

ГОДОВОЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
тренировочных занятий по дзюдо, из расчета на 52 недели (астр. час)

Этапы и годы подготовки

№п/п	Виды подготовки и инвентаризация	тап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Недельная нагрузка в часах		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	лет	лет	
1.	Общая физическая подготовка	147	180	287	287			262
2.	Специальная физическая подготовка	37	54	106	106			190
3.	Участие в спортивных соревнованиях		-	12	12			54
4.	Техническая подготовка	12	18	70	70			216
5.	Тактическая подготовка	16	28	80	80			99
6.	Теоретическая подготовка	12	14	18	18			18
7.	Психологическая подготовка	5	8	15	15			17
8.	Контрольные мероприятия (гестирование и контроль)	2	3	4	4			4
9.	Инструкторская практика	-	-	6	6			7
10.	Судейская практика	-	-	6	6			7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	4	4			6
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	16	16			33
Общее количество часов в год		234*	312*	624*	624*			1040*

*Максимальное количество часов в год



УТВЕРЖДАЮ
Директор ФЦСР №15 «Динамо»
Иванов Б.В.
сентябрь 2023