



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор МБУ СШОР по самбо и дзюдо г. Краснокамска

*В.Т. Перчик*  
**В.Т. Перчик**  
« 02 » апреля 20 21 г.

**ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
НА 2021-2022 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД  
МБУ СШОР ПО САМБО И ДЗЮДО Г. КРАСНОКАМСКА  
(на 52 недели тренировочных занятий по дзюдо (час))**

Виды Спортивной подготовки	Этапы подготовки					
	НП 1	НП св 1	УТ до 2	УТ св.2	СС	ВСМ
Теоретическая подготовка.	10	12	12	29	21	7
Общая физическая подготовка	144	156	125	160	168	217
Специальная физическая подготовка	12	30	120	170	224	252
Тактико - техническая подготовка	90	100	280	419	542	576
Психологическая подготовка. Воспитательная работа.		26	36	51	43	36
Контрольные испытания.	4	4	4	8	8	8
Инструкторско-судейская практика.		4	5	46	44	68
Восстановительные мероприятия.			42	53	42	84
Участие в соревнованиях	В соответствии с календарным планом					
<b>Итого:</b>	260	312	624	936	1092	1248

Заместитель директора по СР

С.Ю. Лапина

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ СШОР по самбо и  
дзюдо г. Краснокамска



В.Т. Перчик

«22» сентября 2021 г.

ГОДОВОЙ ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
НА 2021-2022 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД  
МБУ СШОР ПО САМБО И ДЗЮДО Г. КРАСНОКАМСКА  
(на 52 недели тренировочных занятий по самбо (час))

Разделы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка	110	154	137	189	146	166
Специальная физическая подготовка	47	68	143	197	357	416
Технико-тактическая подготовка	132	201	262	402	699	816
Психологическая подготовка	10	18	32	49	88	100
Теоретическая подготовка	13	18	31	49	78	83
Участие в соревнованиях, инструкторская практика и судейская практика	-	9	19	50	88	83
<b>Итого</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>

Заместитель директора по СР

С.Ю. Лапина