

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)
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>16</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>736</b>

**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)	
	ГПП 1 года	ГПП 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
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>12</b>	<b>14</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>276</b>	<b>276</b>	<b>552</b>	<b>644</b>

**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

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



А.А. Судариков

« 10 августа » 2022 г.

**Подготовка спортсменов по программе спортивной подготовке**

**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	
	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап спортивного совершенствования
	Тренировочный этап до 2-х лет	Свыше 1 года
	Смешанная группа УТГ 4 года УТГ 1 года	Смешанная группа ГСС 3 года ГСС 2 года
Теоретическая подготовка	22	35
Общая физическая подготовка	128	132
Специальная физическая подготовка	113	174
Технико-тактическая подготовка	241	375
Психологическая подготовка	24	40
Контрольные соревнования	24	54
Инструкторская и судейская практика	6	14
Контрольно-переводные испытания	14	20
Восстановительные мероприятия	40	80
Медицинское обследование	12	12
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>12</b>	<b>18</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>624</b>	<b>936</b>

**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*  
*А.А. Судариков*  
26.09.2022

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 высшего спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		Смешанная группа	Тренировочный этап св. 2-х лет
	ВСМ	ВСМ, ГСС 3 года ГСС 2 года ГСС 1 года УТГ 5 года	Смешанная группа ГСС 1 года УТГ 5 года УТГ 4 года УТГ 2 года
Теоретическая подготовка	43	35	29
Общая физическая подготовка	161	132	170
Специальная физическая подготовка	213	174	150
Технико-тактическая подготовка	458	375	321
Психологическая подготовка	49	40	32
Контрольные соревнования	66	54	32
Инструкторская и судейская практика	17	14	10
Контрольно-переводные испытания	24	20	19
Восстановительные мероприятия	98	80	53
Медицинское обследование	15	12	16
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>16</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>1144</b>	<b>936</b>	<b>832</b>

**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%.

План утвержден  
*Л. Н. Бульнев*  
 26.09.2022