

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ ДО «ДЮСШ
 «Мужество» г.о. Самара
 Ю.С.Шумилин

Учебный план на 52 недели учебно-тренировочных занятий по дзюдо
 муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования
 «Детско – юношеская спортивная школа дзюдо «Мужество» г.о. Самара
 для обучения по предпрофессиональным программам в 2019-2020 уч. г.

| № п/п | Этапы подготовки Предметы подготовки | НП1 | НП2 | УТ1 | УТ2 | УТ3 | УТ4 | УТ5 | СС1 |
|----------|---|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | | | | | | | | |
| 1 | Теоретическая подготовка | 9 | 8 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 20 |
| 1.1. | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 2 | 1 | - | - | - | - | - | - |
| 1.2. | Личная и общественная гигиена | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 |
| 1.3. | Закаливание организма | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 1.4. | Зарождение и развитие борьбы дзюдо | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 |
| 1.5. | Самоконтроль в процессе занятий спортом | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 1.6. | Общая характеристика спортивной тренировки | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 1.8. | Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 1.9. | Единая всероссийская спортивная классификация | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 |
| 2 | Общая физическая подготовка и подвижные игры | 84 | 81 | 119 | 143 | 147 | 182 | 205 | 229 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 78 | 93 | 142 | 146 | 208 | 247 | 273 | 272 |
| 4 | Технико- тактическая и психологическая подготовка | 91 | 121 | 172 | 196 | 218 | 248 | 303 | 327 |
| 4.1. | Техника | 47 | 68 | 96 | 116 | 136 | 152 | 172 | 172 |
| 4.2. | Тактика | 26 | 40 | 48 | 58 | 67 | 76 | 86 | 86 |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--------------------------------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|-------------|
| 4.3. | Психологическая и волевая подготовка | 18 | 13 | 28 | 22 | 15 | 20 | 45 | 45 |
| 5. | Избранный вид спорта | 50 | 61 | 75 | 75 | 91 | 91 | 91 | 244 |
| 5.1. | Соревновательная подготовка | 9 | 14 | 14 | 14 | 24 | 24 | 24 | 60 |
| 5.2. | Восстановительные мероприятия | 3 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| 5.3. | Инструкторская и судейская практика | - | - | - | - | 12 | 12 | 12 | 30 |
| 5.4. | Медицинское обследование | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 5.5. | Самостоятельная работа | 31 | 33 | 47 | 47 | 35 | 35 | 35 | 130 |
| 5.6. | Контрольно-переводные испытания | 3 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 8 | 10 |
| | Общее количество часов | 312 | 364 | 520 | 572 | 676 | 780 | 884 | 1092 |

