

Утверждаю
Директор МБУ ДО
"Березовская СПШ"
_____ С.А. Астахов

**Учебно-тренировочные планы
на 2025-2026 учебный год
дополнительных образовательных программ спортивной подготовки**

Вид спорта "ДЗЮДО"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах										
		6	6	8	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		10				6					1	1
1	Общая физическая подготовка	178	156	212	208	126	144	150	156	168	170	194
2	Специальная физическая подготовка	14	18	24	26	96	114	138	162	192	208	268
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	36	42	54	68	78	84	102
4	Техническая подготовка	98	114	150	150	198	240	284	330	372	428	518
5	Тактическая подготовка	2	4	6	8	18	22	24	26	32	38	36
6	Теоретическая подготовка	10	10	10	8	12	16	18	20	22	20	18
7	Психологическая подготовка	4	4	6	8	14	16	18	22	24	24	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4	4	6	6	6	6	6	8	8
9	Инструкторская практика	0	0	0	0	4	8	14	18	18	18	20
10	Судейская практика	0	0	0	0	2	4	4	6	6	8	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	2	2	4	4	4	6	6	8	8
12	Восстановительные мероприятия	0	0	2	2	4	8	14	12	12	26	48
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	728	832	936	1040	1248

Вид спорта "СПОРТИВНОЕ ОРИЕНТИРОВАНИЕ"

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		год обучения				год обучения						
		1	2	3	4	1	2	3	4	5		
		Недельная нагрузка в часах										
		6	8	8		10	12	14	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2		3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		12				6					2	
1	Общая физическая подготовка	204	192	192		228	252	260	224	224	184	136
2	Специальная физическая подготовка	62	42	42		148	180	224	292	292	416	500
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	4	4		12	18	24	36	36	76	88
4	Техническая подготовка	24	62	62		68	84	108	126	126	156	252
5	Тактическая подготовка	2	30	30		12	20	32	48	48	72	118
6	Теоретическая подготовка	10	46	46		28	36	40	56	56	66	74
7	Психологическая подготовка	4	20	20		8	10	12	14	14	18	24
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	4		4	6	6	6	6	8	8
9	Инструкторская практика	0	4	4		6	10	10	12	12	20	20
10	Судейская практика	0	4	4		2	2	4	6	6	8	8
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	4	4		4	4	4	6	6	8	8
12	Восстановительные мероприятия	0	4	4		0	2	4	6	6	8	12
Общее количество часов в год		312	416	416		520	624	728	832	832	1040	1248