

**Государственное автономное общеобразовательное учреждение  
Новосибирской области  
«Школа-интернат с углубленным изучением  
предметов спортивного профиля»**

Рассмотрено  
решением тренерского совета  
ГАОУ НСО «Школа – интернат»  
протокол №6 от 18.08.2022

Утверждено

Приказ №27 от 31.08.2022

И.о. директора



И.П. Безменова

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА ПО САМБО**

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**УРОВЕНЬ: базовый/углубленный**

**НАПРАВЛЕННОСТЬ: физкультурно-спортивная**

**Новосибирск**

**2022**

**Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового/углубленного уровня в области физической культуры и спорта**

№	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>		
1.1	Теоретические основы физической культуры и спорта	10-25	10-15
1.2	Общая физическая подготовка	20-30	9 - 10
1.3	Общая и специальная физическая подготовка	-	21 - 25
1.4.	Вид спорта (техническая подготовка)	15-30	45 - 50
1.5	Основы профессионального самоопределения	-	15
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>		
2.1	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	
2.2	Судейская подготовка	-	5-10
2.3	Развитие творческого мышления	5-20	5-20
2.4	Специальные навыки	5-20	5-20

Учебная нагрузка по годам обучения по программе

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы							
	Базовый уровень сложности (этап НП и Т)						Углубленный уровень сложности (этап СС)	
	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения	6 год обучения	1 год обучения	2 год обучения
Количество часов в неделю	8	12	12	16	16	16	18	18
Общее количество часов в год	416	624	624	832	832	832	936	936

План учебного процесса

Базовый уровень

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения					
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й	6-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<b>Общий объем часов</b>		<b>4056</b>	<b>624</b>	<b>411</b>	<b>2779</b>	<b>19</b>	<b>7</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>832</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>												
1.1	Общая физическая подготовка	1071			1071			76	133	133	243	243	243
1.2	Специальная физическая подготовка	0			0			0	0	0	0	0	0
1.3	Вид спорта												
1.3.1	Техническая подготовка	1251			1251			91	217	217	242	242	242
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>												
2.1	Развитие творческого мышления	212						18	31	31	44	44	44
2.2	Различные виды спорта и подвижные игры	233			233			21	40	40	44	44	44
2.3	Специальные навыки	224			224			22	35	35	44	44	44
3.	Теоретические основы физической культуры и спорта	415		415				30	68	68	83	83	83
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>												
4.1	Тренировочные мероприятия (кол-во в год)	1820						156	260	260			
4.2	Физкультурные и спортивные мероприятия (кол-во в год)	25						-	5	5	5	5	5
5	Самостоятельная работа (медико-восстановительные мероприятия, офп, ТхТ, теоретическая)	624	624					48	96	96	128	128	128
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>												
6.1	Промежуточная аттестация	19				19		3	4	4	4	4	
6.2	Итоговая аттестация	7					7	3					4

## План учебного процесса

## Углубленный уровень

№	Наименование предметных областей/формы учебной нагрузки	Общий объем учебной нагрузки и (в часах)	Самостоятельная работа (в часах)	Учебные занятия (в часах)		Аттестация (в часах)		Распределение по годам обучения	
				Теоретические	Практические	Промежуточная	Итоговая	1-й	2-й
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Общий объем часов</b>		<b>1872</b>	<b>252</b>	<b>282</b>	<b>1330</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>936</b>	<b>936</b>
<b>1</b>	<b>Обязательные предметные области</b>								
1.1	Общая и специальная физическая подготовка	280			280			140	140
1.2	<b>Вид спорта</b>								
1.2.1	Технико-тактическая подготовка	394			394			197	197
1.2.2	Основы профессионального самоопределения	280			280			140	140
<b>2</b>	<b>Вариативные предметные области</b>								
2.1	Инструкторская и судейская практика	94			94			47	47
2.2	Спортивное и специальное оборудование	94		94				47	47
2.3	Различные виды спорта и подвижные игры	94			94			47	47
2.4	Специальные навыки	94			94			47	47
2.5	Развитие творческого мышления	94			94			47	47
3	Теоретические основы физической культуры и спорта	188		188				94	94
<b>4</b>	<b>Практические занятия</b>								
4.1	Физкультурные и спортивные мероприятия (кол-во в год)	20						10	10
4.2	Тренировочные мероприятия (кол-во в год)	1456							
5	Самостоятельная работа(медико-восстановительные мероприятия,офп, ТхТ,теоретическая)	252	252					126	126
<b>6</b>	<b>Аттестация</b>								
6.1	Промежуточная аттестация	4				4		4	
6.2	Итоговая аттестация	4					4		4

