

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
НА 2024-2025 УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД
МБУ ДО СПОР ПО САМБО И ДЖУДО Г. КРАСНОКАМСКА
ОТДЕЛЕНИЕ «ДЖУДО»
(на 52 недели тренировочных занятий)**



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУ ДО СПОР
по Самбо и Джудо Г. Краснокамска
В.Т. Перчик
20 24 г.

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
	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	Без ограничения	Без ограничения
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	4
	Минимальная наполняемость групп (человек)					
	10	6	1	1	1	1
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10

Техническая подготовка (%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46
Тактическая, теоретическая (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
Теоретическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
Психологическая подготовка (%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	4	2	2	3	3
Инструкторская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	2-4	2-4	4-6	5-10
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Заместитель директора по УСР



С.Ю. Лапина