

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

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

		Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап			
				До трех лет	Свыше трех лет					
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	8	12	18	22			
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
№ п/п	Виды подготовки	2	2	3	3	3	4			
Наполняемость групп (человек)										
1.	Общая физическая подготовка	24	24	12	12	4	2			
		70	90	100	140	155	200			
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	120	150	408	200			
3.	Спортивные соревнования		8	12	35	68	75			
4.	Техническая подготовка	70	70	80	100	150	514			
5.	Тактическая подготовка	17	30	17	50	20	20			
6.	Теоретическая подготовка	7	30	12	30	24	24			
7.	Психологическая подготовка	12	12	16	26	20	20			
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	7	8	20	25	25	25			
9.	Инструкторская практика	7	8	11	20	21	21			
10.	Судейская практика	7	8	12	18	12	12			
12.	Восстановительные мероприятия	7	8	16	30	33	33			
Общее количество часов в год		234	312	416	624	936	1144			