

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

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

№ 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	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.	Общая физическая подготовка (всего часов)	140-186	156-208	130-160	141-159
2.	Специальная физическая подготовка (всего часов)	2-3	16-20	104-145	183-187	228-250	250-332
3.	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	-	31-43	66-74	83-100	100-133
4.	Техническая подготовка (всего часов)	88-108	125-166	213-298	357-402	457-549	575-765
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (всего часов)	9-12	12-16	41-58	66-74	72-87	62-83
6.	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	5-7	16-19	21-25	25-33

№ 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			
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-3	3-4	10-14	16-19	42-50	62-83	
	Общее количество часов в год	расчет	241/312	312/414	534/725	845/934	1048/1235	1248/1661
		норматив ФССП	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**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 «дзюдо».

**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.