Расписание учебных занятий на 2022-2023 учебный год

Группа	День недели	Наименование предметной области	Время проведения (начало/окончание)	Место проведения	Педагогический работник (Ф.И.О.)
БУ-2 5 класс	Понедельник	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	11.00-12.30	Зал борьбы	Джунусов А.И.
	Вторник	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	16.30-17.15	Зал борьбы	Джунусов А.И.
	Среда	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	11.15-12.00 16.30-17.15	Зал борьбы	Джунусов А.И.
	Четверг	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	11.00-12.30	Зал борьбы	Джунусов А.И.
	Пятница	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	11.45-12.30 16.30-17.15	Зал борьбы	Джунусов А.И.
	Суббота	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	8.15-9.45	Зал борьбы	Джунусов А.И.
БУ – 3	Понедельник	Обязательные предметные области Вид спорта	16.30-18.00	Зал борьбы	Джунусов А.И.

6 класс		Вариативные предметные области			
	Вторник	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	9.25-10.55	Зал борьбы	Джунусов А.И.
	Среда	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	10.15-11.00 16.30-17.15	Зал борьбы	Джунусов А.И.
	Четверг	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	11.00-12.30	Зал борьбы	Джунусов А.И.
	Пятница	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	10.45-11.30 16.30-17.15	Зал борьбы	Джунусов А.И.
	Суббота	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	10.00-11.30	Зал борьбы	Джунусов А.И.
БУ-4 7 класс	Понедельник	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	10.00-10.45 16.30-17.45	Зал борьбы Тренажерный зал	Корюкин О.Н.
	Вторник	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	8.15-10.15	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
	Среда	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	8.00-10.00	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
	Четверг	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	10.00-10.45 16.30-17.45	Зал борьбы Тренажерный зал	Корюкин О.Н.

	Пятница	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	8.30-10.30	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
	Суббота	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	11.45-13.45	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
БУ –5 8 класс БУ-6 9 класс	Понедельник	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	9.00-9.45	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
			16.30-17.45	Тренажерный зал	
	Вторник	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	10.30-12.30	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
	Среда	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	18.15-20.15	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
	Четверг	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	9.00-9.45	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
			16.30-17.45	Тренажерный зал	
	Пятница	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	18.15-20.15	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
Суббота	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	14.00-16.00	Зал борьбы	Корюкин О.Н.	
УУ-1 10 класс	Понедельник	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	8.00-8.45	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
			16.30-18.00	Тренажерный зал	
	Вторник	Обязательные предметные области Вид спорта	16.00-18.15	Зал борьбы	Корюкин О.Н.

		Вариативные предметные области			
	Среда	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	15.45-18.00	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
	Четверг	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	8.00-8.45 16.30-18.00	Зал борьбы Тренажерный зал	Корюкин О.Н.
	Пятница	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	15.45-18.00	Зал борьбы	Корюкин О.Н.
	Суббота	Обязательные предметные области Вид спорта Вариативные предметные области	16.15-18.30	Зал борьбы	Корюкин О.Н.

**Приложение 6**

**1/1. Календарный учебный график**

**Календарный учебный план Базовый уровень 1 года обучения образовательной предпрофессиональной программы**

























