



Согласовано:

Старший методист-инструктор

 Шарاپова Ю.А.

Утверждаю:

Директор МБУ «Няндомская спортивная школа»

 Савичев А.А.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ Няндомская СШ
теоретических и практических занятий по дзюдо на 2020-2021 учебный год

Тренер Шаранов Ростислав Романович

	Этап начальной подготовки	Этап начальной подготовки	Этап начальной подготовки	Этап тренировочный
	До 1 года обучения 5 ч\нед	Свыше 1 года обучения 6 ч\нед	Свыше 1 года обучения 6 ч\нед	Свыше 1 года обучения 12 ч\нед
I. Теоретические занятия	11	11	11	9
II. Практические занятия: -общая физическая подготовка	155	165	166	187
-специальная физическая подготовка	35	49	50	175
-техничко-тактическое мастерство	25	45	45	139
-восстановительные мероприятия	-	-	-	22
-инструкторская и судейская практика	-	-	-	8
-участие в соревнованиях	-	-	-	-
-выполнение контрольных нормативов	4	4	4	6
ИТОГО:	230	274	276	549

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения часов для групп по дзюдо на начальном этапе подготовки

(до 1 года) (НП-1) (5 часов в неделю)

Содержание занятий	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
I. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
II. Практические занятия:												
- общая физическая подготовка	15	15	14	16	16	13	14	13	13	15	-	11
- специальная физическая подготовка	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	-	-
- технико-тактическое мастерство	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	-	-
- восстановительные мероприятия												
- инструкторская и судейская практика												
- медицинский контроль												
- выполнение контрольных нормативов								4				
- участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий											
Всего за месяц	22	23	20	23	22	20	22	23	20	23	-	12
Всего за год	230											

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Распределения часов для групп по дзюдо на начальном этапе подготовки
(свыше 1 года) (НП-2) (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
I. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
II. Практические занятия: - общая физическая подготовка	16	16	16	14	17	15	17	16	16	13	-	9
- специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	3	5	6	-	2
- технико-тактическое мастерство	4	4	4	6	4	4	5	2	4	6	-	2
- восстановительные мероприятия												
- инструкторская и судейская практика												
- медицинский контроль												
- выполнение контрольных нормативов								4				
- участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий											
Всего за месяц	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	-	14
Всего за год	274											

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

Распределения часов для групп по дзюдо на начальном этапе подготовки
(свыше 1 года) (НП-2) (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
I. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
II. Практические занятия: - общая физическая подготовка	16	18	14	16	17	15	15	16	16	13	-	10
- специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	3	5	6	-	3
- технико-тактическое мастерство	4	4	4	6	4	4	5	2	4	6	-	2
- восстановительные мероприятия												
- инструкторская и судейская практика												
- медицинский контроль												
- выполнение контрольных нормативов								4				
- участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий											
Всего за месяц	26	28	24	28	26	24	26	26	26	26	-	16
Всего за год	274											

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения часов для групп по дзюдо на тренировочном этапе
(до 1 года обучения) (12 часов в неделю)

Содержание занятий	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
I. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
II. Практические занятия: - Общая физическая подготовка (ОФП)	14	17	20	17	20	16	19	14	16	20	-	14
- специальная физическая подготовка	20	16	10	16	17	15	18	14	18	19	-	12
- технико-тактическое мастерство (ТТМ)	15	20	19	17	14	14	14	14	12	-	-	-
- восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	1	1	1	6	8	-	4
- инструкторская и судейская практика	1	-	1	-	1	1	1	1	1	4	-	-
- медицинский контроль	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
- выполнение контрольных нормативов	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-
- Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий											
Всего за месяц	51	54	51	51	54	48	54	51	54	51	-	30
Всего за год	549											

Составил

_____ Шарипов Р.Р.

Согласовано:

Старший методист-инструктор

Шарапова Ю.А.

Утверждаю:

Директор МБУ «Няндомская спортивная школа»

Савичев А.А.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН МБУ Няндомская СШ

теоретических и практических занятий по дзюдо на 2020-2021

учебный год

Тренер Соловьев Валерий Владимирович

	Этап начальной подготовки		Этап тренировочный	
	Свыше 1 года обучения 6 ч\нед	11	Свыше 1 года обучения 18 ч\нед	9
I. Теоретические занятия				
II. Практические занятия: -общая физическая подготовка	171		214	
-специальная физическая подготовка	49		160	
-технико-тактическое мастерство	43		276	
-восстановительные мероприятия	-		79	
-психологическая подготовка	-		42	
-инструкторская и судейская практика	-		42	
-участие в соревнованиях	-		-	
-выполнение контрольных нормативов	4		6	
ИТОГО:	278		828	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения часов для групп по дзюдо на начальном этапе подготовки
(свыше 1 года) (НП-2) (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
I. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1
II. Практические занятия:												
- общая физическая подготовка	16	16	16	16	19	15	15	16	16	13	-	13
- специальная физическая подготовка	5	5	5	5	4	4	5	3	5	6	-	2
- технико-тактическое мастерство	4	4	4	4	4	4	5	2	4	6	-	2
- восстановительные мероприятия												
- инструкторская и судейская практика												
- медицинский контроль												
- выполнение контрольных нормативов								4				
- участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий											
Всего за месяц	26	26	26	26	28	24	26	26	26	26	-	18
Всего за год	278											

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения часов для группы на тренировочном этапе
(свыше 1 года обучения) (18 часов в неделю)

Содержание занятий	Месяцы											
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
I. Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
II. Практические занятия:	20	18	20	18	25	18	19	18	18	22	-	18
- общая физическая подготовка	13	17	13	16	16	13	15	12	18	18	-	9
- специальная физическая подготовка	28	28	29	27	26	26	29	25	29	20	-	9
- технико-тактическое мастерство	7	5	6	7	6	5	8	5	8	12	-	10
- восстановительные мероприятия	5	5	5	5	3	5	5	4	5	-	-	-
- психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	2	6	-	2
- инструкторская и судейская практика												
- медицинский контроль												
- выполнение контрольных нормативов								6				
- Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана спортивно-массовых мероприятий											
Всего за месяц	78	78	78	78	81	72	81	75	81	78	-	48
Всего за год	828											

Составил:

_____ Соловьев В.В.