

Директор
Приказ №
Принят
Протокол №

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Дзюл
А.А. Шве́ц

Приказ № 79 от 01.09.202

Принята Педагогическим советом

МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдс»
Протокол № 5 от 23.08.2021

на 2021-2022 учебный год

г. Моздок
2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящий учебный план разработан в соответствии и с учетом основных положений и требований Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Уставом МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо» г. Моздока. Учебный план направлен на достижение основных целей МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо» г. Моздока – создание оптимальных условий для развития детско-юношеского спорта, повышения уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей, воспитания их морально-этических и нравственно-волевых качеств.

Основным условием для достижения целей МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо» г. Моздока является включение каждого ребенка на каждом занятии в деятельность с учетом его индивидуальных особенностей, возможностей и способностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдается принцип преемственности между дополнительными общеобразовательными программами, этапами обучения, учитываются материально-технические условия, региональные условия, кадровое обеспечение, календарь областных и городских соревнований по видам спорта.

К дополнительным образовательным программам относятся:

дополнительные общеобразовательные программы - дополнительные общеразвивающие программы, дополнительные предпрофессиональные программы.

Программы разработаны в соответствии и с учетом основных положений и требований нормативно-правовых актов и законодательства в сфере образования и физической культуры и спорта, соответствуют Федеральным государственным требованиям к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по таким программам. Программы учитывают требования федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Каждая дополнительная общеобразовательная программа представляет собой нормативный документ, рассмотренный и одобренный педагогическим советом и включает в себя следующие структурные элементы:

а) дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта:

- пояснительная записка;
- нормативная часть программы (учебный план);
- методическая часть;
- система контроля и зачетных требований;
- перечень информационного обеспечения.

б) дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта:

- пояснительная записка;
- учебный план;
- методическая часть;
- система контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения программы.

Дополнительные общеобразовательные программы (общеразвивающие с элементами видов спорта) направлены на спортивно-оздоровительную деятельность обучающихся от 5 лет и без ограничения возрастного порога при условии наличия разрешительного медицинского документа.

Дополнительные общеразвивающие программы с элементами:

- **игровых видов спорта** (юноши, девушки) – срок реализации весь период;
- **командных игровых видов спорта** (юноши, девушки) – срок реализации весь период;
- **спортивной гимнастики** (юноши, девушки) – срок реализации весь период;
- **циклических видов спорта** (юноши, девушки) – срок реализации весь период.

Дополнительные предпрофессиональные программы по видам спорта направлены на физкультурно-спортивную деятельность обучающихся от возраста зачисления в зависимости от вида спорта в соответствии с рекомендациями Федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта до 18 лет.

Детско-юношеская спортивная школа организует учебно-тренировочные занятия и спортивно-массовые мероприятия в режиме 6-дневной учебной недели, оптимально соответствующей эффективности осуществления воспитательно-образовательного процесса.

Учебный год для занимающихся в соответствии с годовым учебным планом длится:

- для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта: по дзюдо, по эстетической гимнастике, для дошкольного возраста с 1 сентября по 30 июня;
- для обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта: по дзюдо, по эстетической гимнастике для учащихся начальной, основной и средней, школы с 1 сентября по 30 июня в условиях учреждения и 2 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или тренировочных сборов.

для обучающихся по дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программе в области физической культуры и спорта: по дзюдо, по эстетической гимнастике с 1 сентября 46 недель: 44 недели в условиях учреждения и 2 недели тренировочный сбор в условиях летнего спортивно-оздоровительного лагеря или учебно- тренировочных сборов.

Основными формами учебно-воспитательного процесса являются групповые тренировочные занятия, индивидуальные тренировочные занятия, тренировочные сборы, участие в соревнованиях или иных мероприятиях.

Тренировочные занятия являются основным элементом образовательного процесса, строятся на доступном для обучающихся уровне, с реализацией индивидуального подхода, на основе знаний, способностей, потребностей обучающихся. Содержание деятельности в тренировочной группе определяется тренером-преподавателем с учетом дополнительных общеобразовательных программ и учебных планов.

