

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБУ ДО СШ № 7 с. Шепси
 МО Туапсинский район
 _____ Г.А. Минасян
 «1» марта 2023 г.
 Приказ № 36

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с требованиями Примерной программы по виду спорта «дзюдо», требованиями, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», утвержденным приказом Минспорта России 24.11.2022 г. № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (далее – ФСПП), и рассчитан с учетом:

- годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки,
- соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФСПП.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год в астрономических часах.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «дзюдо»

№ п/п	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	6-8	10-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10-20		6-12		1-2
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	-	6-8	8-9	8-10
4.	Техническая подготовка (ТП)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									ССМ
		НП				УТ					
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
1.	ОФП	127-140	156-169	156-169	156-169	104-130	104-130	104-130	142-158	142-158	146-187
2.	СФП	3-12	16-31	16-31	16-31	84-104	84-104	84-104	150-183	150-183	208-229
3.	УСС	0	0	0	0	32-42	32-42	32-42	67-75	67-75	84-104
4.	ТП	71-89	113-125	113-125	113-125	188-213	188-213	188-213	317-358	317-358	427-458
5.	ТТПП	10-14	13-19	13-19	13-19	42-47	42-47	42-47	67-75	67-75	73-83
6.	ИСП	0	0	0	0	6-16	6-16	6-16	17-33	17-33	21-42
7.	ММБВМТК	3-7	4-9	4-9	4-9	11-21	11-21	11-21	17-33	17-33	42-62
Общее количество часов в год		234	312	312	312	520	520	520	832	832	1040

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									ССМ
		НП				УТ					
		До года	Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет		
			НП-1	НП-2	НП-3	НП-4	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	
1.	ОФП	169-187	208-225	208-225	208-225	146-182	146-182	146-182	160-178	160-178	175-225
2.	СФП	4-16	21-42	21-42	21-42	117-146	117-146	117-146	169-206	169-206	250-275
3.	УСС	0	0	0	0	44-58	44-58	44-58	75-84	75-84	100-125
4.	ТП	94-119	150-166	150-166	150-166	263-299	263-299	263-299	356-403	356-403	512-549
5.	ТТПП	13-19	17-25	17-25	17-25	59-66	59-66	59-66	75-84	75-84	88-100
6.	ИСП	0	0	0	0	8-22	8-22	8-22	19-37	19-37	25-50
7.	ММБВМТК	4-9	5-13	5-13	5-13	15-29	15-29	15-29	19-37	19-37	50-75
Общее количество часов в год		312	416	416	416	728	728	728	936	936	1248