

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО «ДЮСШ
«Единоборств»
Конаковского района»



А.А. Судариков

2021 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.

Плав и пролетки
Л. Н. Рудков
31.08.2021

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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

по ДЗЮДО 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.	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.