

Директор МБУ ДО «Нандомская СШ»



НЭ св. 1 года Дзюдо ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год
 Недельная нагрузка - 6.75 академ. час.
 Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (академ.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3					8	2.3	80	22.8
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3	8	2.3					8	2.3	80	22.8
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)							3	0.9									3	0.9					2	0.6	8	2.3
Техническая подготовка (ТехП)	8	2.3	9	2.6	9	2.6	9	2.6	9	2.6	9	2.6	9	2.6	9	2.6	9	2.6					8	2.3	88	25.1
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.2	6	1.8	6	1.8	4	1.2	6	1.8	6	1.8	6	1.8	4	1.2	4	1.2					4	1.2	50	14.3
Инструкторская и судейская практика (ИСП)							1	0.3									1	0.3							2	0.6
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	1	0.3													1	0.3									2	0.6
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПЛОЛ)	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	1	0.3	14	4	14	4			37	10.6
Контрольные испытания (КИ)	2	0.6															2	0.6							4	1.2
Всего кол-во академических часов в месяц	32	9.2	32	9.2	32	9.2	34	9.7	32	9.2	32	9.2	32	9.2	31	8.9	36	10.3	14	4	14	4	30	8.6	351	100

Основной тренер-преподаватель Зеликов Д. С. /  / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО Няндома СШ



НЭ до 1 года Дзюдо ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 1-й год
Недельная нагрузка - 5.17 астр. час.
Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																						Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)		
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль				август	
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%			Час	%
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3					6	2.3	60	22.4
Специальная физическая подготовка (СФП)	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3	6	2.3					6	2.3	60	22.4
Техническая подготовка (ТехП)	4	1.5	6	2.3	6	2.3	6	2.3	4	1.5	8	3	8	3	7	2.7	6	2.3					4	1.5	59	22
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	4	1.5	5	1.9	6	2.3	6	2.3	4	1.5	5	1.9	5	1.9	5	1.9	5	1.9					4	1.5	49	18.3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТИК)	1	0.4													1	0.4									2	0.8
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПИЛОЛ)	2	0.8	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	1	0.4	12	4.5	12	4.5	1	0.4	35	13.1
Приемные и переводные испытания (ППИ)	2	0.8															2	0.8							4	1.5
Всего кол-во астрономических часов в месяц	25	9.3	24	9	25	9.3	25	9.3	21	7.9	26	9.7	26	9.7	26	9.7	26	9.7	12	4.5	12	4.5	21	7.9	269	100

Основной тренер-преподаватель Зеликов Д. С. /  / _____ / _____ /
Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /

Директор МБУ ДО «Няндомская СШ



УТВЕРЖДАЮ УТЭ св. 3-х л. Дзюдо ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-й год

Недельная нагрузка - 16 астр. час.

Вид спорта - дзюдо

Разделы подготовки	Количество астрономических часов по месяцам/процентное соотношение объемов																								Кол-во часов в год (астр.)	Процентное соотношение объемов (%)
	сентябрь		октябрь		ноябрь		декабрь		январь		февраль		март		апрель		май		июнь		июль		август			
	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%	Час	%		
Общая физическая подготовка (ОФП)	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	22	2.7	14	1.7					212	25.5
Специальная физическая подготовка (СФП)	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	24	2.9	14	1.7					230	27.7
Участие в спортивных соревнованиях (УчСпСор)			2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3	2	0.3							16	2
Техническая подготовка (ТехП)	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	12	1.5	8	1					116	14
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, ТеорП, ПП)	6	0.8	8	1	8	1	8	1	8	1	6	0.8	8	1	8	1	6	0.8	6	0.8					72	8.7
Инструкторская и судейская практика (ИСП)	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2	1	0.2							9	1.1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ММБВМТК)	3	0.4									3	0.4													6	0.8
Самостоятельная подготовка и (или) летний оздоровительный лагерь (СПЛОЛ)	4	0.5	4	0.5	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	6	0.8	5	0.7	20	2.5	48	5.8	48	5.8	165	19.9
Контрольные испытания (КИ)	3	0.4															3	0.4							6	0.8
Всего кол-во астрономических часов в месяц	75	9.1	73	8.8	75	9.1	75	9.1	75	9.1	76	9.2	75	9.1	75	9.1	75	9.1	62	7.5	48	5.8	48	5.8	832	100

Основной тренер-преподаватель Зеликов Д. С. /  / _____ / _____ /

Второй тренер-преподаватель _____ / _____ /