

«Утверждаю:  
Директор МАУ ДО СШ «Вымпел» ГО. Г. Кумертау РТ

ПЛАН 3 ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПОДГОТОВКИ

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 3-й год

Недельная нагрузка - 8 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)                                    | 17                                                                         | 4.1 | 17      | 4.1 | 17     | 4.1 | 15      | 3.7 | 15     | 3.7 | 16      | 3.9 | 17   | 4.1 | 17     | 4.1 | 17  | 4.1 | 20   | 4.9 | 20   | 4.9 | 25     | 6.1 | 213                        | 51.3                               |
| специальная физическая подготовка (СФП)                              | 2                                                                          | 0.5 | 2       | 0.5 | 2      | 0.5 | 2       | 0.5 | 2      | 0.5 | 2       | 0.5 | 2    | 0.5 | 2      | 0.5 | 2   | 0.5 | 2    | 0.5 | 2    | 0.5 | 3      | 0.8 | 25                         | 6.1                                |
| участие в спортивных соревнованиях (УчСпор)                          |                                                                            |     | 2       | 0.5 | 1      | 0.3 |         |     |        |     | 1       | 0.3 | 1    | 0.3 |        |     |     |     |      |     |      |     |        |     | 5                          | 1.3                                |
| техническая подготовка (ТехП)                                        | 12                                                                         | 2.9 | 14      | 3.4 | 14     | 3.4 | 14      | 3.4 | 14     | 3.4 | 14      | 3.4 | 15   | 3.7 | 12     | 2.9 | 12  | 2.9 | 10   | 2.5 | 10   | 2.5 | 13     | 3.2 | 154                        | 37.1                               |
| активная, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, еорП, ПП) | 1                                                                          | 0.3 | 1       | 0.3 | 2      | 0.5 | 2       | 0.5 | 2      | 0.5 | 2       | 0.5 | 2    | 0.5 | 2      | 0.5 | 2   | 0.5 |      |     |      |     |        |     | 16                         | 3.9                                |
| оперативный контроль (КИ (ТИК))                                      |                                                                            |     |         |     |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     |        |     | 1   | 0.3 |      |     |      |     |        |     | 1                          | 0.3                                |
| единый контроль (МедК)                                               |                                                                            |     | 1       | 0.3 |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     | 1      | 0.3 |     |     |      |     |      |     |        |     | 2                          | 0.5                                |
| сего кол-во астрономических часов                                    | 32                                                                         | 7.7 | 37      | 8.9 | 36     | 8.7 | 33      | 8   | 33     | 8   | 35      | 8.5 | 37   | 8.9 | 34     | 8.2 | 34  | 8.2 | 32   | 7.7 | 32   | 7.7 | 41     | 9.9 | 416                        | 100                                |

Основной тренер-преподаватель Потребач А. А. /  /  
Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /

«УТВЕРЖДАЮ  
Курьертау Р.

