



Утверждаю  
 Директор  
 МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив»  
 г. Челябинска  
 Е.А. Брылкин

от « 20 » г. № \_\_\_\_\_

**ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН по ДЗЮДО**  
 на 2024 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	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						
		5	6	10	16	20	24	
<b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах</b>								
		2	2	3	3	4	4	
<b>Наполняемость групп (человек)</b>								
<b>10-20</b>				<b>6-12</b>				<b>1-2</b>
1.	Общая физическая подготовка	148	175	130	142	148	188	
		57%	56%	25%	17%	16%	15%	
2.	Специальная физическая подготовка	13	16	104	182	214	250	
		5%	5%	20%	21%	13%	20%	
3.	Техническая подготовка	81	96	188	334	458	511	
		31%	31%	36%	32%	44%	41%	
4.	Тактическая подготовка	7	8	24	46	48	70	
		3%	3%	4%	9%	8%	4%	
5.	Теоретическая подготовка	8	11	10	16	20	12	
		3%	3%	3%	3%	2%	2%	
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	2	4	4	2	
		1%	1%	1%	2%	2%	1%	
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия			8	20	6	30	
8.	Восстановительные мероприятия		3%	6	3	30	30	
			1%	30	68	96	100	
9.	Участие в спортивных соревнованиях							
				8	9	6	18	
10.	Психологическая подготовка							
		-	-					
11.	Инструкторская и судейская практика			10	8	10	37	
		-	-	2%	2%	1%	3%	

12	Общее количество часов в год	260	312	520	832	1040	1248
Соревновательная деятельность							
1	Контрольные	1	1	2	2	3	3
2	Отборочные	-	-	2	2	2	1
3	Основные	-	-	1	1	1	1
4	Состязания	-	-	10	15	18	18

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Заместитель директора



К.В. Жаворонкова