

Годовой учебно-тренировочный план
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «ДЗЮДО»

N 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	
1.	Общая физическая подготовка	126-140	168-187	156-168	208-225	104-130	146-182	141-158	159-178	146-187	175-225
		54-60%		50-54%		20-25%		17-19%		14-18%	
2.	Специальная физическая подготовка	2-12	3-16	16-31	21-42	83-104	116-146	150-183	168-206	208-229	250-274
		1-5%		5-10%		16-20%		18-22%		20-22%	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	31-42	44-58	66-75	75-84	83-104	100-125
						6-8%		8-9%		8-10%	
4.	Техническая подготовка	70-89	94-118	112-125	150-166	187-213	262-298	316-358	356-402	426-458	512-549
		30-38%		36-40%		36-41%		38-43%		41-44%	
5.	Тактическая подготовка	5-9	6-12	6-12	8-17	31-36	51-58	50-58	56-65	52-62	62-75
		2-4%		2-4%		6-7%	7-8%	6-7%		5-6%	

6.	Теоретическая подготовка	2	2	3	3	10	10	16	16	20	20
		1%		1%		2%	1%	2%		2%	
7.	Психологическая подготовка	2	3	3	4	1	1	2	2	3	3
		1%		1%		0,1%		0,2%		0,2%	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-7	3-9	3-9	4-12	10-21	14-29	17-33	19-37	42-62	50-75
		1-3%		1-3%		2-4%		2-4%		4-6%	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	5-16	7-22	17-33	19-37	21-42	25-50
						1-3%		2-4%		2-4%	
10.	Судейская практика	-	-	-	-	5-16	7-22	17-33	19-37	21-42	25-50
						1-3%		2-4%		2-4%	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-7	3-9	3-9	4-12	10-21	14-29	17-33	19-37	42-62	50-75
		1-3%		1-3%		2-4%		2-4%		4-6%	
12.	Восстановительные мероприятия	2-7	3-9	3-9	4-12	10-21	14-29	17-33	19-37	42-62	50-75
		1-3%		1-3%		2-4%		2-4%		4-6%	
Общее количество часов в год		234	312	312	416	520	728	832	936	1040	1248
14.	Самостоятельная подготовка (10-20%)	23-47	31-62	31-62	41-83	52-104	73-146	83-166	94-187	104-208	125-250

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен с 13.01.2025 по 13.01.2026