

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
		Недельная нагрузка							
		4,5	6	10	16	20	24		
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4		
		Наполняемость группы (человек)							
		10	6	1	1	1	1		
1.	Общая физическая подготовка	48-64	50-64	58-82	94-102	224-258	308-400		
2.	Специальная физическая подготовка	48-64	50-64	58-82	94-102	75-86	45-57		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18-30	44-56	62-94	94-144		
4.	Техническая подготовка	90-114	146-174	252-352	397-436	384-454	444-598		
5.	Тактическая подготовка	4-5	5-6	8-10	11-12	15-17	18-23		
6.	Теоретическая подготовка	1-3	3-6	7-8	8-10	15-16	16-24		
7.	Психологическая подготовка	4-6	4-6	16-20	24-30	24-30	30-40		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	4-8	10-12	20-25	25-32		
9.	Инструкторская практика	-	-	3-6	6-10	11-14	14-18		
10.	Судейская практика	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6-8	6-24	32-40	42-50	82-100	100-124		
12	Восстановительные мероприятия	234	312	520	832	1040	1248		
	Общее количество часов в год								