При выборе средств и методов обучения тренеры-преподаватели отдают предпочтение развивающим методикам, учитывают индивидуальные особенности обучающихся, формируют устойчивые интересы и навыки самостоятельной работы.

Часовая нагрузка распределяется согласно дополнительным общеобразовательным программам с учетом возраста обучающихся, и дифференцированного подхода к каждому обучающемуся.

Уровень недельной учебной нагрузки не превышает предельно допустимого.

Продолжительность одного учебного занятия не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительные общеразвивающие программы) – 2 академических часов;
- на этапе начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы) – до 3-х академических часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы) – до 4-х академических часов..

Продолжительность учебных занятий (в соответствии с СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», п. 3.4.16.

При реализации образовательных программ должны соблюдаться следующие санитарно-эпидемиологические требования: Продолжительность урока не должна превышать 45 минут, за исключением 1 класса и компенсирующего класса, продолжительность урока в которых не должна превышать 40 минут.

Для учащихся дошкольного возраста – 30 минут (не более 6 академических часов в неделю);
Для учащихся начальной, основной и средней школы – 40 минут (не более 3-х академических часов в учебные дни, 4-х академических часов в выходные и каникулярные дни).

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных групп, если соблюдаются следующие условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный состав объединенной группы.

Распределение времени в учебном плане на предметные области подготовки по этапам и годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней спортивной подготовки и обеспечения преемственности дополнительных общеобразовательных программ:

Спортивно-оздоровительный этап (дополнительные общеразвивающие программы с элементами видов спорта):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Этап начальной подготовки (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- выявление задатков и способностей обучающихся;
- освоение основ техники в избранном виде спорта;
- содействие гармоничному формированию растущему организму;
- выявление и поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (дополнительные предпрофессиональные программы):

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- закрепление культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- совершенствование техники избранного вида спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- повышение уровня физической подготовленности;
- приобретение и накопление соревновательной практики;
- поддержка обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры и спорта.

С увеличением общего годового объема часов изменяется соотношение времени на различные предметные области. Из года в год повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую, интегральную подготовку. Постепенно уменьшается, а затем стабилизируется объем нагрузок, направленных на развитие общефизических качеств.

ОБЩИЙ РЕЖИМ РАБОТЫ МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо» г. Моздока

Организованное начало тренировочного сезона – 1 сентября.

В каникулярный период увеличиваются дополнительные образовательные услуги в соответствии с

каникулярным планом за счет проведения соревнований, спортивно-массовых и воспитательных мероприятий.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 (СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,) п. 3.6.2. Образовательный процесс осуществляется в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой. Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 час.

В воскресные дни, кроме (или в место) основных занятий по расписанию, проводятся соревнования, организуются выездные соревнования, воспитательно-образовательные мероприятия.

Дополнительные общеобразовательные программы

№ п/п	Наименование образовательной программы	численность учащихся	Группы		
			НП 1-3 г. об	УТ 1-4 г. об	СО
1	2	3	4	5	6
1	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Дзюдо» (весь период)	89			5
2	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Самбо». (весь период)				
3	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по дзюдо (до 8 лет)	210	7	3	
4	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по самбо (до 8 лет)				
5	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по эстетической гимнастике (весь период)				
6	Дополнительная предпрофессиональная программа физкультурно-спортивной направленности по эстетической гимнастике (до 8 лет)	60		4	
7	Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности дзюдо для детей старшего дошкольного возраста (3 года)	46			3
	Итого	405	7	7	8

