

Приложение
к приказу директора Муниципального
бюджетного учреждения
МБУ «ФОК «Олимпийский»
От 29.08.2019 № 249/1-ДО

Лист изменений

К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ-ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ПО ВИДУ СПОРТА ДЗЮДО

Нижегородская область
г. Балахна

2019г.

Внести изменения в дополнительную предпрофессиональную программу по дзюдо:

1. В раздел 1 «Нормативная часть программы» в пункт 1.4. «Режимы тренировочной работы» внести следующие изменения:

Нормативы максимального объёма учебно-тренировочной нагрузки

Таблица 5

	Этапы						
	Начальной подготовки		Тренировочный				
	До года	Свыше года	Начальной специализации		Углублённой специализации		
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6	6
Общее количество часов в год	276	368	460	552	644	736	828
Общее количество тренировок в год	138	184	184	184	230	276	276

2. В раздел 1 «Нормативная часть программы» в пункт 1.6. «Предельные тренировочные нагрузки» внести следующие изменения:

Рекомендуемые нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Таблица 9

	Этапы						
	Начальной подготовки		Тренировочный				
	До года	Свыше года	Начальной специализации		Углублённой специализации		
			1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Максимальное количество часов в день	2	2	3	3	3	3	3
Максимальное количество часов в неделю	6	8	10	12	14	16	18
Максимальное количество тренировок в неделю	3	4	4	4	5	6	6
Максимальное количество часов в год	276	368	460	552	644	736	828
Максимальное количество тренировок в год	138	184	184	184	230	276	276

3. Внести следующие изменения в «УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДЗЮДО»:

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДЗЮДО

Разделы, темы	Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа (46 недель)									Формы промежуточной аттестации
	Этапы									
	Начальной подготовки				Тренировочный					
					Начальной специализации		Углубленной специализации			
Возраст	7-8 лет	8-9 лет	9-10 лет	10-11 лет	11-12 лет	12-13 лет	13-14 лет	14-15 лет	15-16 лет	
Период обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Кол-во часов/неделю	6	8	8	8	10	12	14	16	18	
Предметные области										
Теоретическая подготовка от 5% до 10 %	5%	5 %	5 %	5%	6 %	5 %	5%	5 %	5 %	тестирование
	14	18	18	18	28	28	32	37	41	
Общая и специальная физическая подготовка от 20 % до 25%	25 %	25%	20 %	20%	20 %	20 %	22 %	23 %	22 %	Выполнение контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП
	69	92	74	74	92	110	142	169	182	
Избранный вид спорта не менее 45%	50 %	50 %	54 %	54%	54%	54 %	55 %	54 %	55 %	Тестирование, прохождение контрольных испытаний, участие в соревнованиях, выполнение спортивных разрядов
	138	184	199	199	248	298	354	397	455	
Другие виды спорта и подвижные игры от 5 % -до10 %	10 %	10 %	10 %	10%	9 %	9 %	5 %	5 %	5 %	тестирование
	28	37	37	37	41	55	32	37	42	
Технико-тактическая и психологическая подготовка от 10% до 15%	10%	10%	11%	11%	12%	12%	13%	13%	13%	тестирование
	27	37	40	40	51	61	84	96	108	
Всего часов в год	276	368	368	368	460	552	644	736	828	
Каникулы	Шесть недель – с третьей недели июля по четвертую неделю августа									

План - график распределения учебных часов для тренировочных групп 1 года обучения

№ п/п	Предметные области:	Месяцы														Объём часов
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май.	Май.	Июнь.	Июль.	июль - авг	Авг.	
1.	Теоретическая подготовка (час)	3	3	3	3	3	3	3	3	2	Промежуточная аттестация	2	-	Каникулы 6 недель	-	28
2.	Общая и специальная физическая подготовка (час)	8	8	8	8	9	9	8	8	8		8	5		5	92
2.1.	Общая физическая подготовка (час)	7	7	7	7	8	8	7	7	7		7	4		4	80
2.2.	Специальная физическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1		1	12
3.	Избранный вид спорта (час)	24	23	24	23	23	23	24	22	24		22	7		9	248
3.1.	Избранный вид спорта (час)	22	23	22	23	23	23	22	22	22		22	7		9	240
3.2.	Участие в соревнованиях (час)	2	-	2	-	-	-	2	-	-		-	-		-	6
3.3.	Контрольные испытания (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	2		-	-		-	2
4.	Другие виды спорта и подвижные игры (час)	4	4	4	4	4	4	4	4	3		3	2		1	41
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка (час)	5	5	5	5	5	5	5	5	5		4	-		2	51
	Итого часов:	44	43	44	43	44	44	44	42	42	39	14	17	460		

