

**Годовой учебно-тренировочный план  
этапа начальной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До года		Свыше года	
		соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	59	138,06	52	162,24
2	Специальная физическая подготовка	3	7,02	5	15,6
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	33	77,22	38	118,56
5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	4	9,36	4	12,48
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2,34	1	3,12
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>100</b>	<b>234</b>	<b>100</b>	<b>312</b>

**Годовой учебно-тренировочный план  
учебно-тренировочный этап подготовки по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	До трех лет		Свыше трех лет	
		соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе	соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	23	119,6	18	149,76

2	Специальная физическая подготовка	18	93,6	20	166,4
3	Участие в спортивных соревнованиях	7	36,4	9	74,88
4	Техническая подготовка	38	197,6	38	316,16
5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	9	46,8	9	74,88
6	Инструкторская и судейская практика	2	10,4	3	24,96
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	15,6	3	24,96
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>100</b>	<b>520</b>	<b>100</b>	<b>832</b>

**Годовой учебно-тренировочный план  
этап совершенствования спортивного мастерства подготовки по  
виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия		
		соотношение по программе, %	кол-вочасов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	14	145,6
2	Специальная физическая подготовка	20	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	93,6
4	Техническая подготовка	41	426,4

5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	8	83,2
6	Инструкторская и судейская практика	3	31,2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	52
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>100</b>	<b>1040</b>