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 2-й год

Вид спорта - дзюдо



## Разделы подготовки

| Разделы подготовки                                                    | сентябрь |     | октябрь |     | ноябрь |     | декабрь |     | январь |     | февраль |     | март |     | апрель |     | май |     | июнь |     | июль |     | август |      | пол-во часов в семестре (аспр.) | пол-во часов в учебном объеме (%) |
|-----------------------------------------------------------------------|----------|-----|---------|-----|--------|-----|---------|-----|--------|-----|---------|-----|------|-----|--------|-----|-----|-----|------|-----|------|-----|--------|------|---------------------------------|-----------------------------------|
|                                                                       | Час      | %   | Час     | %   | Час    | %   | Час     | %   | Час    | %   | Час     | %   | Час  | %   | Час    | %   | Час | %   | Час  | %   | Час  | %   |        |      |                                 |                                   |
|                                                                       |          |     |         |     |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     |        |     |     |     |      |     |      |     |        |      |                                 |                                   |
| общая физическая подготовка (ОФП)                                     | 16       | 5.2 | 14      | 4.5 | 14     | 4.5 | 12      | 3.9 | 10     | 3.3 | 10      | 3.3 | 10   | 3.3 | 14     | 4.5 | 14  | 4.5 | 14   | 4.5 | 20   | 6.5 | 20     | 6.5  | 168                             | 53.9                              |
| специальная физическая подготовка (СФП)                               | 10       | 3.3 | 13      | 4.2 | 14     | 4.5 | 11      | 3.6 | 9      | 2.9 | 14      | 4.5 | 16   | 5.2 | 13     | 4.2 | 10  | 3.3 |      |     |      |     | 12     | 3.9  | 122                             | 39.2                              |
| часть в спортивных соревнованиях учащихся (УЧСпор)                    |          |     |         |     |        |     |         |     |        |     |         |     | 2    | 0.7 | 2      | 0.7 | 1   | 0.4 |      |     |      |     |        |      | 5                               | 1.7                               |
| техническая подготовка (ТехП)                                         | 1        | 0.4 | 2       | 0.7 | 1      | 0.4 | 1       | 0.4 |        |     | 1       | 0.4 | 1    | 0.4 | 1      | 0.4 | 1   | 0.4 |      |     |      |     | 2      | 0.7  | 11                              | 3.6                               |
| активная, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, еопП, ппП) |          |     |         |     | 1      | 0.4 |         |     |        |     |         |     | 1    | 0.4 |        |     |     |     |      |     |      |     |        |      | 2                               | 0.7                               |
| оптимальный ероприятия тестирование и контроль (КМ (ТИК))             |          |     |         |     |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     |        |     | 2   | 0.7 |      |     |      |     |        |      | 2                               | 0.7                               |
| дисциплинарный контроль (мак)                                         |          |     | 1       | 0.4 |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     | 1      | 0.4 |     |     |      |     |      |     |        |      | 2                               | 0.7                               |
| сего кол-во теоретических часов семестр                               | 27       | 8.7 | 30      | 9.7 | 30     | 9.7 | 24      | 7.7 | 19     | 6.1 | 25      | 8.1 | 30   | 9.7 | 31     | 10  | 28  | 9   | 14   | 4.5 | 20   | 6.5 | 34     | 10.9 | 312                             | 100                               |

«Утверждаю  
Директор МАУ ДО СШ «Вымпел» № 1. Кумертау Р

### НПД ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Этап и год спортивной подготовки - этап начальной подготовки, 4-й год

Недельная нагрузка - 8 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)                                        | 17                                                                         | 4.1 | 17      | 4.1 | 17     | 4.1 | 15      | 3.7 | 15     | 3.7 | 16      | 3.9 | 17   | 4.1 | 17     | 4.1 | 17  | 4.1 | 20   | 4.9 | 20   | 4.9 | 25     | 6.1 | 213                        | 51.3                               |
| Специальная физическая подготовка (СФП)                                  | 2                                                                          | 0.5 | 2       | 0.5 | 2      | 0.5 | 2       | 0.5 | 2      | 0.5 | 2       | 0.5 | 2    | 0.5 | 2      | 0.5 | 2   | 0.5 | 2    | 0.5 | 2    | 0.5 | 3      | 0.8 | 25                         | 6.1                                |
| Участие в спортивных соревнованиях (УЧС/Сор)                             |                                                                            |     | 2       | 0.5 | 1      | 0.3 |         |     |        |     | 1       | 0.3 | 1    | 0.3 |        |     |     |     |      |     |      |     |        |     | 5                          | 1.3                                |
| Техническая подготовка (ТехП)                                            | 12                                                                         | 2.9 | 14      | 3.4 | 14     | 3.4 | 14      | 3.4 | 14     | 3.4 | 14      | 3.4 | 15   | 3.7 | 12     | 2.9 | 12  | 2.9 | 10   | 2.5 | 10   | 2.5 | 13     | 3.2 | 154                        | 37.1                               |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТакП, теорП, ПП) | 1                                                                          | 0.3 | 1       | 0.3 | 2      | 0.5 | 2       | 0.5 | 2      | 0.5 | 2       | 0.5 | 2    | 0.5 | 2      | 0.5 | 2   | 0.5 |      |     |      |     |        |     | 16                         | 3.9                                |
| Контрольный переприятия и тестирование и контроль (КМ (ТМК))             |                                                                            |     |         |     |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     |        |     | 1   | 0.3 |      |     |      |     |        |     | 1                          | 0.3                                |
| Медицинский контроль (МедК)                                              |                                                                            |     | 1       | 0.3 |        |     |         |     |        |     |         |     |      |     | 1      | 0.3 |     |     |      |     |      |     |        |     | 2                          | 0.5                                |
| Итого кол-во астрономических часов в месяц                               | 32                                                                         | 7.7 | 37      | 8.9 | 36     | 8.7 | 33      | 8   | 33     | 8   | 35      | 8.5 | 37   | 8.9 | 34     | 8.2 | 34  | 8.2 | 32   | 7.7 | 32   | 7.7 | 41     | 9.9 | 416                        | 100                                |

Основной тренер-преподаватель Потребач А. А. /  /  
Второй тренер-преподаватель \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /