

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки первого года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	9	11,5	9,5	10	10,5	0	9,5	7,5	11	10	9,5	133	57
из них самостоятельной работы	6	0	0	0	1,5	0	19,5	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	8	3
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1
Техническая подготовка (Тех.П)	6	7	7	6	7	6	0	6	7	7	6	7	72	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	0	0	0	2	0	3	0	2	2	2	2	2	15	6
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	4,5													
Количество часов в месяц (академических)	15	18	19,5	19,5	18	19,5	0	19,5	19,5	21	18	19,5	207	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	6	0	0	0	1,5	0	19,5	0	0	0	0	0	27	12
Всего количество часов в месяц (академических)	21	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21	18	19,5	234	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки первого года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	9	10	9,5	10	7,5	0	9,5	7,5	9,5	10	9,5	133	57
из них самостоятельной работы	4,5	0	1,5	0	3	1,5	21	0	0	0	1,5	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	8	3
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1
Техническая подготовка (Тех.П)	6	7	7	6	7	6	0	6	7	7	6	7	72	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	0	0	0	2	0	3	0	2	2	2	2	2	15	6
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	4,5													
Количество часов в месяц (академических)	15	18	18	19,5	18	16,5	0	19,5	19,5	19,5	18	19,5	201	86
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	4,5	0	1,5	0	3	1,5	21	0	0	0	1,5	0	33	14
Всего количество часов в месяц (академических)	19,5	18	19,5	19,5	21	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	234	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных ед:
"Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки первого года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	8	9	11,5	9,5	10	10,5	0	9,5	7,5	11	10	9,5	133	57
из них самостоятельной работы	6	0	0	0	1,5	0	19,5	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	1	0	1	1	1	0	0	1	1	1	0	1	8	3
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1
Техническая подготовка (Тех.П)	6	7	7	6	7	6	0	6	7	7	6	7	72	31
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	0	0	0	2	0	3	0	2	2	2	2	2	15	6
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	2	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	2	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	4,5													
Количество часов в месяц (академических)	15	18	19,5	19,5	18	19,5	0	19,5	19,5	21	18	19,5	207	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	6	0	0	0	1,5	0	19,5	0	0	0	0	0	27	12
Всего количество часов в месяц (академических)	21	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21	18	19,5	234	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки второго года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6,5	7,5	12,5	12,5	10	10	0	14	11,5	10,5	12,5	12,5	162	52
из них самостоятельной работы	6	1,5	1,5	0	3	1,5	27	0	0	0	1,5	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	1	2	18	6
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П)	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	110	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	12	4
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1
Количество тренировок в неделю	4													
Общее количество тренировок в год	208													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (академических)	19,5	22,5	25,5	25,5	24	24	0	27	25,5	25,5	25,5	25,5	270	87
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	6	1,5	1,5	0	3	1,5	27	0	0	0	1,5	0	42	13
Всего количество часов в месяц (академических)	25,5	24	27	25,5	27	25,5	27	27	25,5	25,5	27	25,5	312	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки второго года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	13	13	10	12	0	13	12	13	11	13	162	52
из них самостоятельной работы	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	1	2	18	6
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П)	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	110	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	12	4
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (академических)	20	24	26	26	24	26	0	26	26	28	24	26	276	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0	36	12
Всего количество часов в месяц (академических)	28	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	26	312	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки второго года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	13	13	10	12	0	13	12	13	11	13	162	52
из них самостоятельной работы	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	1	2	18	6
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П)	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	110	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	12	4
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (академических)	20	24	26	26	24	26	0	26	26	28	24	26	276	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0	36	12
Всего количество часов в месяц (академических)	28	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	26	312	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки третьего года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	13	13	10	12	0	13	12	13	11	13	162	52
из них самостоятельной работы	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	1	2	18	6
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П)	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	110	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	12	4
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1
Количество тренировок в неделю	4													
Общее количество тренировок в год	208													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (академических)	20	24	26	26	24	26	0	26	26	28	24	26	276	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0	36	12
Всего количество часов в месяц (академических)	28	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	26	312	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки третьего года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	13	13	10	12	0	13	12	13	11	13	162	52
из них самостоятельной работы	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	1	2	18	6
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П)	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	110	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	12	4
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (академических)	20	24	26	26	24	26	0	26	26	28	24	26	276	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0	36	12
