Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ДЗЮДО»

**Годовой учебно-тренировочный план**

**В соответствии с Приложением N 2 и № 5
к ФССП по виду спорта "дзюдо"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Виды подготовки и иныемероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| НП-1 | НП-2 | НП-3;НП-4 | УТГ-1 | УТГ-2 | УТГ-3 | УТГ-4 | УТГ-5 |
| Недельная нагрузка в часах |
| 4,5 | 6 | 8 | 10 | 12 | 14 | 16 | 18 | 21 | 24 |
| Количество тренировочных занятий в неделю |
| 3 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 1,5 | 1,5 | 2 | 2 | 2,4 | 2,8 | 2,8 | 3 | 3,5 | 4 |
| Наполняемость групп (человек) |
| 10 | 6 | 1 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 131 | 168 | 222 | 125 | 149 | 175 | 150 | 172 | 156 | 187 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 8 | 16 | 21 | 98 | 119 | 137 | 166 | 187 | 215 | 262 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | - | 31 | 37 | 44 | 67 | 75 | 90 | 112 |
| 4. | Техническая подготовка | 80 | 112 | 150 | 198 | 237 | 277 | 332 | 374 | 437 | 524 |
| 5. | Тактическая подготовка | 4 | 4 | 6 | 30 | 30 | 33 | 33 | 34 | 34 | 36 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 | 9 | 12 | 14 | 14 | 16 |
| 7. | Психологическая подготовка | 6 | 6 | 8 | 8 | 14 | 16 | 22 | 27 | 27 | 35 |
| 8. | Инструкторская практика | - | - | - | 5 | 6 | 7 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 9. | Судейская практика | - | - | - | 5 | 7 | 8 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 10 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль | 1,5 | 2 | 2 | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 | 8 | 8 |
| 11. | Медицинские, медико­биологические мероприятия | 1 | 1 | 2 | 6 | 7 | 9 | 9 | 10 | 14 | 14 |
| 12. | Восстановительныемероприятия | 0,5 | 1 | 2 | 6 | 7 | 7 | 10 | 10 | 20 | 29 |
| Общее количество часов в год | 234 | 312 | 416 | 520 | 624 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1248 |