План - график распределения учебных часов для тренировочных групп 3 года обучения

№ п/п	Предметные области:	Месяцы														Объём часов
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апр.	Май.	Май.	Июнь.	Июль.	Июль - авг.	Авг.	
1.	Теоретическая подготовка (час)	3	3	3	3	3	3	3	4	4	Промежуточная аттестация	3	-	Каникулы 6 недель	-	32
2.	Общая и специальная физическая подготовка (час)	13	13	13	13	13	13	13	13	13		12	5		8	142
2.1.	Общая физическая подготовка (час)	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	4		5	109
2.2.	Специальная физическая подготовка (час)	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	1		3	33
3.	Избранный вид спорта (час)	34	34	32	34	32	34	32	32	34		31	10		15	354
3.1.	Избранный вид спорта (час)	31	31	32	31	32	31	32	32	31		31	10		15	339
3.2.	Участие в соревнованиях (час)	3	3	-	3	-	3	-	-	-		-	-		-	12
3.3.	Контрольные испытания (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	3
4.	Другие виды спорта и подвижные игры (час)	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	1		1	32
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка (час)	7	7	8	7	8	8	8	8	7		8	4		4	84
	Итого часов:	60	60	59	60	59	61	59	60	61	57	20	28	644		

План - график распределения учебных часов для тренировочных групп 4 года обучения

№ п/п	Предметные области:	Месяцы														Объем часов
		Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март.	Апрель.	Май.	Май.	Июнь.	Июль.	Июль - авг.	Авг.	
1.	Теоретическая подготовка (час)	3	3	4	4	4	4	4	4	3	Промежуточная аттестация	4	-	Каникулы 6 недель	-	37
2.	Общая и специальная физическая подготовка (час)	16	16	16	15	16	15	16	15	15		15	5		9	169
2.1.	Общая физическая подготовка (час)	12	12	12	11	12	11	12	11	11		11	4		5	124
2.2.	Специальная физическая подготовка (час)	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	1		4	45
3.	Избранный вид спорта (час)	38	36	38	36	36	38	36	38	39		33	11		18	397
3.1.	Избранный вид спорта (час)	35	36	35	36	36	35	36	35	36		33	11		18	382
3.2.	Участие в соревнованиях, поединки (час)	3	-	3	-	-	3	-	3	-		-	-		-	12
3.3.	Контрольные испытания (час)	-	-	-	-	-	-	-	-	3		-	-		-	3
4.	Другие виды спорта и подвижные игры (час)	4	3	3	4	3	3	3	3	3		4	2		2	37
5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка (час)	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9	3		3	96
	Итого часов:	70	67	70	68	68	69	68	69	69	65	21	32	736		

4. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по теоретической подготовке» следующие изменения:

Тематический план по теоретической подготовке.

п/п	Наименования тем	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап				
		1	2	3	4	1	2	3	4	5
1.	Физическая культура и спорт в современном обществе.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	История развития дзюдо.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Дзюдо, как вид спорта.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Основы спортивной подготовки.		+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Методика тренировочного занятия в дзюдо.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Личная гигиена спортсмена.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
7.	Общие представления о функциях и системах человека.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8.	Основы спортивного питания.			+	+	+	+	+	+	+
9.	Режим дня спортсмена.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
10.	Здоровый образ жизни.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
11.	Техника безопасности на занятиях дзюдо.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
12.	Самоконтроль в процессе занятий дзюдо.	+	+	+	+	+	+	+	+	+
13.	Методика развития физических качеств.			+	+	+	+	+	+	+
	Итого часов:	14	18	18	18	28	28	32	37	41

5. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по общей физической подготовке» следующие изменения:

Тематический план по общей физической подготовке.

