

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



А.А. Судариков
2021 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. 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.А. Румяк
31.08.2021

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)			
	НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	Трен-ый этап до 2-х лет	Трен-ый этап св. 2-х лет	Смешанная группа	Смешанная группа
	НП 1 года	НП 2 года	НП 3 года	УТ 1 года	УТ 3 года	УТ 3 года УТ 1 года	УТ 3 года УТ 1 года УТ 1 года
Теоретическая подготовка	15	15	19	28	37	33	33
Общая физическая подготовка	65	65	95	120	147	128	128
Специальная физическая подготовка	57	57	85	114	147	128	128
Технико-тактическая подготовка	114	114	153	194	255	235	235
Участие в соревнованиях	-	-	16	24	40	28	28
Восстановительные мероприятия	6	6	8	12	14	12	12
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	10	8	8
Контрольные нормативы	6	6	6	8	10	8	8
Психологическая подготовка	2	2	8	10	12	10	10
Самостоятельная работа учащихся	11	11	24	36	64	54	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	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	12	16	14	14
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО	276	276	414	552	736	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. Обще годовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.