

ПРИНЯТО  
Протокол общего собрания  
от «04» 08 2023г № 11

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБУ ДО  
«Спортивная школа с. Герменчук  
Шалинского района»



Б.А. Пасхаев

2023год

**ИНФОРМАЦИИ ОБ УЧЕБНЫХ ПЛАНАХ РЕАЛИЗУЕМЫХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ  
(ГБУ ДО «Спортивной школы с. Герменчук Шалинского района»)**

с. Герменчук

## **Содержание образовательного процесса**

**Учебный год в школе начинается 1 сентября.** В течении сентября проводится набор в спортивно-оздоровительные группы детей не имеющих медицинских противопоказаний. В августе-сентябре проводятся контрольные испытания по ОФП и СФП по результатам которых комплектуются группы начальной подготовки.

**Тренировочные занятия в группах проводятся согласно тарификации и расписания, утвержденного директором школы.** Тренировочные занятия планируются на основе учебного плана и годовых графиков распределения учебных часов применительно к местным условиям. Рабочий план составляется на месяц тренировочных занятий. В рабочем плане учебный материал для соответствующей группы распределяется поурочно в последовательности его прохождения. По окончании начального этапа подготовки формируются тренировочные группы.

### **Основными формами работы ГБУ ДО «СШ с. Герменчук Шалинского района»:**

- тренировочные занятия (групповые или индивидуальные), проводимые согласно поурочным планам;
- тренировочные занятия на учебно-тренировочных сборах;
- участие в спортивных соревнованиях;
- тренировочный процесс;
- медико-восстановительные мероприятия;
- теоретические занятия;

В объем тренировочной нагрузки входят тренировочные, теоретические занятия, участие в соревнованиях и медико-восстановительные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичных учебных занятий и активного отдыха учащихся в период летних каникул проводятся СОЛ.

Тренировочный процесс в школе осуществляется по общеразвивающим и предпрофессиональным программам дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности: бокс, дзюдо, грэпплинг, кикбоксинг, спортивная (вольная) борьба, рукопашный бой, тхэквондо, футбол.

1. спортивно-оздоровительный этап (7-18 лет)
2. начальной подготовки 1 года обучения
2. начальной подготовки 2 год обучения
3. начальной подготовки 3 год обучения
4. тренировочный этап 1 года обучения
5. тренировочный этап 2 года обучения
6. тренировочный этап 3 года обучения
7. тренировочный этап 4 года обучения
8. тренировочный этап 5 года обучения

Выполнение учебных программ подтверждается в конце учебного года выполнением контрольных нормативов, на основании которых осуществляется перевод учащихся в следующий год обучения

**ПЕРЕЧЕНЬ РЕАЛИЗУЕМЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ:**

"БОКС" - срок реализации программы 5 лет.

"ДЗЮДО" - срок реализации программы 5 лет.

"ГРЭППЛИНГ" - срок реализации программы 5 лет.

"КИКБОКСИНГ" - срок реализации программы 5 лет.

"СПОРТИВНАЯ (ВОЛЬНАЯ) БОРЬБА" - срок реализации программы 5 лет.

"РУКОПАШНЫЙ БОЙ" - срок реализации программы 5 лет.

"ТХЭКВОНДО" - срок реализации программы 5 лет.

"ФУТБОЛ" - срок реализации программы 5 лет.

---

**ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ (ОБУЧЕНИЯ):**

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП - весь период обучения

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - срок обучения 3 года.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП - срок обучения 5 лет.

---

**ВИДЫ ПОДГОТОВКИ:**

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ) ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

---

**ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:**

ГРУППОВЫЕ ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ И ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ИНДИВИДУАЛЬНЫМ  
УЧЕБНЫМ ПЛАНАМ

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ  
МЕРОПРИЯТИЯ

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ, ТУРНИРАХ И МАТЧЕВЫХ ВСТРЕЧАХ

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ В УСЛОВИЯХ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО  
ЛАГЕРЯ

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

---

**КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ:**

ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫХ НОРМАТИВОВ

РЕЗУЛЬТАТЫ УЧАСТИЯ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО ВИДАМ СПОРТА

ВЫПОЛНЕНИЕ РАЗРЯДНЫХ ТРЕБОВАНИЙ ПО ВИДАМ СПОРТА