

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ДЕГИ БАГАЕВА»

СОГЛАСОВАНО:

Протокол Педагогическим советом

«22» « 12 » 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ГБУ ДО

«РСШ имени Деги Багаева»

Г.Э. Болатханов

Пр. № 49 «25» 12 2023 г.



ГОДОВОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ (ДЗЮДО)

Для групп начальной подготовки
тренировочных групп

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1-2

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «дзюдо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	4	2	2	3
Отборочные	-	-	2	2	2
Основные	-	-	1	1	1
Всего состязаний	-	-	10	15	18

Предельные тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет		
		1	2	3	4	1	2	3	4		5
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3			3		4
		Наполняемость групп (человек)									
15-20		15-20		6-15			6-15		1-2		
1.	Общая физическая подготовка	137-175		175-208		130	156	182	156	169	162
2.	Специальная физическая подготовка	10-16		16-29		104	125	146	162	188	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-		-		30	37	44	42	75	84
4.	Техническая подготовка	70-96		96-150		188	224	262	346	355	426
5.	Тактическая подготовка	5-7		7-7		18	20	26	32	46	34
6.	Теоретическая подготовка	4-6		6-7		12	12	12	12	12	12
7.	Психологическая подготовка	4-6		6-7		12	18	20	24	26	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6		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	234-312		312-416		520	624	728	832	936	1040

Этап начальной подготовки НП-1-2 года обучения

	Виды подготовки	часы	янв	фев	март	апр	май	июнь	июль	авг	сент	окт	нояб	дек
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

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	янв	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

