

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по дзюдо
Этап спортивной подготовки НП-1 недельная нагрузка 4,5 часа

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ ДО МОК СПОР № 5
 В.В.Винник
 2024 год

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка (ОФП)	12	10	11	11	11	11	11	11	11	12	11	12	134	57
Специальная физическая подготовка (СФП)	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	10	4
Участие в соревнованиях (УС)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка (ТехП)	7	6	7	7	7	6	7	7	7	6	6	7	80	34
Тактическая подготовка (ТакП)	1	0	0,5	0	0	0,5	0	0,5	0	0,5	0	1	4	2
Теоретическая подготовка (ТерП)	0,5	1	0	0	0,5	0	0,5	0	0	0	0	0	2,5	1
Психологическая подготовка (ПП)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0,5	0	0	0	0	1	0	0	0	0,5	0	0,5	2,5	1
Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,0	0
Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	0,5	0	0	0	0	0,5	1	0	0,5	2,5	1
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего количество часов в месяц	21	18	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	21,0	18,0	21,0	235,5	100

Заместитель директора _____ /С.А. Линченко/

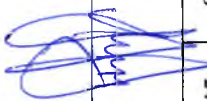
Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по дзюдо
Этап спортивной подготовки НП-2,3,4 недельная нагрузка 6 часов

УТВЕРЖАЮ
 Директор МБУ ДО МОСК СШОР № 5

 В.В. Винник
 2024 год

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь час	февраль час	март час	апрель час	май час	июнь час	июль час	август час	сентябрь час	октябрь час	ноябрь час	декабрь час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	12	14	14	14	14	14	14	14	14	12	15	166	53
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	19	6
Участие в соревнованиях (УС)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Техническая подготовка (ТехП)	10	9	9	10	10	9	9	9	9	10	9	9	112	36
Тактическая подготовка (ТакП)	1	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	6	2
Теоретическая подготовка (ТерП)	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	1
Психологическая подготовка (ПП)	0	1	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	3	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	0	0	1	0	0	0	0	1	0	0	0	1	3	1
Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Судейская практика	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	0	1	0	0	0	0	1	0	1	0	3	1
Восстановительные мероприятия	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего количество часов в месяц	28	24	26	26	26	26	26	26	26	28	24	28	314	100

Заместитель директора _____ /С.А. Линченко/



Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по дзюдо
Этап спортивной подготовки УТЭ-1,2,3 недельная нагрузка 10 часов

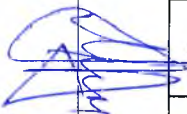
УТВЕРЖАЮ
 Директор МБУ ДО МОГК СПОР № 5

 В.В. Винник
 2024 год

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь час	февраль час	март час	апрель час	май час	июнь час	июль час	август час	сентябрь час	октябрь час	ноябрь час	декабрь час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	11	10	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11	130	25
Специальная физическая подготовка (СФП)	8	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	8	94	18
Участие в соревнованиях (УС)	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	30	6
Техническая подготовка (ТехП)	17	15	16	17	17	16	17	16	17	17	15	17	197	38
Тактическая подготовка (ТакП)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	5
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	11	2
Психологическая подготовка (ПсихП)	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	11	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	1	5	1
Инструкторская практика	0	1	0	0	0	0	1	0	1	1	0	1	5	1
Судейская практика	1	0	0	0	0	0	1	0	0	1	1	1	5	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	0	0	1	0	0	1	1	0	1	0	0	5	1
Восстановительные мероприятия	0	1	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	5	1
Всего количество часов в месяц	46	40	42	44	44	42	46	42	44	46	40	46	522	100

Заместитель директора _____

/С.А. Линченко/



УТВЕРЖАЮ
 Директор МБУ ДО МОГК-СПОР № 5
 В.В.Винник
 2024 год

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по дзюдо
 Этап спортивной подготовки УТЭ-4,5 недельная нагрузка 16 часов

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь час	февраль час	март час	апрель час	май час	июнь час	июль час	август час	сентябрь час	октябрь час	ноябрь час	декабрь час		
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	12	12	12	13	12	13	12	12	13	12	13	149	18
Специальная физическая подготовка (СФП)	15	13	14	14	14	14	14	14	14	15	13	14	168	20
Участие в соревнованиях (УС)	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	70	8
Техническая подготовка (ТехП)	29	25	28	28	28	28	29	28	28	29	26	29	335	40
Тактическая подготовка (ТакП)	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	45	5
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	14	2
Психологическая подготовка (ПП)	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	8	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	0	1	0	0	1	1	1	1	0	8	1
Инструкторская практика	1	1	0	1	1	0	1	0	0	1	1	1	8	1
Судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	14	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	1	1	1	1	0	1	0	1	1	1	8	1
Восстановительные мероприятия	1	1	0	0	1	1	1	0	1	0	1	1	8	1
Всего количество часов в месяц	73	64	69	69	70	69	72	69	69	73	66	72	835	100

Заместитель директора _____ /С.А. Линченко/


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО МОЛКСШОР № 5

В.В.Винник
2024 год

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по лыжному спорту
Этап спортивной подготовки ССМ недельная нагрузка 20 часов

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка (ОФП)	13	11	12	12	12	12	13	12	12	13	11	13	146	14
Специальная физическая подготовка (СФП)	19	17	18	18	18	18	19	18	18	19	17	19	218	21
Участие в соревнованиях (УС)	7	6	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	82	8
Техническая подготовка (ТехП)	39	34	35	37	37	35	39	35	37	39	34	39	440	42
Тактическая подготовка (ТакП)	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	42	4
Теоретическая подготовка (ТерП)	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20	2
Психологическая подготовка (ПсихП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Инструкторская практика	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	20	2
Судейская практика	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	2	12	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	20	2
Восстановительные мероприятия	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	20	2
Всего количество часов в месяц	92	80	84	88	88	84	92	84	88	92	80	92	1044	100

Заместитель директора

/С.А. Линченко/

УТВЕРЖАЮ
Директор МБУ ДО МОЛК СПОР № 5

В.В.Винник
2024 год

Годовой план объемов учебно-тренировочного процесса по дзюдо
Этап спортивной подготовки ВСМ недельная нагрузка 24 часа

Виды подготовки (указываются в соответствии с ФССТП)	Количество часов по месяцам/процентное соотношение объемов												Всего часов	Количество %
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка (ОФП)	15	13	15	15	15	15	15	15	15	15	14	15	177	14
Специальная физическая подготовка (СФП)	24	21	23	23	23	23	24	23	23	24	22	24	277	22
Участие в соревнованиях (УС)	9	8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	9	100	8
Техническая подготовка (ТехП)	46	41	45	45	45	45	46	45	45	46	43	46	538	43
Тактическая подготовка (ТакП)	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	40	3
Теоретическая подготовка (ТерП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Психологическая подготовка (ПП)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	1
Судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24	2
Всего количество часов в месяци	108	96	104	104	104	104	108	104	104	108	100	108	1252	100

Заместитель директора _____ /С.А. Линченко/