Приложение

к образовательной программе

МБУДО ДЮСШ № 8

на 2016/2017 учебный год

**Учебный план по предметным областям на 2016/2017 учебный год по дзюдо**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы подготовки | Этапы подготовки |
|  | **1.Теория и методика физической культуры и спорта** в объеме 5-10%от общего объема учебного плана | **Нп-1** | **Нп-2** | **ТГ-1** | **ТГ-2** | **ТГ-3** | **ТГ-4** | **ТГ-5** | **ССМ-1** | **ССМ-2** |
| №темы | Название темы |
| 1 | История развития дзюдо | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | Основы философии и психологии спортивных единоборств |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса |  | 1 | 3 | 3 | 4 | 4 | 6 | 6 | 6 |
| 4 | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| 5 | Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта: |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5.1. | Правила соревнований по дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 |
| 5.2. | Федеральные стандарты спортивной подготовки по дзюдо |  |  | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 5.3. | Общероссийские и международные антидопинговые правила |  |  | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 |
| 6 | Сведения о строении и функциях организма | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 7 | Гигиенические знания, умения, и навыки спортсмена | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 8 | Режим дня, закаливания организма, здоровый образ жизни | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 |
| 9 | Основы спортивного питания | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 10 | Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 11 | Требования техники безопасности при спортивных занятиях дзюдо | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 12 | Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в т.ч. за превышение пределов необходимой обороны |  | 1 | 1 | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 | 6 |
|  | *Итого* | 165% | 215% | 265% | 295% | 345% | 365% | 425% | 495% | 555% |
|  | **2. Практика:** | **Нп-1**6 ч. в нед. | **Нп-2**8 ч. в нед. | **ТГ-1**10 ч. в нед. | **ТГ-2**11 ч. в нед. | **ТГ-3**13 ч. в нед. | **ТГ-4**14 ч. в нед. | **ТГ-5**16 ч. в нед. | **ССМ-1год**19 ч. в нед. | **ССМ-2год**21 ч. в нед. |
|  | - общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана | 6320% | 8320% | 13025 % | 14325% | 16925% | 14620% | 16620% | 19820% | 21820% |
|  | - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся | 14045% | 18745% | 23445% | 25745% | 30445% | 32845% | 37445% | 44545% | 49145% |
|  | - другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана | 3110% | 4210% | 265% | 295% | 345% | 365% | 425% | 495% | 555% |
|  | - технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана | 3110% | 4210% | 5210% | 5710% | 6710% | 10915% | 12515% | 14815% | 16415% |
|  | **Учебное время** | 281 | 375 | 468 | 515 | 608 | 655 | 749 | 889 | 983 |
|  | Самостоятельная работа (10%)  | 31 | 41 | 52 | 57 | 68 | 73 | 83 | 99 | 109 |
|  | **Итого часов в год (52 недели)** | **312** | **416** | **520** | **572** | **676** | **728** | **832** | **988** | **1092** |