

ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДЗЮДО»
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ДЗЮДО»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо»

(Пр. от «09» 01 2024 г. № 01)



УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК ПО ДЗЮДО

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп обучения и групп совершенствования спортивного мастерства

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства		
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)						
		До года		Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет			
		1	2	3	4	1	2	3	4		5	
		Недельная нагрузка в часах										
		6		8		10	12	14	16		18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2		2		3			3		4	
		Наполняемость групп (человек)										
		20		20		12			12		1-2	
1.	Общая физическая подготовка	175	208	130	156	182	156	169	162			
2.	Специальная физическая подготовка	16	29	104	125	146	162	188	208			
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	30	37	44	42	75	84			
4.	Техническая подготовка	96	150	188	224	262	346	355	426			
5.	Тактическая подготовка	7	7	18	20	26	32	46	34			
6.	Теоретическая подготовка	6	7	12	12	12	12	12	12			
7.	Психологическая подготовка	6	7	12	18	20	24	26	28			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	4	4	4	4	4	4			
9.	Инструкторская практика	-	-	6	6	8	14	14	17			
10.	Судейская практика	-	-	4	6	6	12	14	17			
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия		2	6	8	9	14	15	28			
12.	Восстановительные мероприятия			6	8	9	14	18	20			
	Общее количество часов год	312	416	520	624	728	832	936	1040			

Этап начальной подготовки НП-1-2 года обучения

	Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	175	12	16	14	15	14	18	17	14	14	14	14	13
2.	Специальная физическая подготовка	16	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1
3.	Техническая подготовка	96	8	8	10	8	10	4	4	10	8	10	8	8
4.	Тактическая подготовка	7		1		1	1	1			1		1	1
5.	Теоретическая подготовка	6	1			1			1	1	1		1	
6.	Психологическая подготовка	6			1		1		1		1	1	1	
7.	Инструкторская и судейская практика	0												
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0												
9.	восстановительные мероприятия,	0												
10.	Тестирование и контроль	6	3											3
11.	Участие в спортивных соревнованиях	0												
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	25	26	26	26	27	24	24	27	27	27	27	26

Этап начальной подготовки НП-3,4 годов обучения

Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
		Общая физическая подготовка	208	16	18	18	18	16	18	20	17	17	17
Специальная физическая подготовка	29	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	2
Техническая подготовка	150	12	12	15	14	13	12	6	15	12	15	12	12
Тактическая подготовка	7	1	1		1				1	1		1	1
Теоретическая подготовка	7	1	1	1		1	1		1		1		
Психологическая подготовка	7	1	1	1		1		1		1		1	
Инструкторская и судейская практика													
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2												2
восстановительные мероприятия													
Тестирование и контроль	6	2				2							2
Участие в спортивных соревнованиях													
Общее количество часов в год, из расчета 52	416	35	35	37	35	36	33	30	36	34	36	34	35

Учебно-тренировочный этап УТГ- 1 года обучения

Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	130	15	12	16	11	10	13	12	12	7	9	7	6
Специальная физическая подготовка	104	8	8	10	8	10	8	8	10	8	10	8	8
Техническая подготовка	188	14	11	18	12	20	13	12	20	16	21	15	16
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3
Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	16	0	1	1	0	1	2	4	1	1	1	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	30	0	4	0	4	4	0	0	2	4	4	4	4
Общее количество часов в год, из расчета 52	520	40	40	50	40	50	40	40	50	40	50	40	40

Учебно-тренировочный этап УТГ- 2 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	156	18	10	18	8	13	13	13	15	12	14	12	10
Специальная физическая подготовка	125	11	9	10	10	12	11	11	13	9	12	8	9
Техническая подготовка	224	13	18	24	20	22	18	16	22	17	21	16	17
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	50	3	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	4
Инструкторская и судейская практика	12	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2
Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	2	1	2	0	2	2	4	2	0	2	2	1
Участие в спортивных соревнованиях	37	0	5	0	5	5	0	0	2	5	5	5	5
Общее количество часов в год, из расчета 52	624	48	48	60	48	60	48	48	60	48	60	48	48

Учебно- тренировочный этап УТГ- 3 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	182	19	13	20	13	15	15	20	19	11	15	11	11
Специальная физическая подготовка	146	12	10	15	10	13	12	12	17	10	14	10	11
Техническая подготовка	262	21	19	27	21	26	23	16	24	20	25	21	19
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	58	3	5	5	5	6	4	4	5	5	6	5	5
Инструкторская и судейская практика	14	1	1	1	1	2	0	0	1	2	2	1	2
Медицинские, медикобиологические, восстановительные, тестирование и контроль	22	0	2	2	0	2	2	4	2	2	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях	44	0	6	0	6	6	0	0	2	6	6	6	6
Общее количество часов в год, из расчета 52	728	56	56	70	56	70	56	56	70	56	70	56	56

Учебно- тренировочный этап УТГ- 4 года обучения

Виды подготовки	часы	январь	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	156	12	14	11	14	11	15	19	11	14	11	12	12
Специальная физическая подготовка	162	18	10	14	11	16	16	17	15	10	13	10	12
Техническая подготовка	346	27	28	29	31	29	30	20	31	30	33	30	28
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	68	6	5	5	5	6	5	6	5	5	7	7	6
Инструкторская и судейская практика	26	2	2	3	2	2	1	0	2	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, тестирование и контроль	32	1	3	3	2	3	2	4	4	2	2	2	4
Участие в спортивных соревнованиях	42	0	6	4	5	4	0	0	3	6	3	5	6
Общее количество часов в год, из расчета 52	832	66	68	69	70	71	69	66	71	70	72	69	71

Учебно- тренировочный этап УТГ- 5 года обучения

Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
Общая физическая подготовка	169	17	12	15	12	15	16	20	15	12	15	10	10
Специальная физическая подготовка	188	20	12	16	13	18	19	20	17	12	15	12	14
Техническая подготовка	355	26	28	32	29	36	27	20	40	28	35	28	26
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	84	6	6	9	6	7	7	8	6	6	8	8	7
Инструкторская и судейская практика	28	2	2	5	2	2	1	0	2	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные, тестирование и контроль	37	1	3	4	1	3	2	4	4	2	5	2	6
Участие в спортивных соревнованиях	75	0	9	9	9	9	0	0	6	9	9	9	6
Общее количество часов в год, из расчета 52	936	72	72	90	72	90	72	72	90	72	90	72	72

Этап совершенствования спортивного мастерства ССМ

Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка	162	14	12	12	14	12	18	18	14	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	208	17	17	19	17	19	15	15	19	17	19	17	17
Техническая подготовка	426	36	34	36	34	36	32	32	36	38	38	38	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	74	6	6	8	6	8	5	4	7	6	6	6	6
Инструкторская и судейская практика	34	3	3	5	2	5	0	0	3	3	2	3	5
Медицинские, медико-биологические и восстановительные тестирование и контроль	52	4	6	4	5	4	3	4	4	5	4	3	6
Участие в спортивных соревнованиях	84	0	10	8	10	8	6	0	8	8	8	10	8
Общее количество часов в год, из расчета 52	1040	80	88	92	88	92	79	73	91	89	89	89	90