

Учебные планы реализуемых дополнительных образовательных программ спортивной подготовки.

По виду спорту дзюдо:

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		5	6	12	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	4	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-15		6-10		1-4	1-2
		1.	Общая физическая	142	178	156	156
2.	Специальная физическая	54	60	124	192	218	296
3.	участие в спортивных соревнованиях			38	78	88	100
4.	Техническая	50	60	224	384	480	528
5.	тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	50	78	88	64
6.	Инструкторская судейская практика			12	24	22	24
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	8	8	24	24	44	62
8.	Всего:	260	312	624	936	1040	1248

По виду спорта самбо:

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап(этап	Этап совершенствования спортивного	Этап высшего спортивного

		2 часа	2 часа	3 часа		4 часа	4 часа
		Наполняемость групп для спортивной дисциплины «футбол»					
		14-28		12-24		6-12	4-8
1.	Общая физическая подготовка	37-50	50-66	68-81	81-108	83-94	84-112
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42-50	62-83	83-94	94-125
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	42-50	50-67	83-94	94-125
4.	Техническая подготовка	101-134	134-179	182-218	112-150	75-84	84-112
5.	Тактическая, теоретическая,	5-6	6-8	42-50	69-91	166-187	243-325

	психологическая подготовка						
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	15-19	19-25	25-28	28-37
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	9-13	13-17	15-19	62-83	67-75	75-100
8.	Интегральная подготовка	82-109	109-146	114-137	169-225	250-280	234-312
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

По виду спорта вольная борьба:

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					

		4,5-6	6-8	10-12	12-20				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3				
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20		8-16					
1.	Общая физическая	156	180	280	264				
2.	Специальная физическая	52	56	104	132				
3.	участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	22				
4.	Техническая	14	24	84	134				
5.	тактическая, теоретическая, психологическая	36	40	108	120				
6.	Инструкторская судейская практика	-	-	12	12				
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	12	24	44				
Общее количество часов в год		260	312	624	728				

Учебный план реализуемой дополнительной общеразвивающей программы для видов спорта: дзюдо, самбо, вольная борьба, футбол.

Годовой план тренировочных занятий на 2024 учебный год на спортивно-оздоровительном этапе

№ п\п	Наименование разделов программы	Кол-во часов	Периоды тренировочных занятий											
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	96	7	8	8	8	8	8	8	9	8	9	7	8
2.	Специальная физическая,	36	2	3	3	3	5	2	3	3	3	3	3	3

3.	техническа я подготовка	12	1	-	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Теоретическая подготовка	6	1	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-	1
5.	Врачебный и медицинский контроль	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
6.	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-
Общее количество часов		156	13	12	13	13	14	12	14	13	13	13	13	13

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

ГБУ ДО " РСШОР ПО ДЗЮДО Г. АРГУН", СЕТИЕВ АПТИ АЛЬВИЕВИЧ,
ДИРЕКТОР

17.11.24 18:37 (MSK)

Сертификат 026BD47700DCB07A814DC8DADB48659EF