

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



А.А. Судариков

2022 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)
	УТГ св. 2-х лет обучения
	УТГ 3 года обучения
Теоретическая подготовка	37
Общая физическая подготовка	147
Специальная физическая подготовка	147
Технико-тактическая подготовка	255
Участие в соревнованиях	40
Восстановительные мероприятия	14
Инструкторская и судейская практика	10
Психологическая подготовка	12
Контрольно-переводные нормативы	10
Самостоятельная работа обучающихся	64
Медицинское обследование	Вне сетки часов (2 раза в год)
Количество часов в неделю	16
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	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%.

План утвержден
Л.Н. Кушнев
26.09.2022

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)	
	ГНП 1 года	ГНП 2 года	Смешанная группа	Смешанная группа
			УТГ 1 года УТГ 2 года	УТГ 1 года УТГ 3 года
Теоретическая подготовка	15	15	28	33
Общая физическая подготовка	65	65	120	128
Специальная физическая подготовка	57	57	114	128
Технико-тактическая подготовка	114	114	194	235
Участие в соревнованиях	-	-	24	28
Восстановительные мероприятия	6	6	12	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	6	8
Контрольные нормативы	6	6	8	8
Психологическая подготовка	2	2	10	10
Самостоятельная работа учащихся	11	11	36	54
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
Количество часов в неделю	6	6	12	14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	276	276	552	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
 26.09.2025