

**Приложение № 2**  
к дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки  
по виду спорта «джиу-джитсу»  
КШВСМ»

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                                   | Этапы и годы подготовки   |   |   |                |   |                                     |
|----------|--|---|---|---|----------------|---|-------------------------------------|
|          |  | Этап начальной подготовки   |   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |  | До года   | Свыше года                                | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
|          |  | Недельная нагрузка в часах  |   |   |                |   |                                     |
|          |  | 4,5-6   | 6-8                                       | 8-14  | 12-18          | 16-24   | 20-32                               |
|          |  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |   |   |                |   |                                     |
|          |  | 2   | 2   | 3   | 3              | 4   | 4                                   |
|          |  | Наполняемость групп (человек)   |   |   |                |   |                                     |
|          |  | 14  | 12  | 4   | 3              |   |                                     |
|          |  | 1.  | Общая физическая подготовка (всего часов) | 82-110  | 110-145        | 100-174                                       | 62-94                               |
| 2.       | Специальная физическая подготовка (всего часов)                      | 54-73   | 90-120                                    | 108-189   | 187-281        | 200-300                                       | 250-399                             |
| 3.       | Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)                     | -   | -   | 21-36   | 44-65          | 58-87   | 83-133                              |
| 4.       | Техническая подготовка (всего часов)                                 | 56-81   | 91-122                                    | 141-272   | 269-404        | 366-549                                       | 458-732                             |
| 5.       | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов) | 17-22   | 18-25                                     | 21-36   | 44-65          | 94-137  | 124-201                             |

| №п/п                                | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этап начальной подготовки |                | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|-------------------------------------|---|---------------------------|----------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|                                     |   | До года                   | Свыше года     | До двух лет   | Свыше двух лет |   |                                     |
| 6.                                  | Инструкторская и судейская практика (всего часов)   | -                         |                | 4-7   | 6-9            | 16-25   | 21-33                               |
| 7.                                  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов) | 2-3                       | 3-4            | 8-14  | 12-18          | 32-50   | 52-83                               |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>234-312</b>            | <b>312-416</b> | <b>416-728</b>  | <b>624-936</b> | <b>832-1248</b>                               | <b>1040-1664</b>                    |

**Примечание:** теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т.ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «джиу-джитсу».

**Ожидаемый результат:** результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России от 20.12.2021г. № 999 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, включенные в программу Игр Олимпиады)»*), результаты участия в спортивных соревнованиях.