

Приложение 1 к Дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо»
УТВЕРЖДЕНО
Приказом БМАУ СОК «Лидер»
от 21.01.2023 №2-О
Л.М. Кротов



Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки					Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
		1	2	3-4	1	2	3	4	5	1	2			3
		Недельная нагрузка в часах												
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)												
		10-20												
		6-12												
1.	Общая физическая подготовка	125	135	185	105	125	145	140	160	145	170	170	145	170
2.	Специальная физическая подготовка	2	15	20	85	100	115	150	170	200	250	200	250	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	30	35	40	65	70	80	100	80	100	
4.	Техническая подготовка	69	111	144	186	226	263	283	320	363	439	363	439	
5.	Тактическая подготовка	3	4	5	13	16	20	22	24	24	20	24	20	
6.	Теоретическая подготовка	3	4	5	13	16	20	22	24	24	20	24	20	
7.	Психологическая подготовка	3	4	5	13	16	20	22	24	24	20	24	20	
8.	Инструкторская практика	-	-	-	3	3	4	8	9	10	13	10	13	
9.	Судейская практика	-	-	-	2	3	3	8	9	10	12	10	12	
10.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия	1	1	2	6	8	10	10	10	32	50	32	50	
11.	Тестирование и контроль	1	2	2	4	4	4	6	8	8	10	8	10	
12.	Самостоятельная подготовка	27	36	48	60	72	84	96	108	120	144	120	144	
	Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248	1040	1248	