

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
МБУ ДО г.Мурманска КДЮСШ № 17

А.В. Тянь

01.09.2023 года

**Календарные учебные графики
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности по виду спорта «Дзюдо»**

Для стартового уровня сложности

| Учебный материал | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего часов |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|------|-------------|
| Теоретическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 10 |
| Общая физическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 20 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 30 |
| Техническая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | | | 53 |
| Соревновательная подготовка | | | | | | | | 2 | | | | | 2 |
| Аттестация | | | | | | | | | 2 | | | | 2 |
| Всего часов | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 10 | | | 117 |

Для базового уровня сложности 1-3 года обучения

| Учебный материал | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего часов |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|------|-------------|
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | | 20 |
| Общая физическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | | 30 |
| Специальная физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 50 |
| Техническая подготовка | 14 | 14 | 13 | 13 | 12 | 13 | 13 | 11 | 13 | 10 | | | 126 |
| Соревновательная подготовка | | | | 2 | | | | | 2 | | | | 4 |
| Аттестация | | | | | | | | 4 | | | | | 4 |
| Всего часов | 24 | 24 | 23 | 25 | 22 | 23 | 23 | 25 | 25 | 20 | | | 234 |

Для углубленного уровня сложности 1-3 года обучения

| Учебный материал | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего часов |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|------|-------------|
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | | 40 |
| Общая физическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 50 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | | 80 |
| Техническая подготовка | 23 | 20 | 23 | 20 | 20 | 22 | 20 | 23 | 13 | 20 | | | 204 |
| Соревновательная подготовка | | 2 | | 2 | | | 2 | | 2 | | | | 8 |
| Аттестация | | | | | | | | | 8 | | | | 8 |
| Всего часов | 40 | 39 | 40 | 39 | 37 | 39 | 39 | 40 | 40 | 37 | | | 390 |

Для углубленного уровня сложности 4-5 года обучения

| Учебный материал | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII | всего часов |
|-----------------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|------|-------------|
| Теоретическая подготовка | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | | | 50 |
| Общая физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | | | 60 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | | | 90 |
| Техническая подготовка | 28 | 26 | 28 | 24 | 26 | 26 | 24 | 26 | 16 | 24 | | | 248 |
| Соревновательная подготовка | | 2 | | 4 | | | 2 | | 2 | | | | 10 |
| Аттестация | | | | | | | | | 10 | | | | 10 |
| Всего часов | 48 | 48 | 48 | 48 | 46 | 46 | 46 | 46 | 48 | 44 | | | 468 |