

ПРИНЯТ
на Педагогическом совете
ГБУ ДО ПК "СШОР по дзюдо и самбо"
протокол № 04 от 21.08.2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО ПК "СШОР по дзюдо и самбо"
В.Н. Тимофеев
21 августа 2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта дзюдо на 2026 - 2027 год

Этапы и годы подготовки												
№ п/п	Виды 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	Этап совершенствования спортивного мастерства						
Недельная нагрузка в часах												
		4,5	6	10	16	20	24					
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	3	3	4	4					
Наполняемость групп (человек)												
		20	20	12	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				