

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГОД
МБУ ДО СПОР ПО САМБО И ДЗЮДЖО Г. КРАСНОКАМСКА
ОТДЕЛЕНИЕ «ДЗЮДО»
(на 52 недели тренировочных занятий)



УТВЕРЖАЮ:
Директор МБУ ДО СПОР
по самбо и дзюдо г. Краснокамска
В.Т. Перчик
«03» сентября 2025 г.

Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах						
	4,5	6	8	10	16	18	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	2	2	2	3	3	3	
	Минимальная наполняемость групп (человек)						
	10		6				
	Общая физическая подготовка (час)	137	162	214	123	156	160
Специальная физическая подготовка (час)	5	19	25	88	180	187	
Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	-	42	70	84	
Техническая подготовка (час)	78	116	154	203	311	355	

Лактическая подготовка (час)	1	2	5	16	35	30
Теоретическая подготовка (час)	4	5	7	15	12	16
Психологическая подготовка (%)	2	2	5	16	23	30
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (час)	2	4	4	4	6	9
Инструкторская практика (час)	-	-	-	5	15	22
Судейская практика (час)	-	-	-	-	10	15
Медицинские, медико-биологические мероприятия (час)	2	2	2	4	4	6
Восстановительные мероприятия (час)	-	-	-	4	10	22
Общее количество часов в год	234	312	416	520	832	936

Заместитель директора по УСР



С.Ю. Лапина