

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ УМАТГИРЕЯ ТАВБУЛАТОВА»**

«СОГЛАСОВАНО»

Протокол Педагогического совета

«_23_»_01_2026г. №_01_

Пр. № «43-ОД» 26.01. 2026г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБУ ДО «СШ им.

Уматгирея Тавбулатова

____ Р.У. Тавбулатов

«_26_»_01_2026 г.

**ГODOVOЙ
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН ГРАФИК НА ЭТАПАХ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
(ДЗЮДО)**

**Для групп начальной подготовки,
учебно-тренировочных групп**

г. Грозный-2026г.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3-4	7	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3-5	11	6
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	1

Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта «Дзюдо»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	Первый год	До года	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	2	2	2	2	3
Отборочные	-	-	-	2	2	2
Основные	-	-	-	1	1	1
Состязания	-	-	-	10	15	18

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Годовой объем учебно-тренировочной работы по годам обучения

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		1,5-2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20	6-12			1-2
		1.	Общая физическая подготовка	150-184	184-208	150-160
2.	Специальная физическая подготовка	10-16	16-35	120-124	180-180	230-274
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	32-44	44-74	81-92
4.	Техническая подготовка	60-96	96-150	154-286	320-374	418-486
5.	Тактическая подготовка	4-4	4-12	26-54	58-60	70-92
6.	Теоретическая подготовка	4-4	4-4	10-4	4-4	4-8
7.	Психологическая подготовка	2-2	2-2	4-4	6-10	12-22
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-2	4-4	4-4	6-10
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	12-26	26-28	30-34
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-2	2-2	4-4	6-10
12.	Восстановительныемемероприятия	1-2	2-1	6-20	20-20	25-40
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Этап начальной подготовки **НП-1** года обучения- 4,5 часов в неделю

№ 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	150	12	11	16	12	11	13	12	12	15	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	10	1	1	1		1	1		1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5	Тактическая подготовка	4		1		1					1		1	
6	Теоретическая подготовка	4	1		1						1		1	
7	Психологическая подготовка	2		1						1				
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2					1						1	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1										1		
11	Восстановительные мероприятия	1									1			
Общее количество часов		234	19	19	23	18	18	19	17	19	24	19	21	18

Этап начальной подготовки НП-1-года обучения -6 часов в неделю

№ 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	184	15	15	16	15	16	15	16	15	16	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	16	2	1	2	1	1		2	2	1	1	1	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Тактическая подготовка	4		1		1					1	1		
6	Теоретическая подготовка	4	1		1						1	1		
7	Психологическая подготовка	2		1			1							
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2					1						1	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2				1						1		
11	Восстановительные мероприятия	2			1	1								
Общее количество часов		312	26	26	28	27	27	23	26	25	27	27	25	25

Этап начальной подготовки НП-2-3- года обучения- 6 часов в неделю

№ 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	184	15	15	16	15	16	15	16	15	16	15	15	15
2.	Специальная физическая подготовка	16	2	1	2	1	1		2	2	1	1	1	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	96	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
5	Тактическая подготовка	4		1		1					1	1		
6	Теоретическая подготовка	4	1		1						1	1		
7	Психологическая подготовка	2		1			1							
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2					1						1	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2				1						1		
11	Восстановительные мероприятия	2			1	1								
Общее количество часов		312	26	26	28	27	27	23	26	25	27	27	25	25

Этап начальной подготовки НП-4-года обучения- 8 часов в неделю

№ 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	208	15	17	13	17	19	16	17	22	17	19	17	19
2.	Специальная физическая подготовка	35	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая подготовка	150	12	12	12	13	12	13	13	12	13	13	12	13
5	Тактическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	4	1		1		1				1			
7	Психологическая подготовка	2		1		1								
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2					1						1	
9	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2				1						1		
11	Восстановительные мероприятия	1				1								
Общее количество часов		416	32	34	30	37	37	33	33	38	35	37	34	36

Учебно-тренировочный этап **УТГ-1** года обучения- 10 часов в неделю

№ 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	150	13	12	13	13	12	13	13	12	13	12	12	12
2.	Специальная физическая подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3.	Участие в спортивных соревнованиях	32	2	2	3	4	2	3	2	2	2	3	3	4
4	Техническая подготовка	154	13	12	13	13	13	12	13	13	13	13	13	13
5	Тактическая подготовка	26	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
6	Теоретическая подготовка	10	1	1		1	1		1	1	1	1	1	1
7	Психологическая подготовка	4			1	1			1		1			
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2						2	
9	Инструкторская и судейская практика	12		2		2		2		2		2		2
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2										2		
11	Восстановительные мероприятия	6			2		2				2			
Общее количество часов		520	41	42	44	47	44	42	42	42	44	45	43	44

Учебно-тренировочный этап УТГ-2-3 года обучения- 12 часов в неделю

№ 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	160	13	14	13	14	13	13	14	13	13	14	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	124	10	9	10	9	10	11	10	11	10	12	10	12
3.	Участие в спортивных соревнованиях	44	3	4	6	3	2	6	3	4	4	3	3	3
4	Техническая подготовка	286	23	26	28	25	22	23	23	22	25	23	23	23
5	Тактическая подготовка	54	4	6	3	5	4	3	6	4	6	5	4	4
6	Теоретическая подготовка	4		1	1						1	1		
7	Психологическая подготовка	4				1		1			1	1		
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2						2	
9	Инструкторская и судейская практика	26	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2										2		
11	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	1	1		3	2	3	1	1
Общее количество часов		728	57	65	65	62	56	60	58	59	64	66	58	58

Учебно-тренировочный этап УТГ-4 года обучения- 16 часов в неделю

№ 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	166	14	14	15	14	14	15	13	14	13	14	13	13
2.	Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	44	3	3	6	3	6	3	3	3	3	3	5	3
4	Техническая подготовка	320	26	26	25	27	26	28	26	26	29	26	29	26
5	Тактическая подготовка	58	6	4	4	7	6	4	7	4	4	4	4	4
6	Теоретическая подготовка	4	1		1					1	1			
7	Психологическая подготовка	6		1	1		1	1				1	1	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2						2	
9	Инструкторская и судейская практика	26	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				2						2		
11	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2
Общее количество часов		832	69	68	71	71	74	71	67	67	69	68	72	65

Учебно-тренировочный этап УТГ-5 года обучения- 18 часов в неделю

№ 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	178	14	14	17	14	17	14	14	16	14	16	14	14
2.	Специальная физическая подготовка	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
3.	Участие в спортивных соревнованиях	74	6	6	6	7	6	6	5	7	6	6	7	6
4	Техническая подготовка	374	31	31	31	31	31	31	31	32	31	31	32	31
5	Тактическая подготовка	60	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	Теоретическая подготовка	4			1	1						1	1	
7	Психологическая подготовка	10		2		2		2			2			2
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4					2						2	
9	Инструкторская и судейская практика	28	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4				2						2		
11	Восстановительные мероприятия	20	2	2	2	2	2	1		3	2	1	1	2
Общее количество часов		936	75	77	79	81	81	76	72	81	77	80	79	78