

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о.директора
МБОУ ДО КГО «Спортивная школа»
Е.А.Немихина
« 01 » 09 2025г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
по дзюдо
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Спортивная школа»

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки													
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства		
					До года		Свыше года	До трёх лет							Свыше трёх лет
		Недельная нагрузка в часах													
		5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	24	32	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
		2 часа		2 часа		3 часа			3 часа		4 часа			4 часа	
		Наполняемость групп (человек)													
		от 10 человек		от 10 человек		от 6 человек			от 6 человек		от 1 человека			от 1 человека	
		1.	Общая физическая подготовка	146	156	208	130	156	182	150	169	156	171	187	175
2.	Специальная физическая подготовка	13	22	29	104	125	146	166	187	208	229	250	250	333	
3.	Участие в соревнованиях	-	-	-	31	37	44	67	75	83	92	100	100	133	
4.	Техническая подготовка	80	112	150	187	225	262	316	356	427	469	512	524	699	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	16	21	42	50	58	75	84	83	92	100	62	83	
6.	Инструкторская и судейская практика				10	12	14	25	28	31	34	37	37	50	
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	6	8	16	19	22	33	37	52	57	62	100	133	
Всего часов в год		260	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	1248	1664	