



**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



**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.**

Год обучения	этапов обучения	Возрастной период	Количество занятий в неделю	Min/Max число учащихся в группе	Количество учебных часов в неделю	Требования к подготовленности
Стартовый уровень Весь период обучения	СУ -1	младшие школьники	3	14-20	3	Тестирование физической подготовленности по ОФП и СФП, участие в соревнованиях
	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	
Теоретическая подготовка:		6	9	14	20
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
Воспитательная работа (модульная): «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».					
Физическая подготовка, час:		96	113	132	175
1	Общая физическая подготовка	58	65	87	106
2	Специальная физическая подготовка	34	44	36	51
3	Специальные подготовительные упражнения	4	4	9	18
Избранный вид спорта:		6	22	70	81
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
Количество часов в неделю		3	4	6	6
Всего часов		108	144	216	276

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	
Теоретическая подготовка											
1	Техника безопасности	1									1
2	История вида спорта		1								1
3	Правила личной гигиены, закаливание .			1							1
4	Психологическая подготовка				1						1
5	Профилактика травматизма					1				1	2
6	Правила соревнований										0
7	Методика самостоятельной тренировки										0
ИТОГО		1	1	1	1	1	0	0	0	1	6
Воспитательная работа (модульная программа): «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».											
Физическая подготовка, час:											96
1	Общая физическая подготовка	7	7	7	6	5	7	7	7	5	58
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	2	4	4	5	3	34
3	Специальные подготовительные упражнения			1		1		1	1		4
Избранный вид спорта:											6
1	Технико-тактическая подготовка										
2	Соревновательная практика										0
3	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	2	-	-	-	4
4	Промежуточная и итоговая аттестация спортивной подготовленности (тест)	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2
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).									
ВСЕГО		14	13	13	11	9	13	12	13	10	108

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	
Теоретическая подготовка											
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
ИТОГО		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
Воспитательная работа (модульная программа): «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».											
Физическая подготовка, час:											113
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
Избранный вид спорта:											22
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).									
ВСЕГО		17	18	16	16	13	17	17	17	13	144

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	
Теоретическая подготовка											
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
ИТОГО		1	2	1	2	2	2	2	1	1	14
Воспитательная работа (модульная программа): «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».											
Физическая подготовка, час:											132
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
Избранный вид спорта:											70
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).									
ВСЕГО		25	26	25	25	20	24	25	25	21	216

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	
Теоретическая подготовка														
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
ИТОГО		2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	0	20
Воспитательная работа (модульная программа): «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».														
Физическая подготовка, час:														175
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
Избранный вид спорта:														81
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).												
ВСЕГО		27	28	27	27	22	27	26	26	21	26	19	0	276

