

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ДО ГОДА
ОТДЕЛЕНИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ**

Содержание тренировочных занятий										
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Соревнования	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			37%	27%	0%	26%	0%	8%	0%	2%
Январь, 2024	19:30	1170	432,9	315,9	0	304,2	0	93,6	0	23,4
Февраль, 2024	18:00	1080	399,6	291,6	0	280,8	0	86,4	0	21,6
Март, 2024	21:00	1260	466,2	340,2	0	327,6	0	100,8	0	25,2
Апрель, 2024	19:30	1170	432,9	315,9	0	304,2	0	93,6	0	23,4
Май, 2024	18:00	1080	399,6	291,6	0	280,8	0	86,4	0	21,6
Июнь, 2024	21:00	1260	466,2	340,2	0	327,6	0	100,8	0	25,2
Июль, 2024	19:30	1170	432,9	315,9	0	304,2	0	93,6	0	23,4
Август, 2024	19:30	1170	432,9	315,9	0	304,2	0	93,6	0	23,4
Сентябрь, 2024	19:30	1170	432,9	315,9	0	304,2	0	93,6	0	23,4
Октябрь, 2024	19:30	1170	432,9	315,9	0	304,2	0	93,6	0	23,4
Ноябрь, 2024	19:30	1170	432,9	315,9	0	304,2	0	93,6	0	23,4
Декабрь, 2024	19:30	1170	432,9	315,9	0	304,2	0	93,6	0	23,4
Итого минут		14040	5194,8	3790,8	0	3650,4	0	1123,2	0	280,8
Итого часов	234:00		86,58	63,18	0	60,84	0	18,72	0	4,68

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ГОДА
ОТДЕЛЕНИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ**

Содержание тренировочных занятий										
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Соревнования	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			38%	29%	0%	26%	0%	6%	0%	1%
Январь, 2024	24:00	1440	547,2	417,6	0	374,4	0	86,4	0	14,4
Февраль, 2024	25:30	1530	581,4	443,7	0	397,8	0	91,8	0	15,3
Март, 2024	25:30	1530	581,4	443,7	0	397,8	0	91,8	0	15,3
Апрель, 2024	27:00	1620	615,6	469,8	0	421,2	0	97,2	0	16,2
Май, 2024	27:00	1620	615,6	469,8	0	421,2	0	97,2	0	16,2

Июнь, 2024	24:00	1440	547,2	417,6	0	374,4	0	86,4	0	14,4
Июль, 2024	27:00	1620	615,6	469,8	0	421,2	0	97,2	0	16,2
Август, 2024	27:00	1620	615,6	469,8	0	421,2	0	97,2	0	16,2
Сентябрь, 2024	25:30	1530	581,4	443,7	0	397,8	0	91,8	0	15,3
Октябрь, 2024	27:00	1620	615,6	469,8	0	421,2	0	97,2	0	16,2
Ноябрь, 2024	25:30	1530	581,4	443,7	0	397,8	0	91,8	0	15,3
Декабрь, 2024	27:00	1620	615,6	469,8	0	421,2	0	97,2	0	16,2
Итого минут		18720	7113,6	5428,8	0	4867,2	0	1123,2	0	187,2
Итого часов	312:00:00		118,56	90,48	0	81,12	0	18,72	0	3,12

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА ДО ТРЕХ ЛЕТ
ОТДЕЛЕНИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ**

Содержание тренировочных занятий										
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Соревнования	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			26%	27%	5%	34%	0%	5%	1%	2%
Январь, 2024	32:00	1920	499,2	518,4	96	652,8	0	96	19,2	38,4
Февраль, 2024	33:30	2010	522,6	542,7	100,5	683,4	0	100,5	20,1	40,2
Март, 2024	35:30	2130	553,8	575,1	106,5	724,2	0	106,5	21,3	42,6
Апрель, 2024	35:00	2100	546	567	105	714	0	105	21	42
Май, 2024	35:00	2100	546	567	105	714	0	105	21	42
Июнь, 2024	34:00	2040	530,4	550,8	102	693,6	0	102	20,4	40,8
Июль, 2024	35:00	2100	546	567	105	714	0	105	21	42
Август, 2024	35:00	2100	546	567	105	714	0	105	21	42
Сентябрь, 2024	35:30	2130	553,8	575,1	106,5	724,2	0	106,5	21,3	42,6
Октябрь, 2024	35:00	2100	546	567	105	714	0	105	21	42
Ноябрь, 2024	33:30	2010	522,6	542,7	100,5	683,4	0	100,5	20,1	40,2
Декабрь, 2024	37:00	2220	577,2	599,4	111	754,8	0	111	22,2	44,4
Итого минут		24960	6489,6	6739,2	1248	8486,4	0	1248	249,6	499,2
Итого часов	416:00:00		108,16	112,32	20,8	141,44	0	20,8	4,16	8,32

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ
ОТДЕЛЕНИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ**

