

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО ДЗЮДО»**

«ПРИНЯТО»

Протокол Педагогического Совета

« 09 » 01 2024 г. № 1

«СОГЛАСОВАНО»

Председатель Профкома

 С.С. Данаева

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБУ ДО

«РСШОР по дзюдо»

А.С. Данаев



**Учебный план
на 2024 учебный год**

Пояснительная записка

Учебный план разработан на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273 -ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- постановления Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- письма Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629;
- Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки, утвержденными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634;
- Федеральными стандартами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России;
- Примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки по культивируемым в Учреждении видам спорта, утвержденными приказами Минспорта России

При разработке учебного плана учтены возможности образовательной среды спортивной школы и уровень квалификации и профессионализма тренеров-преподавателей.

Целью учебного плана является реализация дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры спорта

Организация образовательного процесса

В Государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Республиканская спортивная школа олимпийского резерва по дзюдо» (далее по тексту- Учреждение) функционируют 1 отделение. Режим работы учреждения: с 8-00 до 23-00. График работы: все дни недели, включая каникулярное время.

Форма обучения: очная.

Учебный год начинается с 1 января. Утверждение контингента обучающихся, количество групп и годовой расчет учебных часов производится до 15 февраля.

Годовой объём работы по годам обучения определяется из расчёта недельного режима работы для данной группы, максимальное количество учебных недель - 52.

Трудоемкость образовательной программы (объемы времени на реализацию предметных областей) определяется из расчета на 52 недели в год: на учебно-тренировочные занятия отводятся 46 недель, дополнительно 6 недель -для самостоятельной работы обучающихся по индивидуальным планам во время летнего отдыха.

Расписание занятий составляется с учетом возрастных особенностей обучающихся, в соответствии с утвержденными СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.У1 «Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»), годовым учебным планом.

В группах этапа начальной подготовки, 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 2 ч.

В учебно-тренировочных группах 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 3 часов.

С учетом того, что время учебно-тренировочного процесса для обучающихся до 16 лет ограничено до 22.00, перерыв между занятиями устанавливается длительностью не менее 5 мин.

В группах совершенствования спортивного мастерства 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 4 часов.

В группах высшего спортивного мастерства 1 час составляет 60 минут, продолжительность одного занятия не превышает 4 часов.

Учебная нагрузка при реализации дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта (52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Уровни сложности программы (СОГ)
Количество часов в неделю	6
Количество занятий в неделю	3-4
Общее количество часов в год	312

Учебная нагрузка в группах по уровням и годам обучения (дополнительная образовательная программа спортивной подготовки, 52 недели)

Показатель учебной нагрузки	Вид спорта	Уровни сложности программы										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТГ-1	УТГ-2	УТГ-3	УТГ-4	УТГ-5	СС	ВСМ
Количество часов в неделю	Дзюдо	4,5	6	6	6	10	10	16	16	16	20	24
Общее количество часов в год		234	312	312	312	520	520	832	832	832	1040	1248

Участники образовательного процесса

Участниками образовательного процесса в Учреждении являются обучающиеся и их родители (законные представители), тренеры-преподаватели, заместители директора по спортивной и методической работе, старший инструктор-методист, инструкторы-методисты.

Обеспечение образовательного процесса и общее руководство Учреждением осуществляет директор.

Непосредственную работу с обучающимися ведут тренеры-преподаватели. Руководство тренерами - преподавателями осуществляет заместители директора по спортивной и методической работе, старший инструктор-методист, инструктора - методисты.

В Учреждение принимаются дети (на основании заявлений родителей (законных представителей), медицинского

допуска), взрослые (на основании заявлений, медицинского допуска).

Условия комплектования учебных групп

Количество обучающихся, минимальный возраст обучающихся в группах

Вид спорта	Уровень подготовки	Продолжительность в годах	Недельная нагрузка в часах	Минимальный возраст	Оптимальный количественный состав группы
Дзюдо	НП	4	4,5-6	7	20
	УТГ	5	10-14	11	12

Основными формами организации образовательного процесса Учреждения являются:

- учебно- тренировочные занятия;
- теоретические и тематические занятия;
- контрольные занятия, тестирование;
- соревнования, матчевые встречи;
- занятия по индивидуальным планам;
- учебно- тренировочные сборы в условиях спортивно- оздоровительного лагеря;
- судейская и инструкторская практика.

В процессе учебно- тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической, специальной и технико- тактической подготовки обучающихся.

Контрольные занятия проводятся в конце учебного года, на каждом этапе подготовки или в случаях проверки качества работы тренеров- преподавателей. На данных занятиях осуществляется сдача контрольных нормативов, принимаются зачеты по технике.

Соревновательные занятия проводятся с целью формирования у обучающихся соревновательного опыта в форме классификационного соревнования или командной встречи.

Кроме учебно- тренировочных занятий по расписанию, обучающиеся самостоятельно выполняют задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развивают необходимые физические качества. В соответствии с графиком проведения промежуточной и итоговой аттестации организуется проведение аттестации, результаты которой фиксируются в протоколах.

Годовой план учебно-тренировочных занятий на год на спортивно-оздоровительном этапе

[illegible]

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	6	10	16	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	
		Наполняемость групп (человек)					
		20	20	12	12	1-2	
1.	Общая физическая подготовка	174	148	122	156	162	
2.	Специальная физическая подготовка	12	28	104	162	208	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	33	36	88	
4.	Техническая подготовка	102	112	190	347	436	
5.	Тактическая подготовка	3	4	18	42	46	
6.	Теоретическая подготовка	12	12	12	12	12	
7.	Психологическая подготовка	3	2	12	14	16	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	3	4	
9.	Инструкторская практика	-	-	6	14	14	
10.	Судейская практика	-	-	6	12	14	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	6	16	34	
12.	Восстановительные мероприятия	2	2	8	18	32	
Общее количество часов в год		312	312	520	832	1040	