

Министерство спорта Самарской области
государственное автономное учреждение дополнительного образования
Самарской области «Спортивная школа олимпийского резерва № 2»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной
подготовки по виду спорта "Дзюдо"

Дополнительная образовательная программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 24.11.2022 № 1074

Срок реализации программы: этап начальной подготовки – 4 года (с 7 лет)
учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет (с 11 лет)
этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений (с 14 лет)
этап высшего спортивного мастерства – без ограничений (с 16 лет)

Сызрань
2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы годы подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)								
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет					
			2	3	4	1	2	3	4	5				
		Недельная нагрузка в часах												
		6	6	8	8	10	12	14	16	18	22			32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах												
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	4			4
		Наполняемость групп (человек)												
		10-19	10-17	10-15	10-13	6-11	6-10	6-9	6-8	6-8	1-6			1-5
1.	Общая физическая подготовка	172	176	209	209	109	134	151	141	159	160	233		
2.	Специальная физическая подготовка	15	15	20	20	104	124	147	156	173	233	332		
3.	Спортивные соревнования	-	-	-	-	37	37	44	66	76	91	131		
4.	Техническая подготовка	98	91	159	159	197	239	278	329	370	471	734		
5.	Тактическая подготовка	8	9	6	6	16	16	30	35	37	24	40		
6.	Теоретическая подготовка	8	9	6	6	6	7	8	12	15	24	16		
7.	Психологическая подготовка	2	3	7	7	16	25	20	27	32	25	27		
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	3	3	5	8	9	10	11	22	40		
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	8	10	11	16	18	21	33		
10.	Судейская практика	-	-	-	-	7	8	1	17	19	27	33		
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	7	8	10	11	13	22	16		
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	8	8	8	12	13	24	27		
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	728	832	936	1144	1664		