№ п/п	Наименования упражнений	Этапы спортивной подготовки								
		Начальной подготовки				Тренировочный				
		1	2	3	4	1	2	3	4	5
1.1.	Строевые упражнения	2	4	2	2	4	4	7	7	7
1.2.	ОРУ ля всех групп мышц	12	14	12	12	10	10	7	7	7
1.3.	Упражнения, повышающие гибкость	12	13	12	12	10	10	7	7	7
1.4.	Упражнения на развитие координации движений	25	35	15	15	10	10	8	8	8
1.5.	Упражнения на развитие силы	3	4	5	5	8	15	19	24	29
1.6.	Упражнения на развитие скоростных качеств	3	4	6	6	10	20	23	24	30
1.7.	Упражнения на развитие выносливости	-	-	4	4	14	15	19	22	28
1.8.	Упражнения на развитие быстроты	3	6	6	6	14	15	19	25	30
	Итого часов:	57	80	62	62	80	98	109	124	146

6. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план по специальной физической подготовке» следующие изменения:

Тематический план по специальной физической подготовке.

№	Средства специальной физической подготовки	Этапы спортивной подготовки								
		Начальной подготовки				Тренировочный				
		1	2	3	4	1	2	3	4	5
1.	Упражнения для совершенствования координации	5	5	5	4	4	4	4	6	4
2.	Упражнения для повышения гибкости	3	3	2	2	2	2	4	5	3
3.	Упражнения для развития силы	1	1	2	2	2	2	9	13	11
4.	Упражнения для развития быстроты	2	2	2	2	2	2	8	11	9
5.	Упражнения для повышения скоростно-силовой выносливости	1	1	1	2	2	2	8	10	9
	Итого часов:	12	12	12	12	12	12	33	45	36

7. Внести в раздел 2 «Методическая часть программы» в подпункт « Тематический план по избранному виду спорта» следующие изменения:

Тематический план занятий по избранному виду спорта.

№ п/п	Этап подготовки	Этап начальной Подготовки				Тренировочный этап				
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1.	Технико-тактическая подготовка	90	130	130	130	153	202	221	244	288
2.	Участие в соревнованиях, поединки	-	2	2	2	6	6	12	12	12
3.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	6	6	6	18	18	18
4.	Инструкторская и судейская практика	-	-	4	4	6	6	9	9	9
5.	Контрольные испытания	2	2	2	4	2	2	3	3	3
6.	Специальная физическая подготовка	46	50	61	53	75	75	90	110	124
7.	Антидопинговые мероприятия	-	-	-	-	-	1	1	1	1
	Всего часов в год:	138	184	199	199	248	298	354	397	455

8. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план занятий по другим видам и подвижным играм» следующие изменения:

Тематический план занятий по другим видам спорта и подвижным играм.

№ п/п	Группы Содержание занятий	НП	НП	НП	НП	ТГ	ТГ	ТГ	ТГ	ТГ
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	5 г.о.
1.	Спортивная гимнастика	6	6	5	5	6	7	3	3	4
2.	Баскетбол	-	-	4	4	4	6	2	3	4
3.	Футбол	3	6	4	4	5	7	4	4	4
4.	Ручной мяч	2	5	3	3	-	-	-	-	-
5.	Подвижные игры	5	5	4	4	6	8	2	2	4
6.	Легкая атлетика	5	8	7	7	6	9	7	8	9
7.	Лыжные гонки	-	-	3	3	4	6	2	3	3
8.	Тяжелая атлетика	-	-	-	-	5	6	7	8	8
9.	Плавание	7	7	7	7	5	6	5	6	6
Всего часов в год:		28	37	37	37	41	55	32	37	42

10. Внести в раздел 2 «Методическая часть» в подпункт «Тематический план занятий по технико-тактической и психологической подготовке» следующие изменения:

Тематический план занятий по технико-тактической и психологической подготовке.

№	Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки				Тренировочный этап				
		НП 1	НП 2	НП 3	НП 4	ТГ 1	ТГ 2	ТГ 3	ТГ 4	ТГ 5
1	Техническая подготовка	17	23	24	24	27	31	46	50	54
1.1.	Технико – тактическая подготовка	5	7	8	8	12	15	19	23	27
1.2.	Психологическая подготовка	5	7	8	8	12	15	19	23	27
Итого часов:		27	37	40	40	51	61	84	96	108