыше года	Весь период
1	Теоретическая подготовка	12	16	16	22	28	30	32
2	Общая физическая подготовка	113	126	128	130	132	134	138
3	Специальная физическая подготовка	49	84	102	154	168	170	176
4	Технико-тактическая подготовка	108	172	230	369	421	514	594
5	Психологическая подготовка	10	14	14	22	33	38	38
6	Контрольные соревнования	4	16	16	20	60	96	120
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	12	14	20
8	Контрольно-переводные испытания	12	12	12	12	18	20	20
9	Восстановительные мероприятия	-	18	18	35	52	62	78
10	Медицинское обследование	4	10	10	10	12	14	32
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>468</b>	<b>546</b>	<b>780</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>

