

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ  
«Единоборств»  
Конаковского района»

А.А. Судариков

« 20 » \_\_\_\_\_ 2019 г.



**Подготовка спортсменов по дополнительным общеобразовательным  
общеразвивающим программам**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

по ДЗЮДО на 42 недели учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе «Единоборств» Конаковского района»

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
		СОГ-1
1.	Общая физическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	29
3.	Тактико-техническая подготовка	130
4.	Теоретическая подготовка	22
5.	Контрольно - переводные нормативы	6
6.	Участие в соревнованиях	5
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)
<b>Общее количество часов в неделю</b>		<b>6</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		<b>252</b>

*Иван Иванович*  
*Су Л.Н. Куликов*  
03.09.2019

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по САМБО 42 недели учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе «Единоборств» Конаковского района»

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
		СОГ-1
1.	Общая физическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	29
3.	Тактико-техническая подготовка	130
4.	Теоретическая подготовка	22
5.	Контрольно - переводные нормативы	6
6.	Участие в соревнованиях	5
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)
<b>Общее количество часов в неделю</b>		<b>6</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		<b>252</b>

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по ДЖИУ-ДЖИТСУ 42 недели учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе «Единоборств» Конаковского района»

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы
		СОГ (смешанная группа)
1.	Общая физическая подготовка	60
2.	Специальная физическая подготовка	29
3.	Тактико-техническая подготовка	130
4.	Теоретическая подготовка	22
5.	Контрольно - переводные нормативы	6
6.	Участие в соревнованиях	5
7.	Инструкторская и судейская практика	-
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)
<b>Общее количество часов в неделю</b>		<b>6</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>		<b>252</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «ДИОСЦ  
«Единоборств»  
Конаковского района»



А.А. Судариков

«*Судариков*» 2019 г.

**Подготовка спортсменов по дополнительным общеобразовательным  
предпрофессиональным программам**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

по ДЗЮДО на 46 недель учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе «Единоборств» Конаковского района»

Разделы подготовки	Этапы подготовки	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Смешанная группа
	УТ 1 года	УТ 3 года УТ 1 года
Теоретическая подготовка	28	33
Общая физическая подготовка	120	128
Специальная физическая подготовка	114	128
Технико-тактическая подготовка	194	235
Участие в соревнованиях	24	28
Восстановительные мероприятия	12	12
Инструкторская и судейская практика	6	8
Психологическая подготовка	10	10
Контрольно-переводные нормативы	8	8
Самостоятельная работа обучающихся	36	54
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)	Вне сетки часов (2 раза в год)
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>552</b>	<b>644</b>

*План проверен*  
*С.А. Куликов*  
*03.09.2019*

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по САМБО на 46 недель учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе «Единоборств» Конаковского района»

Разделы подготовки	Этапы подготовки						
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
				Тренировочный этап до 2-х лет		Смешанная группа	
	НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 2 года	УТ 4 года УТ 2 года УТ 1 года	УТ 4 года УТ 3 года
Теоретическая подготовка	15	15	19	28	33	33	37
Общая физическая подготовка	65	65	95	120	128	128	147
Специальная физическая подготовка	57	57	85	114	128	128	147
Технико-тактическая подготовка	114	114	153	194	235	235	255
Участие в соревнованиях	-	-	16	24	28	28	40
Восстановительные мероприятия	6	6	8	12	12	12	14
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	8	8	10
Контрольные нормативы	6	6	6	8	8	8	10
Психологическая подготовка	2	2	8	10	10	10	12
Самостоятельная работа учащихся	11	11	24	36	54	54	64
Медицинское обследование	Вне сетки часов 2 раза в год	Вне сетки часов 2 раза в год	Вне сетки часов 2 раза в год	Вне сетки часов 2 раза в год	Вне сетки часов 2 раза в год	Вне сетки часов 2 раза в год	Вне сетки часов 2 раза в год
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>16</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>414</b>	<b>552</b>	<b>644</b>	<b>644</b>	<b>736</b>

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБУ ДО «ДЮСШ  
«Единоборств»  
Конаковского района»



А.А. Судариков

2019 г.

**Подготовка спортсменов по программе спортивной подготовке**

по ДЗЮДО на 52 недели учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе «Единоборств» Конаковского района»

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	Этап начальной подготовки
	НП св. 1 года обучения
Теоретическая, психологическая подготовка	10
Общая физическая подготовка	155
Специальная физическая подготовка	16
Технико-тактическая подготовка	125
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>312</b>

План проверен  
Л.Н. Кушев  
03.09.2019

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по САМБО на 52 недели учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе «Единоборств» Конаковского района»

Разделы подготовки	Этапы подготовки		
	Этап высшего спортивного мастерства		
	Высшего спортивного мастерства	Смешанная группа	Смешанная группа
	ВСМ	УТ 4 УТ 3 УТ 2	ВСМ ГСС 2 года УТ 4 года УТ 3 года
Теоретическая	51	26	35
Общая физическая	159	149	132
Специальная физическая	239	132	174
Технико-тактическая	739	281	375
Психологическая	91	28	40
Соревнования	160	28	54
Инструкторская и судейская практика	40	7	14
Контрольно-переводные испытания	27	16	20
Восстановительные мероприятия	137	47	80
Медицинское обследование	21	14	12
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>32</b>	<b>14</b>	<b>18</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>1664</b>	<b>728</b>	<b>936</b>

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

по ДЖИУ-ДЖИТСУ на 52 недели учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Детско-юношеской спортивной школе «Единоборств» Конаковского района»

Разделы подготовки	Этапы подготовки
	Этап высшего спортивного мастерства
	Смешанная группа
	<b>ВМС УТ 4 года</b>
Теоретическая	40
Общая физическая	136
Специальная физическая	203
Технико-тактическая	509
Психологическая	68
Соревнования	120
Инструкторская и судейская практика	24
Контрольно-переводные испытания	22
Восстановительные мероприятия	110
Медицинское обследование	16
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>24</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>1248</b>