УЧЕБНЫЙ ГОД

Направление образовательной программы	Наименование объединения	Количество групп	Из них количество групп и год обучения									Средняя наполняемость	Всего обучающихся	Продолжительность одного занятия (час)										Кол-во занятий в неделю		Сроки реализации программы (года)		
			СО	НП 1г	НП 2г	НП 3г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г				СО	НП 1г	НП 2г	НП 3г	УТ 1г	УТ 2г	УТ 3г	УТ 4г		СО			НП	УТ	
Ф и	Дзюдо	18	8		7		1		2			12-20	345	2	2	3	3	3	3	3	3		3-6		5-18 лет	3	4	
	Самбо											12-20		2	2	3	3	3	3	3	3		3-6		5-18 лет	3	4	
	Эстетическая гимнастика	4					3			1		12-20	60	2	2	3	3	3	3	3	3		3-6		5-18 лет	3	4	
	Всего	22	8		7		4		2	1			405															
Вакансия																												
Итого часов в МБУ ДО ДЮСШ																												

Режим
учебно-тренировочной работы
и требования по физической, технической спортивной подготовке

	Дополнительные общеразвивающие программы							
Наименова-ние этапа обучения	Год обуче-ния	Вид спорта (элементы вида спорта)	Возраст зачисле ния	Мин. число обуч-ся в группе	Оптимальное число об-ся в группе	Макс. число обуч-ся в группе	Макс. кол-во часов в неделю	Требования по физ., тех., спортивной подготовке на конец года
Этап Спортивно- оздоровительны й	Весь период	дзюдо	5 лет	12	15-20	30	до 6	Прирост показателей ОФП
		самбо	5 лет	12	15-20	30	до 6	
		Эст гимнастика	5 лет	12	15-20	30	до 6	
Дополнительные предпрофессиональные программы								
Этап начальной подготовки	до 1 года	дзюдо	8 лет	12	15	25	6	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		Эст. гимнас тика	8 лет	12	15	25	6	
	свыше 1 года	дзюдо	9 лет	12	14	20	9	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		Эст. гимнас тика	8-9 лет	12	14	20	9	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	до 2-х лет (этап нач. спорт. спец-ии)	дзюдо	11 лет	10	12	14	12	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		Эст. гимнас тика	10 лет	10	12	14	12	
	свыше 2-х лет (этап углуб. тренировки)	дзюдо	14 лет	8	10	12	14-18	Выполнение нормативов промежуточной аттестации, спортивных разрядов
		Эст. гимнас тика	12 лет	8	10	12	15	

1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

План-график распределения учебных часов для дзюдоистов спортивно-оздоровительной группы (СОГ)

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Основы техники	5	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	111
2	Основы тактики	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	33
3	Физическая подготовка	9	10	10	10	10	10	8	8	7	6	6	94
4	Волевая подготовка		2		2		2		2		2		10
5	Нравственная подготовка			2		2		2					6
6	Теория и методика освоения дзюдо		2		2		2		2		2		10
7	Соревновательная подготовка								2	2	2		6
8	Зачетные требования						3				3		6
Всего часов		16	26	26	29	26	26	24	27	28	22	26	276

План-график распределения учебных часов для дзюдоистов 1-го года обучения в группах начальной подготовки (ГНП-1)

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Основы техники	3	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	109
2	Основы тактики	1	2	2	2	2	2	2	4	5	5	8	35
3	Специальная подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
4	Физическая подготовка	5	8	8	8	8	8	6	6	6	5	5	73
5	Волевая подготовка		2		2		2		2		2		10
6	Нравственная подготовка			2		2		2					6
7	Теория и методика освоения дзюдо		2		2		2		2		2		10
8	Соревновательная подготовка								3	3			6
9	Зачетные требования										3		3
Всего часов		13	26	26	26	26	26	24	29	28	25	27	276

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 2-го года обучения в группах начальной подготовки (ГНП-2)

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Основы техники	4	14	14	10	12	10	10	10	14	12	12	122
2	Основы тактики	2	4	4	4	4	6	6	6	4	4	8	52
3	Специальная подготовка	5	6	6	6	6	8	8	8	6	6	4	69
4	Физическая подготовка	10	10	10	10	10	6	6	6	8	6	12	94
5	Волевая подготовка		2	1	2	2				1	2		10
6	Нравственная подготовка		1	1	2					1	1	2	8
7	Теория и методика освоения дзюдо		2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	17
8	Соревновательная подготовка		1	1	3	3	2	6	7	3	2		28
9	Зачетные требования						6				8		14
Всего часов		21	40	39	39	39	39	37	39	39	43	39	414

