

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШОР "Олимп"

В.В. Емельянов

" 30 " 08 до 2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки отделения дзюдо на 2024-2025 спортивный сезон

№ п/п	Содержание	Этапы и годы подготовки										
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	не ограничивается	не ограничивается
		Недельная нагрузка в часах										
		4,5-6	6-8		10-14	10-14	10-14	16-18	16-18	20-24	24-32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах										
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)										
		10	10	10	10	6	6	6	6	6	1	1
		Возрастные границы лиц, проходящие спортивную подготовку (лет)										
		7-8	8-9	9-10	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	14	16
1.	Общая физическая подготовка (включая работу по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия)	152	157	157	156	130	128	182	182	180	189	200
2.	Специальная физическая подготовка (включая работу по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия)	13	24	24	24	96	96	142	200	210	233	312
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	32	32	41	41	74	84	98
4.	Техническая подготовка	77	111	111	111	203	205	276	309	364	422	511
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	18	18	19	39	39	60	69	79	74	80
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	16	16	19	23	23	30	39
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	4	4	8	8	6	8	8
Общее количество часов в год		260	312	312	312	520	520	728	832	936	1040	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке
 Начальник отдела методического обеспечения
 Инструктор-методист

Т.В Ткачева
 Д.А. Конеева
 О.А. Предеина