

Принято на педагогическом совете
ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив»
Протокол № 1 от «20» марта 2023г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО ЛО «СШОР
« Локомотив»
С.А. Баранов

Годовой учебно-тренировочный план по дзюдо.

2023г.

Годовой учебно-тренировочный план по дзюдо.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)- трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства- четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Для проведения занятий на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера-преподавателя по дзюдо, привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общей физической и специальной физической подготовке при условии одновременной работы с обучающимися.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше	До 3-х лет	Свыше 3-х лет		
Недельная нагрузка в часах							
		4,5	6	1г./10 2 /12 3/ 14	4/ 16 5/ 18	20	24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4

		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	6	6	1	1
1.	Общая физическая подготовка	70	70	1/100 2/100 3/90	4/110 5/100	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	30	40	1/48 2/48 3/90	4/80 5/100	140	190
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	6	1/24 2/30 3/48	4/40 5/60	56	56
4	Техническая подготовка	80	124	1/168 2/208 3/246	4/278 5/296	320	372
5.	Тактическая подготовка	25	38	1/98 2/98 3/125	4/144 5/160	190	222
6.	Теоретическая подготовка	15	10	1/15 2/16 3/11	4/16 5/20	22	20
7.	Психологическая подготовка	8	18	1/15 2/32 3/20	4/48 5/46	52	94
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	1/6 2/10 3/10	4/12 5/16	18	18
9.	Инструкторская практика	0	0	1/6 2/12 3/20	4/18 5/25	24	24
10.	Судейская практика	0	0	1/6 2/12 3/20	4/16 5/16	20	24
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2	1/4 2/10 3/10	4/6 5/6	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	0	0	1/30 2/48 3/48	4/64 5/91	90	110
Общее количество часов в год		234	312	1/520 2/624 3/728	4/832 5/936	1040	1248