Всего количество часов в месяц (академических)	28	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	26	312	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки третьего года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	9	13	13	10	12	0	13	12	13	11	13	162	52
из них самостоятельной работы	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1	2	1	2	2	0	2	1	2	1	2	18	6
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П)	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	10	10	110	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	12	4
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	0	1	0	0	0	1	0	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	0	0	3	1
Количество тренировок в неделю	3													
Общее количество тренировок в год	156													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (академических)	20	24	26	26	24	26	0	26	26	28	24	26	276	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	8	0	0	0	2	0	26	0	0	0	0	0	36	12
Всего количество часов в месяц (академических)	28	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	26	312	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных ед:
"Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2023 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки четвертого года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	14	15	14	15	15	0	15	15	14	15	14	210	50
из них самостоятельной работы	10	0	0	0	6	0	34	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	2	2	0	3	3	3	3	2	30	7
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П)	8	9	16	16	9	15	0	16	13	18	12	16	148	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	1	2	2	1	2	2	0	2	2	1	1	2	18	4
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	1
Количество тренировок в неделю	4													
Общее количество тренировок в год	208													
Количество часов в неделю	6													
Количество часов в месяц (академических)	26	32	36	34	30	34	0	36	34	36	34	34	366	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	10	0	0	0	6	0	34	0	0	0	0	0	50	12
Всего количество часов в месяц (академических)	36	32	36	34	36	34	34	36	34	36	34	34	416	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки четвертого года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	15	14	14	15	14	0	15	14	14	15	14	210	50
из них самостоятельной работы	10	0	0	0	4	2	36	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	3	3	0	2	3	2	3	2	30	7
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П)	9	9	15	16	11	14	0	15	14	20	9	16	148	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	2	1	2	1	1	1	0	2	2	2	2	2	18	4
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	1
Количество тренировок в неделю	4													
Общее количество тренировок в год	208													
Количество часов в неделю	8													
Количество часов в месяц (академических)	28	32	34	34	32	32	0	34	34	38	32	34	364	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	10	0	0	0	4	2	36	0	0	0	0	0	52	13
Всего количество часов в месяц (академических)	38	32	34	34	36	34	36	34	34	38	32	34	416	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап начальной подготовки четвертого года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	14	15	14	14	15	14	0	15	14	14	15	14	210	50
из них самостоятельной работы	10	0	0	0	4	2	36	0	0	0	0	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	3	3	3	3	3	3	0	2	3	2	3	2	30	7
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	0	1	0	0	0	1	0	1	0	4	1
Техническая подготовка (Тех.П)	9	9	15	16	11	14	0	15	14	20	9	16	148	36
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	2	1	2	1	1	1	0	2	2	2	2	2	18	4
Инструкторская и судейская практика	0	1	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	3	1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	3	1
Количество тренировок в неделю	4													
Общее количество тренировок в год	208													
Количество часов в неделю	8													
Количество часов в месяц (академических)	28	32	34	34	32	32	0	34	34	38	32	34	364	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	10	0	0	0	4	2	36	0	0	0	0	0	52	13
Всего количество часов в месяц (академических)	38	32	34	34	36	34	36	34	34	38	32	34	416	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных ед:
"Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(учебно-тренировочный этап подготовки первого года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	5	4	0	5	5	5	5	5	120	23
из них самостоятельной работы	12	0	0	0	4	2	46	0	0	0	2	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	8	8	8	8	8	0	8	8	8	8	8	88	17
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	0	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	40	8
Техническая подготовка (Тех.П)	20	15	20	20	18	19	0	20	18	24	14	22	210	40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	1	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	41	8
Инструкторская и судейская практика	0	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	10	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	3	0	2	0	0	0	0	4	0	2	0	11	2
Количество тренировок в неделю	5													
Общее количество тренировок в год	260													
Количество часов в неделю	10													
Количество часов в месяц (академических)	34	40	42	44	40	40	0	42	44	46	38	44	454	87
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	12	0	0	0	4	2	46	0	0	0	2	0	66	13
Всего количество часов в месяц (академических)	46	40	42	44	44	42	46	42	44	46	40	44	520	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных ед:
"Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(учебно-тренировочный этап подготовки второго года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	9	9	9	10	9	10	0	10	10	10	10	10	182	29
из них самостоятельной работы	14	0	0	0	4	2	54	0	0	0	2	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	9	10	9	10	9	9	0	9	9	9	10	9	102	16
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	2	4	4	4	0	4	4	4	4	4	42	7
Техническая подготовка (Тех.П)	12	15	26	20	19	19	0	24	20	26	15	24	220	35
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	4	4	4	6	4	4	0	4	4	4	6	4	48	8
Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	1	2	0	1	1	1	1	1	16	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	4	0	0	4	0	0	0	4	0	2	0	14	2
Количество тренировок в неделю	6													
Общее количество тренировок в год	312													
Количество часов в неделю	12													
Количество часов в месяц (академических)	40	48	52	52	50	48	0	52	52	54	48	52	548	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	14	0	0	0	4	2	54	0	0	0	2	0	76	12
Всего количество часов в месяц (академических)	54	48	52	52	54	50	54	52	52	54	50	52	624	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных едн
"Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Учебно-тренировочный этап подготовки третьего года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	7	8	8	7	7	8	0	8	8	8	8	7	176	24
