



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБДО «СШ «Виктория»
М.А.Пчехачеков
« 29 » декабря 2023г.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «Дзюдо»
на 2024 учебно-тренировочный год

№ п/ п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ																		СОВЕРШ СПОРТ МАСТ-ВА																
		НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ						УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (Этап спортивной специализации)																												
		Один год		Свыше года				До двух лет				Свыше двух лет																								
		1 год		2-3 год		4 год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год		Без огранич ений																		
1	2	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%															
Объемы реализации дополнительной образовательной программы по предметным областям																																				
1.1	Общая физическая подготовка	87	56	124	53	114	49	125	40	150	36	140	27	169	27	143	23	146	20																	
1.2	Специальная физическая подготовка	28	18	42	18	47	20	78	25	116	28	198	38	237	38	250	40	364	50																	
1.3	Техническая, тактическая подготовка	35	22	56	24	61	26	87	28	125	30	156	30	187	30	200	32	182	25																	
1.4	Теоретическая и психологическая подготовка	6	4	12	5	12	5	22	7	25	6	26	5	31	5	31	5	36	5																	
Общее кол-во тренировочных часов в год (на 52 недели)		156	100	234	100	234	100	312	100	416	100	520	100	624	100	624	100	728	100																	
Количество часов в неделю		3	4,5		4,5		6		8		10		12		12		14																			
Кол-во тренировок в неделю		3	3		3		3-4		4-5		4-6		4-6		4-6		5-6																			
Общее количество тренировок в год		156	156		156		156-208		208-260		208-312		208-312		208-312		260-312																			
2.	Объем соревновательной деятельности: -соревнования -всего состязаний	1	4		4		7		7		5		5		5		6																			
		-	-		-		10		10		15		15		15		18																			
3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	В соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий с перечнем проведения тренировочных сборов																																		
4.	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному графику)																																		
5.	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года этапа спортивной подготовки																																		

ПРИМЕЧАНИЕ:

Праздничные дни: 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 9 мая, 12 июня, 4 ноября