

Утверждаю
15 «Динамо»
Вахинов Б.В.
25.08.2025г.

Годовой план тренировочного процесса
тренировочных занятий по дзюдо, из расчета на 52 недели (астр.час)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		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							
		4,5	6	12	12	20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2,6	3,5	3,5	4	
Для спортивных дисциплин «ката», «ката-группа»							
1	Общая физическая подготовка	147	180	277	287	262	
2	Специальная физическая подготовка	37	54	65	156	190	
3	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	12	12	54	
4	Техническая подготовка	12	18	59	170	284	
5	Тактическая подготовка	16	28	38	130	158	
6	Теоретическая подготовка	12	14	18	18	18	
7	Психологическая подготовка	5	8	15	15	17	
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	3	4	4	4	
9	Инструкторская практика	-	-	6	6	7	
10	Судейская практика	-	-	6	6	7	
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	3	4	4	6	
12	Восстановительные мероприятия	2	4	16	16	33	
Общее количество часов в год		234*	312*	520*	832*	1040*	
*Максимальное количество часов в год							