Содержание тренировочных занятий										
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Соревнования	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			12%	30%	9%	39%	0%	7%	1%	2%
Январь, 2024	50:00	3000	360	900	270	1170	0	210	30	60
Февраль, 2024	48:00	2880	345,6	864	259,2	1123,2	0	201,6	28,8	57,6
Март, 2024	54:00	3240	388,8	972	291,6	1263,6	0	226,8	32,4	64,8
Апрель, 2024	52:00	3120	374,4	936	280,8	1216,8	0	218,4	31,2	62,4
Май, 2024	52:00	3120	374,4	936	280,8	1216,8	0	218,4	31,2	62,4
Июнь, 2024	52:00	3120	374,4	936	280,8	1216,8	0	218,4	31,2	62,4
Июль, 2024	54:00	3240	388,8	972	291,6	1263,6	0	226,8	32,4	64,8
Август, 2024	52:00	3120	374,4	936	280,8	1216,8	0	218,4	31,2	62,4
Сентябрь, 2024	52:00	3120	374,4	936	280,8	1216,8	0	218,4	31,2	62,4
Октябрь, 2024	52:00	3120	374,4	936	280,8	1216,8	0	218,4	31,2	62,4
Ноябрь, 2024	52:00	3120	374,4	936	280,8	1216,8	0	218,4	31,2	62,4
Декабрь, 2024	54:00	3240	388,8	972	291,6	1263,6	0	226,8	32,4	64,8
Итого минут		37440	4492,8	11232	3369,6	14601,6	0	2620,8	374,4	748,8
Итого часов	624:00		74,88	187,2	56,16	243,36	0	43,68	6,24	12,48

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ОТДЕЛЕНИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ**

Содержание тренировочных занятий										
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Соревнования	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			8%	24%	11%	44%	0%	7%	2%	4%
Январь, 2024	66:30	3990	319,2	957,6	438,9	1755,6	0	279,3	79,8	159,6
Февраль, 2024	64:00	3840	307,2	921,6	422,4	1689,6	0	268,8	76,8	153,6
Март, 2024	72:30	4350	348	1044	478,5	1914	0	304,5	87	174
Апрель, 2024	69:00	4140	331,2	993,6	455,4	1821,6	0	289,8	82,8	165,6
Май, 2024	69:00	4140	331,2	993,6	455,4	1821,6	0	289,8	82,8	165,6
Июнь, 2024	70:00	4200	336	1008	462	1848	0	294	84	168
Июль, 2024	71:30	4290	343,2	1029,6	471,9	1887,6	0	300,3	85,8	171,6
Август, 2024	69:30	4170	333,6	1000,8	458,7	1834,8	0	291,9	83,4	166,8
Сентябрь, 2024	69:30	4170	333,6	1000,8	458,7	1834,8	0	291,9	83,4	166,8
Октябрь, 2024	69:00	4140	331,2	993,6	455,4	1821,6	0	289,8	82,8	165,6
Ноябрь, 2024	69:30	4170	333,6	1000,8	458,7	1834,8	0	291,9	83,4	166,8
Декабрь, 2024	72:00	4320	345,6	1036,8	475,2	1900,8	0	302,4	86,4	172,8
Итого минут		49920	3993,6	11980,8	5491,2	21964,8	0	3494,4	998,4	1996,8
Итого часов	832:00		66,56	199,68	91,52	366,08	0	58,24	16,64	33,28

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
ОТДЕЛЕНИЯ ДЖИУ-ДЖИТСУ**

Содержание тренировочных занятий										
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Соревнования	Техническая подготовка	Тактическая подготовка	Тактика/Теория /Психология	Судейство	Медицина
			5%	24%	12%	44%	0%	8%	2%	5%
Январь, 2024	83:00	4980	249	1195,2	597,6	2191,2	0	398,4	99,6	249
Февраль, 2024	83:00	4980	249	1195,2	597,6	2191,2	0	398,4	99,6	249
Март, 2024	88:00	5280	264	1267,2	633,6	2323,2	0	422,4	105,6	264
Апрель, 2024	86:00	5160	258	1238,4	619,2	2270,4	0	412,8	103,2	258
Май, 2024	89:00	5340	267	1281,6	640,8	2349,6	0	427,2	106,8	267
Июнь, 2024	85:00	5100	255	1224	612	2244	0	408	102	255
Июль, 2024	89:00	5340	267	1281,6	640,8	2349,6	0	427,2	106,8	267
Август, 2024	86:00	5160	258	1238,4	619,2	2270,4	0	412,8	103,2	258
Сентябрь, 2024	88:00	5280	264	1267,2	633,6	2323,2	0	422,4	105,6	264
Октябрь, 2024	89:00	5340	267	1281,6	640,8	2349,6	0	427,2	106,8	267
Ноябрь, 2024	83:00	4980	249	1195,2	597,6	2191,2	0	398,4	99,6	249
Декабрь, 2024	91:00	5460	273	1310,4	655,2	2402,4	0	436,8	109,2	273
Итого минут		62400	3120	14976	7488	27456	0	4992	1248	3120
Итого часов	1040:00		52	249,6	124,8	457,6	0	83,2	20,8	52