

**Приложение 1 к Дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта «Дзю-Джитсу»**

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом БМАУ СОК «Лидер»

от 31-01-2023 №2-О

П.М. Кротов

**Годовой учебно-тренировочный план**



**Этапы и годы подготовки**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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	Мастерства		Мастерства	
		Недельная нагрузка в часах				Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				Мастерства		Мастерства	
		14-28				12-24				4-8		3-6	
1.	Общая физическая подготовка	80	100	130	115	140	160	75	80	220	275	485	60
2.	Специальная физическая подготовка	60	80	110	125	150	175	220	220	220	275	485	60
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	25	30	35	55	70	70	100	100	100
4.	Техническая подготовка	50	75	100	153	184	232	305	424	424	485	485	485
5.	Тактическая подготовка	5	6	8	9	10	12	19	22	22	33	33	33
6.	Теоретическая подготовка	5	6	8	9	10	12	19	22	22	33	33	33
7.	Психологическая подготовка	5	6	8	9	10	12	19	22	22	33	33	33
8.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	4	4	10	10	13	13	13
9.	Судейская практика	-	-	-	2	3	3	4	10	10	12	12	12
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	2	6	8	10	10	32	32	50	50	50
11.	Тестирование и контроль	1	2	2	4	4	4	6	8	8	10	10	10
12.	Самостоятельная подготовка	27	36	48	60	72	84	96	120	120	144	144	144
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>	<b>1248</b>