

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «БОГАТЫРЬ» г. ГРОЗНОГО»**

«СОГЛАСОВАНО»  
Протокол Педагогического совета  
от «\_10\_» января 2024 г. №\_1\_

«УТВЕРЖДЕНО»  
Директор ГБУ ДО «СПШ «Богатырь»  
г. Грозного  
\_\_\_\_\_ М.С.ХАМИДОВ

**ГОДОВОЙ ПЛАН  
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
(ДЗЮДО)**

**Для групп начальной подготовки,  
тренировочных групп**

г. Грозный- 2024г.

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Этап начальной подготовки                                 | 4  | 7  | 20                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5  | 11   | 12                      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается                                  | 14   | 2                       |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «каратэ»**

| Виды спортивных соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |                     |                |   |                |   |
|------------------------------|------------------------------------|---------------------|----------------|---|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |                     |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | От года до двух лет | Свыше двух лет | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Контрольные                  | 1                                  | 4                   | 2              | 2   | 3              | 3   |
| Отборочные                   | -                                  | -                   | 2              | 2   | 2              | 2   |
| Основные                     | -                                  | -                   | 1              | 1   | 1              | 1   |
| Всего состязаний             | -                                  | -                   | 10             | 15  | 18             | 18  |

**Предельные тренировочные нагрузки**

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |
|------------------------------|------------------------------------|------------|---|----------------|---|
|                              | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |
| Количество часов в неделю    | 6                                  | 8          | 10  | 14             | 20  |
| Общее количество часов в год | 312                                | 416        | 520   | 728            | 1040  |

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

| №№<br>пп                            | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |            |  |                | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|-------------------------------------|---|---|------------|--|----------------|---|
|                                     |   | Этап начальной подготовки   |            | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации) |                |   |
|                                     |   | До года   | Свыше года | До трех лет  | Свыше трех лет |   |
|                                     |   | Недельная нагрузка в часах  |            |  |                |   |
|                                     |   | 6   | 8          | 10   | 14             | 20  |
|                                     |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |  |                |   |
|                                     |   | 2   | 2          | 3  | 3              | 4   |
|                                     |   | Наполняемость групп (человек)   |            |  |                |   |
|                                     |   | 20  |            | 20   |                | 12  |
| 1.                                  | Общая физическая подготовка                       | <b>175</b>  | <b>148</b> | <b>157</b>   | <b>167</b>     | <b>272</b>                                    |
| 2.                                  | Специальная физическая подготовка                 | <b>106</b>  | <b>84</b>  | <b>221</b>   | <b>167</b>     | <b>258</b>                                    |
| 3.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -          | <b>20</b>  | <b>80</b>      | <b>72</b>                                     |
| 4.                                  | Техническая подготовка                            | <b>7</b>  | <b>40</b>  | <b>41</b>  | <b>232</b>     | <b>152</b>                                    |
| 5.                                  | Тактическая подготовка                            | <b>6</b>  | <b>55</b>  | <b>34</b>  | <b>19</b>      | <b>168</b>                                    |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | <b>12</b>   | <b>12</b>  | <b>12</b>  | <b>12</b>      | <b>12</b>                                     |
| 7.                                  | Психологическая подготовка                        | -   | <b>11</b>  | <b>5</b>   | <b>19</b>      | <b>36</b>                                     |
| 8.                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -   | <b>8</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>       | <b>8</b>                                      |
| 9.                                  | Инструкторская практика                           | -   | <b>12</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>       | <b>14</b>                                     |
| 10.                                 | Судейская практика                                | <b>6</b>  | <b>12</b>  | <b>6</b>   | <b>7</b>       | <b>18</b>                                     |
| 11.                                 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | -   | <b>4</b>   | <b>4</b>   | <b>6</b>       | <b>14</b>                                     |
| 12.                                 | Восстановительные мероприятия                     | -   | <b>30</b>  | <b>10</b>  | <b>8</b>       | <b>16</b>                                     |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>312</b>  | <b>416</b> | <b>520</b>   | <b>728</b>     | <b>1040</b>                                   |



|                               |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| <b>Общее количество часов</b> | <b>312</b> | <b>23</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>28</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>30</b> | <b>26</b> | <b>28</b> |
|-------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|

