

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



А.А. Судариков

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

### Подготовка спортсменов по программе спортивной подготовке

по ДЗЮДО 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)
	Смешанная группа
	Тренировочный этап до 2-х лет
	УТ 3 года УТ 1 года
Теоретическая, психологическая подготовка	156
Общая физическая подготовка	125
Специальная физическая подготовка	268
Технико-тактическая подготовка	31
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	44
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>12</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>624</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%.

*М.И. Руднев*  
*Л.Н. Руднев*  
31.08.2021

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

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 спортивного совершенствования Св. 1 года	Этап высшего спортивного мастерства	
		Смешанная группа	Смешанная группа
	ВСМ УТ 3	УТ 5 УТ 4 УТ 3 УТ 1	ВСМ СС 2 года УТ 3 года
Теоретическая подготовка	40	29	39
Общая физическая подготовка	136	170	147
Специальная физическая подготовка	203	150	193
Технико-тактическая подготовка	509	321	417
Психологическая подготовка	68	32	44
Соревнования	120	32	60
Инструкторская и судейская практика	24	10	16
Контрольно-переводные испытания	22	19	22
Восстановительные мероприятия	110	53	89
Медицинское обследование	16	16	13
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>24</b>	<b>16</b>	<b>20</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>1248</b>	<b>832</b>	<b>1040</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%.

## 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
	Этап спортивного совершенствования
	Св. 1 года
	ГСС 2 года
Общая физическая подготовка	104
Специальная физическая подготовка	250
Технико-тактическая подготовка	520
Психологическая подготовка	52
Теоретическая подготовка	52
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	62
<b>Количество часов в неделю</b>	<b>20</b>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО</b>	<b>1040</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%.