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 1-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ-1)

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Техника	10	20	20	20	16	18	16	16	18	10	16	180
2	Тактика	3	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	89
3	Специальная подготовка		4	6	8	4	6	4	8	6	4	4	54
4	Физическая подготовка	11	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	75
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	26
6	Нравственная подготовка			2		2	2	2	2				10
7	Теория и методика освоения дзюдо		2		2	2	2	2	2		2	2	16
8	Инструкторская практика						2			2	4		8
9	Судейская практика					2	2		2		4	2	12
10	Соревновательная подготовка					6		8		8		8	30
11	Зачетные требования										8		8
12	Рекреация		2	2	2	6	4	6	6	6	4	6	44
Всего часов		26	52	52	52	52	52	52	54	54	52	54	552

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 2-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ-2)

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Техника	10	20	20	20	16	18	16	16	18	10	16	180
2	Тактика	3	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	89
3	Специальная подготовка		4	6	8	4	6	4	8	6	4	4	54
4	Физическая подготовка	11	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	75
5	Волевая подготовка	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	26
6	Нравственная подготовка			2		2	2	2	2				10
7	Теория и методика освоения дзюдо		2		2	2	2	2	2		2	2	16
8	Инструкторская практика						2			2	4		8
9	Судейская практика					2	2		2		4	2	12
10	Соревновательная подготовка					6		8		8		8	30
11	Зачетные требования										8		8
12	Рекреация		2	2	2	6	4	6	6	6	4	6	44
Всего часов		26	52	52	52	52	52	52	54	54	52	54	552

Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 3-го года обучения в учебно-тренировочных группах (УТГ-3)

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Техника	10	25	25	25	20	20	19	19	20	15	15	213
2	Тактика	3	15	15	15	10	10	10	10	10	10	10	118
3	Специальная подготовка	5	9	9	10	10	10	10	12	12	10	10	107
4	Физическая подготовка	8	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	76
5	Волевая подготовка	2	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	40
6	Нравственная подготовка		2	2	2	2	2	2		2			14
7	Теория и методика освоения дзюдо	1	2	3	2	3	2	2			2		17
8	Инструкторская практика	6	1	2	2			2	2				15
9	Судейская практика	3	2						2	2			9
10	Соревновательная подготовка					8		8	8	8	8	8	48
11	Зачетные требования										4		4
12	Рекреация	8	3	2	3	6	6	6	9	7	11	14	75
Всего часов		46	74	73	70	69	63	69	70	69	68	65	736

**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов 4-го года обучения
в учебно-тренировочных группах (УТГ-4)**

№п.п.	Виды подготовки	Месяцы											Всего часов
		август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
1	Техника	6	30	30	30	30	30	26	28	28	28	22	288
2	Тактика	4	16	16	18	14	16	12	16	16	12	13	153
3	Специальная подготовка	2	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	90
4	Физическая подготовка	8	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	76
5	Волевая подготовка	2	1	1	5	4	5	4	4	4	4	4	38
6	Нравственная подготовка		2	2	2	2	2	2		2			14
7	Теория и методика освоения дзюдо	1	2	3	2	3	2	2			2		17
8	Инструкторская практика	6	2	2	2		2	2					16
9	Судейская практика	3	2						2	2			9
10	Соревновательная подготовка					8		8	8	8	8	8	48
11	Зачетные требования										4		4
12	Рекреация	8	3	2	3	6	6	6	9	7	11	14	75
Всего часов		40	79	77	78	81	81	78	81	81	83	69	828

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845786

Владелец Швецов Александр Александрович

Действителен с 28.11.2022 по 28.11.2023