

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор КГБУ «СШОР имени Л.Д.Голева»
Н.П.Никитина



31 января 2023 г.
М.П.

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта "ДЗЮДО"**

г.Кудымкар
2023 г.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							Этап высшего спортивного мастерства
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах									
		4-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)									
		10		6		1	1		
1.	Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19	14-18	14-18		
2.	Специальная физическая подготовка(%)	1-5	5-10	16-20	18-22	20-22	20-25		
3.	Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	6-8	8-9	8-10	8-10		
4.	Техническая подготовка(%)	30-38	36-40	36-41	38-43	41-44	41-46		

5.	Тактическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6	
6.	Теоретическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6	
7.	Психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9	7-8	5-6	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	4	2	2	3	3	
9.	Инструкторская практика(%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4	
10.	Судейская практика(%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4	
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия(%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	5-10	
12.	Восстановительные мероприятия(%)	-	-	2-4	2-4	4-6	5-10	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664	

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298028

Владелец Никитина Наталья Павловна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025