



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО МОК СШОР №5

В.В.Винник

" 26 " декабря 2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план по дзюдо на 2025 год

№ п/п	Виды подготовки	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				
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	10	16	20	24		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4	4	
Наполняемость групп (человек)									
		10-24		6-12		1-2	1-2	1-2	
1.	Общая физическая подготовка (%)	57	52	25	18	14	14	14	
2.	Специальная физическая подготовка (%)	4	6	18	20	21	22	22	
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	6	8	8	8	8	
4.	Техническая подготовка (%)	34	36	38	40	42	43	43	
5.	Тактическая подготовка (%)	2	2	4	5	4	3	3	
6.	Теоретическая подготовка (%)	1	1	2	2	2	1	1	

7.	Психологическая подготовка (%)	-	1	2	1	1	1
8.	Контрольные мероприятия (гестирование и контроль) (%)	1	1	1	1	1	1
9.	Инструкторская практика (%)	-	-	1	1	2	1
10.	Судейская практика (%)	-	-	1	2	1	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1	1	1	1	2	2
12.	Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1	1	2	2
Общее количество часов в год		234-236	312-314	520-523	832-835	1040-1044	1248-1252

Заместитель директора



С.А.Линченко