из них самостоятельной работы	16	0	0	0	6	3	64	0	0	0	3	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	12	13	13	13	13	0	12	13	13	15	15	145	20
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	44	6
Техническая подготовка (Тех.П)	19	20	29	25	27	25	0	29	26	34	14	31	279	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	5	6	5	6	5	6	0	6	5	5	6	5	60	8
Инструкторская и судейская практика	0	3	0	3	0	0	0	0	3	0	3	0	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	3	0	3	0	0	0	0	3	0	3	0	12	2
Количество тренировок в неделю	5													
Общее количество тренировок в год	260													
Количество часов в неделю	14													
Количество часов в месяц (академических)	48	56	59	61	56	56	0	59	62	64	53	62	636	87
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	16	0	0	0	6	3	64	0	0	0	3	0	92	13
Всего количество часов в месяц (академических)	64	56	59	61	62	59	64	59	62	64	56	62	728	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных ед:
"Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Учебно-тренировочный этап подготовки третьего года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	6	8	8	8	7	8	0	8	8	8	8	7	176	24
из них самостоятельной работы	17	0	0	0	5	3	64	0	0	0	3	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	13	12	13	13	13	13	0	12	13	13	15	15	145	20
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	0	4	4	4	4	4	44	6
Техническая подготовка (Тех.П)	19	20	29	25	27	25	0	29	26	34	14	31	279	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	5	6	5	6	5	6	0	6	5	5	6	5	60	8
Инструкторская и судейская практика	0	3	0	3	0	0	0	0	3	0	3	0	12	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	3	0	3	0	0	0	0	3	0	3	0	12	2
Количество тренировок в неделю	5													
Общее количество тренировок в год	260													
Количество часов в неделю	14													
Количество часов в месяц (академических)	47	56	59	62	56	56	0	59	62	64	53	62	636	87
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	17	0	0	0	5	3	64	0	0	0	3	0	92	13
Всего количество часов в месяц (академических)	64	56	59	62	61	59	64	59	62	64	56	62	728	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(учебно-тренировочный этап четвертого года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	5	5	0	4	5	5	5	5	158	19
из них самостоятельной работы	19	0	0	0	6	3	73	0	0	0	3	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	16	17	17	17	17	17	0	17	17	17	17	17	186	22
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	0	6	6	6	6	4	64	8
Техническая подготовка (Тех.П)	20	21	30	33	25	27	0	35	30	36	19	36	312	38
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	4	6	6	6	6	6	0	6	6	6	6	6	64	8
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	0	0	3	3	3	1	28	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	0	6	1	0	3	0	0	0	3	0	6	1	20	2
Количество тренировок в неделю	6													
Общее количество тренировок в год	312													
Количество часов в неделю	14													
Количество часов в месяц (академических)	54	64	68	70	65	64	0	68	70	73	62	70	728	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	19	0	0	0	6	3	73	0	0	0	3	0	104	13
Всего количество часов в месяц (академических)	73	64	68	70	71	67	73	68	70	73	65	70	832	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап совершенствования спортивного мастерства до года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	8	4	8	6	8	0	0	4	0	0	1	169	16
из них самостоятельной работы	24	0	0	0	6	0	92	0	0	0	4	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	16	24	20	16	0	15	24	27	12	26	220	21
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	8	0	8	7	8	7	8	81	8
Техническая подготовка (Тех.П)	23	31	43	34	35	37	0	47	40	43	43	40	416	40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	6	6	6	7	6	6	0	6	6	7	6	6	68	7
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	4	0	3	3	3	3	3	34	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	0	5	4	4	5	4	52	5
Количество тренировок в неделю	10													
Общее количество тренировок в год	520													
Количество часов в неделю	20													
Количество часов в месяц (академических)	68	80	84	88	82	84	0	84	88	92	76	88	914	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	24	0	0	0	6	0	92	0	0	0	4	0	126	12
Всего количество часов в месяц (академических)	92	80	84	88	88	84	92	84	88	92	80	88	1040	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап совершенствования спортивного мастерства до года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	8	4	8	6	8	0	0	4	0	0	1	169	16
из них самостоятельной работы	24	0	0	0	6	0	92	0	0	0	4	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	16	24	20	16	0	15	24	27	12	26	220	21
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	8	0	8	7	8	7	8	81	8
Техническая подготовка (Тех.П)	23	31	43	34	35	37	0	47	40	43	43	40	416	40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	6	6	6	7	6	6	0	6	6	7	6	6	68	7
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	4	0	3	3	3	3	3	34	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	0	5	4	4	5	4	52	5
Количество тренировок в неделю	10													
Общее количество тренировок в год	520													
Количество часов в неделю	20													
Количество часов в месяц (академических)	68	80	84	88	82	84	0	84	88	92	76	88	914	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	24	0	0	0	6	0	92	0	0	0	4	0	126	12
Всего количество часов в месяц (академических)	92	80	84	88	88	84	92	84	88	92	80	88	1040	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап совершенствования спортивного мастерства свыше года по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	4	8	4	8	6	8	0	0	4	0	0	1	169	16
из них самостоятельной работы	24	0	0	0	6	0	92	0	0	0	4	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	20	20	16	24	20	16	0	15	24	27	12	26	220	21
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	7	7	7	7	7	8	0	8	7	8	7	8	81	8
Техническая подготовка (Тех.П)	23	31	43	34	35	37	0	47	40	43	43	40	416	40
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	6	6	6	7	6	6	0	6	6	7	6	6	68	7
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	4	0	3	3	3	3	3	34	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	5	0	5	4	4	5	4	52	5
Количество тренировок в неделю	10													
Общее количество тренировок в год	520													
Количество часов в неделю	20													
Количество часов в месяц (академических)	68	80	84	88	82	84	0	84	88	92	76	88	914	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	24	0	0	0	6	0	92	0	0	0	4	0	126	12
Всего количество часов в месяц (академических)	92	80	84	88	88	84	92	84	88	92	80	88	1040	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ДО КК СШОР "Центр спортивных единоборств "Рубеж"

