



Утверждаю
 Директор МБУДО КСДЮСШОР №13 "Волгарь"
 А.А. Крысанов
 " 01 " сентября 2018 года

Годовой учебный план работы МБУДО КСДЮСШОР №13 "Волгарь"
программа спортивной подготовки по дзюдо (52 недели)
на 2018 - 2019 учебный год

№ п/п	Разделы	Этапы подготовки											
		Группа начальной подготовки				Тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования	Группа высшего спортивного	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (в академических часах)											
		2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5
		год обучения											
		1	2	3	4	1	2	3	4	5	1	2-3	весь период
		количество часов в неделю											
5	6	6	6	12	12	18	18	18	21	21	24		
1	Теоретическая подготовка	12	16	16	16	22	22	35	35	35	35	35	
2	Общая физическая подготовка	137	239	239	239	128	128	132	132	132	111	111	
3	Специальная физическая подготовка	101	116	116	116	113	113	184	184	184	184	225	
4	Технико - тактическая подготовка	43	69	69	69	241	241	375	375	375	460	460	
5	Психологическая подготовка					24	24	40	40	40	68	68	
6	Соревнования	7	7	7	7	24	24	54	54	54	90	90	
7	Инструкторская и судейская практика					6	6	16	16	16	20	20	
8	Контрольно- переводные испытания	6	6	6	6	14	14	8	8	8	18	18	
9	Восстановительные мероприятия	11	11	11	11	40	40	80	80	80	94	94	
10	Медицинское обследование	4	4	4	4	12	12	12	12	12	12	12	
Всего часов за 52 недели		321	468	468	468	624	624	936	936	936	1092	1092	1248

Заместитель директора

Т.В. Жукова