

**Годовой учебно-тренировочный план  
учебно-тренировочных занятий по дзюдо из расчета на 52 недели (астрономический час)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки																					
		Этап начальной подготовки								Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)										Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		1 год		2 год		3 год		4 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		час		%	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
		Недельная нагрузка в часах																					
		4,5		6		6		8		10		12		14		16		18		20		24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах																					
2								3								4				4			
1.	Общая физическая подготовка	134	57	162	52	162	52	208	50	120	23	156	29	175	24	158	19	168	18	166	16	200	16
2.	Специальная физическая подготовка	7	3	19	6	19	6	29	7	88	17	125	16	146	20	183	22	206	22	219	21	262	21
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	3	1	3	1	4	1	42	8	44	7	44	6	67	8	75	8	83	8	100	8
4.	Техническая подготовка	73	31	109	35	109	35	150	36	208	40	218	35	277	38	316	38	356	38	416	40	512	41
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	6	13	4	13	4	17	4	42	8	50	8	58	8	67	8	75	8	73	7	75	6
6.	Инструкторская и судейская практика	2	1	3	1	3	1	4	1	10	2	16	3	14	2	25	3	28	3	31	3	37	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	3	1	3	1	4	1	10	2	14	2	14	2	16	2	28	3	52	5	62	5
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234</b>		<b>312</b>		<b>312</b>		<b>416</b>		<b>520</b>		<b>624</b>		<b>728</b>		<b>832</b>		<b>936</b>		<b>1040</b>		<b>1248</b>	