С.С.Хандожко

" ____ " _____ 2024 год

**Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса
(Этап высшего спортивного мастерства по дзюдо)**

Раздел подготовки	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Количество часов в год (академ)	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	3	3	7	4	7	4	0	3	4	4	4	4	199	16
из них самостоятельной работы	28	0	0	0	8	4	108	0	0	0	4	0		
Специальная физическая подготовка (СФП)	24	23	25	23	25	23	0	19	27	25	19	27	260	21
из них самостоятельной работы	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Участие в спортивных соревнованиях	10	10	10	10	10	10	0	10	10	10	5	5	100	8
Техническая подготовка (Тех.П)	26	43	45	50	41	46	0	57	45	52	51	51	507	41
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТерП, ПП)	7	7	7	7	7	7	0	7	8	7	7	7	78	6
Инструкторская и судейская практика	4	4	4	4	4	0	0	4	4	4	4	4	40	3
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	6	6	6	0	4	6	6	6	6	64	5
Количество тренировок в неделю	12													
Общее количество тренировок в год	624													
Количество часов в неделю	24													
Количество часов в месяц (академических)	80	96	104	104	100	96	0	104	104	108	96	104	1096	88
Количество часов в месяц (академических) в период активного отдыха по индивидуальным планам	28	0	0	0	8	4	108	0	0	0	4	0	152	12
Всего количество часов в месяц (академических)	108	96	104	104	108	100	108	104	104	108	100	104	1248	100

Тренировочная работа рассчитана на 52 недели с учетом самостоятельных тренировочных занятий по индивидуальным планам спортивной подготовки на период активного отдыха

Тренер _____

Заместитель директора _____