

ПРИНЯТО  
решением педагогического совета  
МБУ ДО СШ «Олимпиец»  
от «10» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ «Олимпиец»  
А.Д.Тюлькова  
от «01» 09 2023 г.



**ГODOVOЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
по дополнительным общеразвивающим программам муниципального  
бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная  
школа единоборств «Олимпиец» на 2023-2024 учебно-тренировочный год

г.Канск  
2023 г.

### Пояснительная записка

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа единоборств «Олимпиец» осуществляет свою деятельность согласно лицензии на право ведения образовательной деятельности (бессрочно), Устава МБУ ДО СШ «Олимпиец».

Учебно-тренировочный план на 2023-2024 учебный год составлен в соответствии с Методическими рекомендациями, разработанными Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» с целью организационно-методического обеспечения деятельности образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в области физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный план направлен на достижение уставных целей МБУ ДО СШ «Олимпиец»:

- обеспечение подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд города Канска по видам спорта путем реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по олимпийским видам спорта: бокс, вольная борьба, греко-римская борьба, дзюдо, тяжелая атлетика и неолимпийскому виду спорта - самбо;
- всестороннее удовлетворение образовательных и иных потребностей граждан в области физической культуры и спорта; организация соревновательной и физкультурно-спортивной деятельности, популяризация культивируемых видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

МБУ ДО СШ «Олимпиец» организует работу с обучающимися в течение всего календарного года, рассчитанного на 42 недели учебно-тренировочных занятий (с 01 сентября по 15 июля), включая каникулярное время. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годового расчета учебных часов производится ежегодно.

Количество часов в неделю – 6 часов, количество занятий в неделю – 3 учебно-тренировочных занятия.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не более 2 академических часов, для обучающихся 8-12 лет и не более 2 астрономических часов для обучающихся 13-18 лет.

Начало занятий: с 8:00 часов. Окончание: не позднее 20:00 часов.

В период каникулярного времени продолжаются учебно-тренировочные занятия по расписанию и проводятся мероприятия в соответствии с единым календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, планом работы учреждения.

**Учебно-тренировочный план для обучающихся  
спортивно-оздоровительных групп**

№ п/п	Виды подготовки	Этап подготовки		
		СОГ		
		Недельная нагрузка в часах		
		6		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	2	2
		Минимальная наполняемость групп (человек)		
		12	12	12
		Максимальная наполняемость групп (человек)		
18	18	18		
1.	Общая физическая подготовка	100	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	30	30	30
3.	Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10
4.	Техническая подготовка	82	82	82
5.	Тактическая подготовка	10	10	10
6.	Теоретическая подготовка	20	20	20
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>252</b>		