

Принято на педагогическом совете
 Протокол № 7
 от 23.12.2025 г.

Утверждаю
 Директор МБУ ДО СШ № 2
 И.А.Шишов
 «12» января 2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5-6		6-8		10-14		16-18		20-24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20				6-12				1-2	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1	Общая физическая подготовка	132-176	56	169-224	54	130-182	25	150-168	18	166-200	16
2	Специальная физическая подготовка	7-10	3	16-21	5	94-131	18	166-187	20	207-250	20
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	31-44	6	67-75	8	104-125	10
4	Техническая подготовка	84-109	36	112-150	36	208-291	40	341-384	41	426-512	41
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9-14	4	12-17	4	42-58	8	67-75	8	73-87	7
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5-7	1	16-19	2	32-37	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2-3	1	3-4	1	10-15	2	25-28	3	32-37	3
6. Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		234-312	100	312-416	100	520-728	100	832-936	100	1040-1248	100