

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО СШОР "Олимп"

В.В. Емельянов

2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план отделения дзюдо на 2024-2025 годы

№ п/п	Содержание	Спортивно-оздоровительный этап
		Недельная нагрузка в часах
		3
		Наполняемость групп (человек)
		10-20
		Возраст обучающихся (лет)
1.	Теоретическая, психологическая подготовка (правила поведения в бассейне, проведение инструктажей по ТБ, пожарной и антитеррористической безопасности)	9
2.	Общая физическая подготовка	32
3.	Специальная физическая подготовка	40
4.	Технико-тактическая подготовка	30
5.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	2
6.	Участие в соревнованиях	2
7.	Итоговая и промежуточная аттестация (контрольно-переводные нормативы)	2
Общее количество часов в год		117

Заместитель директора по спортивной подготовке

Начальник отдела методического обеспечения

Инструктор-методист

Т.В Ткачева

Д.А. Конеева

О.А. Предеина