

ПРИНЯТ  
на Педагогическом совете  
ГБУ ДО ПК "СПОР по дзюдо и самбо"  
протокол № 1 от 17.05 2023г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта дзюдо на 2023 год



№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		4.5	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		20	20	12	12	2	2
1.	Общая физическая подготовка	89	92	136	199	235	248
2.	Специальная физическая подготовка	12	48	117	196	207	236
3.	Спортивные соревнования	0	0	20	35	49	100
4.	Техническая подготовка	96	100	136	186	203	216
5.	Тактическая подготовка	10	24	30	58	104	122
6.	Теоретическая подготовка	10	25	30	47	60	72
7.	Психологическая подготовка	12	14	16	47	96	104
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	4	17	10	28
9.	Инструкторская практика		2	7	11	18	36
10.	Судейская практика		2	7	11	18	26
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	0	0	6	10	20	27
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	11	15	20	33
	Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248