

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДИУСШ
«Единоборств»
Конаковского района»

А.А. Судариков

2020 г.



**Подготовка спортсменов по дополнительным общеобразовательным
общеразвивающим программам**

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)
Общее количество часов в неделю		6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		252

Примечание:

1. Объём недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки приведены в академических часах.

*План утвержден
Л. Н. Бушкова
01.09.2020*

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)
Общее количество часов в неделю		6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		252

Примечание:

1. Объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки приведены в академических часах.

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО «ДИОСШ
 «Единоеборств»
 Конаковского района»



А.А. Судариков
 2020 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
 «Единоеборств» Конаковского района"

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

Примечание:

1. Объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки приведены в академических часах. 2. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Объем годовой тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

План проверен
 Л.Н. Кушнев
 01.09.2020

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)		
				Смешанная группа	Смешанная группа	Смешанная группа
	НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 2 года УТ 1 года	УТ 3 года УТ 1 года	УТ 5 года УТ 3 года УТ 2 года
Теоретическая подготовка	15	15	19	33	33	37
Общая физическая подготовка	65	65	95	128	128	147
Специальная физическая подготовка	57	57	85	128	128	147
Технико-тактическая подготовка	114	114	153	235	235	255
Участие в соревнованиях	-	-	16	28	28	40
Восстановительные мероприятия	6	6	8	12	12	14
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	10
Контрольные нормативы	6	6	6	8	8	10
Психологическая подготовка	2	2	8	10	10	12
Самостоятельная работа учащихся	11	11	24	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
Количество часов в неделю	6	6	9	14	14	16
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	276	276	414	644	644	736

Примечание:

1. Объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки приведены в академических часах.
2. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач этапа подготовки. Общие годовые объемы тренировочной работы, предусмотренные указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДИОСШ
«Единоборств»
Конаковского района»



А.А. Судариков

2020 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
	НП 3 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
Количество часов в неделю	6
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	312

Примечание:

1. Объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки приведены в академических часах.
2. При составлении учебного плана надо учитывать режим учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

План утвержден
Л. Н. Кушев
01.05.2020

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 спортивного совершенствования	Этап высшего спортивного мастерства	
	До года		
	Смешанная группа	Смешанная группа	Смешанная группа
	ВСМ УТ 3	УТ 4 УТ 3 УТ 1	ВСМ СС 1 года УТ 4 года
Теоретическая подготовка	40	35	35
Общая физическая подготовка	136	132	132
Специальная физическая подготовка	203	174	174
Технико-тактическая подготовка	509	375	375
Психологическая подготовка	68	40	40
Соревнования	120	54	54
Инструкторская и судейская практика	24	14	14
Контрольно-переводные испытания	22	20	20
Восстановительные мероприятия	110	80	80
Медицинское обследование	16	12	12
Количество часов в неделю	24	18	18
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	1248	936	936

Примечание:

1. Объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки приведены в академических часах.
2. При составлении учебного плана надо учитывать режим учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.

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 спортивного совершенствования
	До года
	ГСС 1 года
Общая физическая подготовка	104
Специальная физическая подготовка	250
Технико-тактическая подготовка	520
Психологическая подготовка	52
Теоретическая подготовка	52
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	62
Количество часов в неделю	20
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	1040

Примечание:

1. Объём недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки приведены в академических часах.
2. При составлении учебного плана надо учитывать режим учебно-тренировочной работы из расчета 46 недель занятий в условиях школы и 6 недель в условиях летнего лагеря или по индивидуальной программе на период летнего активного отдыха.
3. В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся разрешается сокращение недельной нагрузки, но не более чем на 25%.