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* | 16  5% | 21  5% | 26  5% | 29  5% | 34  5% | 36  5% | | 42  5% | | 49  5% | | 55  5% | |
|  | **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 | 63  20% | 83  20% | 130  25 % | 143  25% | 169  25% | 146  20% | | 166  20% | | 198  20% | | 218  20% | |
|  | - избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана, текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация учащихся | 140  45% | 187  45% | 234  45% | 257  45% | 304  45% | 328  45% | | 374  45% | | 445  45% | | 491  45% | |
|  | - другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана | 31  10% | 42  10% | 26  5% | 29  5% | 34  5% | 36  5% | | 42  5% | | 49  5% | | 55  5% | |
|  | - технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана | 31  10% | 42  10% | 52  10% | 57  10% | 67  10% | 109  15% | | 125  15% | | 148  15% | | 164  15% | |
|  | **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** | |