



**муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования города  
Новосибирска «Детско-юношеский (физкультурный) центр «Буревестник»**

630056 Новосибирская обл., г. Новосибирск, Софийская-1А, тел/факс: (383) 306-48-65; сайт: [dussh14nsk.edusite.ru](http://dussh14nsk.edusite.ru)



**Учебно - тематический план (36,46 недель)  
распределения учебных часов для СУ (стартовый уровень)  
по дополнительной образовательной программе  
по виду спорта борьба дзюдо.**

г. Новосибирск, 2022

**Объем и срок реализации дополнительной образовательной программы  
по виду спорта борьба дзюдо.**

Этапы спортивной подготовки		Возраст занимающихся для зачисления в группы (лет)	Количество учебных недель в год (совм/штатн)	Количество учебных часов в неделю (час)	Годовое количество часов в год (совм/штатн)
Стартовый уровень	СУ-1	5-6 (7)	36	3	108
	СУ -2	7-8(9)	36	4	144
	СУ -3	9-10(11)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -4	11-12(13)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -5	13-14(15)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -6	15-16(17)	36 (46)	6	216 (276)
	СУ -7	17-18	36 (46)	6	216 (276)

**Режимы учебно-тренировочной работы по дополнительной образовательной программе  
по виду спорта борьба дзюдо.**

<b>Год обучения</b>	<b>этапов обучения</b>	<b>Возрастной период</b>	<b>Количество занятий в неделю</b>	<b>Min/Max число учащихся в группе</b>	<b>Количество учебных часов в неделю</b>	<b>Требования к подготовленности</b>
<b>Стартовый уровень Весь период обучения</b>	СУ -1	младшие школьники	3	14-20	3	<b>Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях</b>
	СУ -2	младшие школьники	4	14-20	4	
	СУ -3	младшие школьники	3	14-20	6	
	СУ -4	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -5	средние школьники	3	14-20	6	
	СУ -6	средние школьники	3	12-15	6	
	СУ -7	старшие школьники	3	10-15	6	

**Годовой учебно - тематический план в часах на 36 (46) недель учебно-тренировочных занятий по дополнительной образовательной программе по виду спорта борьба дзюдо.**

№ п/п	Предметные области	Стартовый уровень(СУ)			
		(36нед.)	(36нед.)	совм (36нед.)	штатн (46 нед.)
	Возраст	5-6 лет	7-8 лет	9-18 лет	
<b>Теоретическая подготовка:</b>		<b>6</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>20</b>
1	Техника безопасности	1	2	2	2
2	История вида спорта	1	1	2	2
3	Правила личной гигиены, закаливание .	1	1	2	3
4	Психологическая подготовка	1	1	2	3
5	Профилактика травматизма	2	1	2	3
6	Правила соревнований	0	1	2	3
7	Методика самостоятельной тренировки	0	2	2	4
<b>Воспитательная работа (модульная):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экспедиции, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».					
<b>Физическая подготовка, час:</b>		<b>96</b>	<b>113</b>	<b>132</b>	<b>175</b>
1	Общая физическая подготовка	58	65	87	106
2	Специальная физическая подготовка	34	44	36	51
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	9	18
<b>Избранный вид спорта:</b>		<b>6</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>81</b>
1	Технико-тактическая подготовка	0	12	58	69
2	Соревновательная практика	0	2	8	8
3	Медицинское обследование	4	4	Вне сетки	Вне сетки
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	2	4	4	4
<b>Количество часов в неделю</b>		<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>276</b>

**Учебно - тематический план** распределения учебных часов стартового уровня **СУ -1**  
(108 часов) учебно-тренировочных занятий для обучающихся 5-6(7) лет по виду спорта **борьба дзюдо**. (36 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									За год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
<b>Теоретическая подготовка</b>											
1	Техника безопасности	1									<b>1</b>
2	История вида спорта		1								<b>1</b>
3	Правила личной гигиены, закаливание .			1							<b>1</b>
4	Психологическая подготовка				1						<b>1</b>
5	Профилактика травматизма					1				1	<b>2</b>
6	Правила соревнований										<b>0</b>
7	Методика самостоятельной тренировки										<b>0</b>
<b>ИТОГО</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>6</b>
<b>Воспитательная работа (модульная программа):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».											
<b>Физическая подготовка, час:</b>											<b>96</b>
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	5	7	7	7	5	<b>58</b>
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	5	3	<b>34</b>
3	Специальные подготовительные упражнения			1		1		1	1		<b>4</b>
<b>Избранный вид спорта:</b>											<b>6</b>
1	Технико-тактическая подготовка										
2	Соревновательная практика										<b>0</b>
3	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	2	-	-	-	<b>4</b>
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	-	1	-	-	-	-	-	-	1	<b>2</b>
5	Подготовка к занятиям, работа с документами и учебной литературой	Вне сетки часов. На каждый академический час добавить 15 мин. (45мин + 15мин = 60мин - астрономический час).									
<b>ВСЕГО</b>		<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>108</b>

