

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа «Дзюдо» г.Моздока  
(МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо» г. Моздока)



Утверждай

Директор МБУ ДО ДЮСШ «Дзюд  
А.А. Швец

Приказ № 73 от 01.09.2021  
Принята Педагогическим советом  
МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдс  
Протокол № 5 от 23.08.2021

## Учебный план

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 испособностей, которая обеспечивается решением специфических задач на каждом этапе обучения. При разработке учебного плана соблюдаются 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
	<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ ДО ДЮСШ «Дзюдо» 2021/2022 УЧЕБНЫЙ ГОД

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

<b>Дополнительные общеразвивающие программы</b>								
Наименование этапа обучения	Год обучения	Вид спорта (элементы вида спорта)	Возраст зачисления	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-оздоровительный	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	
<b>Дополнительные предпрофессиональные программы</b>								
Этап начальной подготовки	до 1 года	дзюдо	8 лет	12	15	25	6	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		Эст. гимнастика	8 лет	12	15	25	6	
	свыше 1 года	дзюдо	9 лет	12	14	20	9	Выполнение нормативов промежуточной аттестации
		Эст. гимнастика	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. гимнастика	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. гимнастика	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
<b>Всего часов</b>		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
<b>Всего часов</b>		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
<b>Всего часов</b>		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	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
<b>Всего часов</b>		<b>26</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>552</b>

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
<b>Всего часов</b>		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
<b>Всего часов</b>		<b>46</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>63</b>	<b>69</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>65</b>	<b>736</b>

**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
<b>Всего часов</b>		<b>40</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>78</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>83</b>	<b>69</b>	<b>828</b>



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 602785626040375320589557888015438598111854845786

Владелец Швецов Александр Александрович

Действителен С 28.11.2022 по 28.11.2023