

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа единоборств Города Томска"



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта дзюдо
на 2023-2024 учебный год
с 01.09.2023г.

№ п/п	Наименование разделов подготовки	Этапы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	Этап спортивного совершенствования
	Количество часов в неделю: из них (пп.1-6)	4,5	6	10	16	20
1.	ОФП	128	156	114	150	156
2.	СФП	9	19	94	157	208
3.						
4.	Техническая подготовка	80	115	203	333	426
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	16	47	67	73
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	10	25	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	16	25	52
8.	Участие в соревнованиях	0	0	36	75	94
	Всего часов в год	234	312	520	832	1040