

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СШ
«Единоборства»
Конаковского района



А.А. Судариков

« 21 » 2023 г.

**Подготовка спортсменов по дополнительным общеобразовательным
общеразвивающим программам**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительные группы |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| | | СОГ |
| 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. | Медицинское обследование | Вне сетки часов |
| Общее количество часов в неделю | | 6 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО | | 252 |

Проверено
30.08.2023г.
А.В. Архипова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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

| № п/п | Разделы подготовки | Спортивно-оздоровительные группы |
|--|-----------------------------------|----------------------------------|
| | | СОГ |
| 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. | Медицинское обследование | Вне сетки часов |
| Общее количество часов в неделю | | 6 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО | | 252 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по ДЗЮДО 42 недели учебно-тренировочных занятий в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивной школе «Единоборства»
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. | Медицинское обследование | Вне сетки часов |
| Общее количество часов в неделю | | 6 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО | | 252 |