

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки
Для спортивной дисциплины дзюдо

Виды подготовки и иные мероприятия		Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5	6	12	14	18
		Наполняемость групп (человек)				
		9	8	5-6	4	2
1	Общая физическая подготовка	192	256	125	146	140
2	Специальная физическая подготовка			156	182	187
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	19	22	66
4	Техническая подготовка	23	31	218	254	374
5	Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	12	16	62	73	75
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	7	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия тестирование и контроль	5	6	19	22	47
8	Интегральная подготовка	2	3	19	22	28
Общее количество часов в год		234	312	624	728	936