**Учебно - тематический план** распределения учебных часов стартового уровня **СУ -2**  
(144 часов) учебно-тренировочных занятий для обучающихся 7-8(9) лет по виду спорта **борьба дзюдо**. (36 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									За год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
<b>Теоретическая подготовка</b>											
1	Техника безопасности	1							1		2
2	История вида спорта		1								1
3	Правила личной гигиены, закаливание			1							1
4	Психологическая подготовка				1						1
5	Профилактика травматизма					1					1
6	Правила соревнований						1				1
7	Методика самостоятельной тренировки							1		1	2
<b>ИТОГО</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>9</b>
<b>Воспитательная работа (модульная программа):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».											
<b>Физическая подготовка, час:</b>											<b>113</b>
1	Общая физическая подготовка	7	8	7	9	6	8	7	7	6	65
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	5	6	5	4	44
3	Специальные подготовительные упражнения			1		1		1	1		4
<b>Избранный вид спорта:</b>											<b>22</b>
1	Технико-тактическая подготовка	2	1	2	1	1	1	2	2	-	12
2	Соревновательная практика		1						1		2
3	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
5	Подготовка к занятиям, работа с документами и учебной литературой	Вне сетки часов. На каждый академический час добавить 15 мин. (45мин + 15мин = 60мин - астрономический час).									
<b>ВСЕГО</b>		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>13</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>144</b>

**Учебно - тематический план** распределения учебных часов стартового уровня **СУ -3,4,5,6,7**  
(216 часов) учебно-тренировочных занятий для обучающихся 9 - 18 лет по виду спорта **борьба дзюдо**. (36 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы									За год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	
<b>Теоретическая подготовка</b>											
1	Техника безопасности	1							1		2
2	История вида спорта		2								2
3	Правила личной гигиены, закаливание			1						1	2
4	Психологическая подготовка				2						2
5	Профилактика травматизма					2					2
6	Правила соревнований						2				2
7	Методика самостоятельной тренировки							2			2
<b>ИТОГО</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
<b>Воспитательная работа (модульная программа):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».											
<b>Физическая подготовка, час:</b>											<b>132</b>
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	10	10	9	87
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
3	Специальные подготовительные упражнения	1	1	1	2	-	1	1	1		9
<b>Избранный вид спорта:</b>											<b>70</b>
1	Технико-тактическая подготовка	8	6	7	6	5	7	7	7	5	58
2	Соревновательная практика	1	1	2	1	-	1	1	2	-	8
3	Медицинское обследование	Вне сетки часов									
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	-	2	-	-	-	-	-	-	2	4
5	Подготовка к занятиям, работа с документами и учебной литературой	Вне сетки часов. На каждый академический час добавить 15 мин. (45мин + 15мин = 60мин - астрономический час).									
<b>ВСЕГО</b>		<b>25</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>216</b>

**Учебно - тематический план** распределения учебных часов стартового уровня **СУ -3,4,5,6,7**  
(276 часов) учебно-тренировочных занятий для обучающихся 9 - 18 лет по виду спорта **борьба дзюдо**. (46 недель)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяц												За год
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	
<b>Теоретическая подготовка</b>														
1	Техника безопасности	1							1					2
2	История вида спорта		1							1				2
3	Правила личной гигиены, закаливание .			1			1				1			3
4	Психологическая подготовка				1	1						1		3
5	Профилактика травматизма	1				1			1					3
6	Правила соревнований		1					1				1		3
7	Методика самостоятельной тренировки				1			1		1	1			4
<b>ИТОГО</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>20</b>
<b>Воспитательная работа (модульная программа):</b> «От малой родины до гражданина России», «Дорога к человечности», «В здоровом теле – здоровый дух», «Труд и призвание», «Будем жить в ладу с природой», «Экскурсии, экспедиции, походы», «Модуль «Семья», Спортивно-патриотическое воспитание».														
<b>Физическая подготовка, час:</b>														<b>175</b>
1	Общая физическая подготовка	11	10	10	11	7	11	11	11	7	11	6	-	106
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	5	5	5	5	4	5	1	-	51
3	Специальные подготовительные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	-	18
<b>Избранный вид спорта:</b>														<b>81</b>
1	Технико-тактическая подготовка	6	6	8	6	6	6	6	6	4	6	9	-	69
2	Соревновательная практика	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1		-	8
3	Медицинское обследование	Вне сетки часов												
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест )	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
5	Подготовка к занятиям, работа с документами и учебной литературой	Вне сетки часов. На каждый академический час добавить 15 мин. (45мин + 15мин = 60мин - астрономический час).												
<b>ВСЕГО</b>		<b>27</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>26</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>276</b>