Этап начальной подготовки НП-2,3 годов обучения, 8 часов

| 1  | Наименование разделов программы                   | Кол-во часов | Периоды тренировочных занятий |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|----|---|--------------|-------------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|    |   |              | январь                        | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| 1. | Общая физическая подготовка                       | <b>148</b>   | 12                            | 12      | 12   | 13     | 12  | 12   | 12   | 12     | 13       | 12      | 13     | 13      |
| 2. | Специальная физическая подготовка                 | <b>84</b>    | 7                             | 7       | 7    | 7      | 7   | 7    | 7    | 7      | 7        | 7       | 7      | 7       |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях                | -            |                               |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
| 4  | Техническая подготовка                            | <b>40</b>    | 3                             | 3       | 3    | 3      | 3   | 3    | 3    | 3      | 4        | 4       | 4      | 4       |
| 5  | Тактическая подготовка                            | <b>55</b>    | 4                             | 4       | 4    | 4      | 4   | 5    | 5    | 5      | 5        | 5       | 5      | 5       |
| 6  | Теоретическая подготовка                          | <b>12</b>    | 1                             | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 7  | Психологическая подготовка                        | <b>11</b>    | 1                             | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    |      | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 8  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | <b>8</b>     | 1                             | 1       | 1    |        |     | 1    |      | 1      | 1        | 1       | 1      |         |
| 9  | Инструкторская практика                           | <b>12</b>    | 1                             | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 10 | Судейская практика                                | <b>12</b>    | 1                             | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 11 | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | <b>4</b>     |                               |         |      |        |     |      |      | 4      |          |         |        |         |
| 12 | Восстановительные мероприятия                     | <b>30</b>    | 2                             | 2       | 2    | 2      | 2   | 2    | 2    | 3      | 3        | 3       | 3      | 3       |



|                               |            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>Общее количество часов</b> | <b>520</b> | 40 | 41 | 42 | 42 | 42 | 41 | 41 | 42 | 46 | 50 | 45 | 48 |
|-------------------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|

**Учебно-тренировочный этап ТГ- 3,4,5 годов обучения, 14 часов**

| № п/п | Наименование разделов программы               | Кол-во часов | Периоды тренировочных занятий |         |      |        |     |      |      |        |          |         |        |         |
|-------|---|--------------|-------------------------------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|----------|---------|--------|---------|
|       |   |              | январь                        | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь |
| 1.    | Общая физическая подготовка                   | 13           | 13                            | 13      | 13   | 13     | 13  | 13   | 13   | 13     | 13       | 13      | 14     | 13      |
| 2.    | Специальная физическая подготовка             | 13           | 14                            | 14      | 14   | 14     | 14  | 14   | 14   | 14     | 14       | 14      | 14     | 13      |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях            | 6            | 6                             | 6       | 6    | 7      | 7   | 7    | 7    | 7      | 7        | 7       | 7      | 6       |
| 4     | Техническая подготовка                        | 10           | 10                            | 10      | 10   | 10     | 10  | 10   | 10   | 10     | 10       | 10      | 10     | 10      |
| 5     | Тактическая подготовка                        | 10           | 10                            | 10      | 10   | 10     | 10  | 10   | 11   | 11     | 11       | 11      | 11     | 10      |
| 6     | Теоретическая подготовка                      | 1            | 1                             | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 7     | Психологическая подготовка                    | 2            | 2                             | 2       | 2    | 1      | 1   | 1    | 1    | 1      | 2        | 2       | 2      | 2       |
| 8     | Контрольные мероприятия                       |              |                               |         |      | 2      |     |      |      |        |          |         | 2      |         |
| 9     | Инструкторская практика                       | 1            | 1                             |         | 1    |        |     | 1    |      | 1      | 1        | 1       | 2      | 1       |
| 10    | Судейская практика                            | 1            | 1                             | 1       |      | 1      |     |      | 1    | 1      | 1        | 1       | 1      | 1       |
| 11    | Медицинские, медико-биологические мероприятия |              |                               |         |      |        |     |      |      |        | 8        |         |        |         |

|                               |                   |            |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-------------------------------|-------------------|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 12                            | Восстановительные | 1          | 2  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 1  | 2  | 1  | 2  | 2  | 1  |
| <b>Общее количество часов</b> |                   | <b>728</b> | 58 | 60 | 59 | 58 | 60 | 58 | 58 | 59 | 61 | 69 | 62 | 66 |