

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

Содержание тренировочных занятий											
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая, тактическая подготовка	Теоретическая, психологическая подготовка	Соревнования	Техника	Тактика/Теория / Психология	Судейство	Медицина
			59%	3%	0%	0%	0%	33%	4%	0%	1%
Январь, 2024	18:00	1080	637,2	32,4	0	0	0	356,4	43,2	0	10,8
Февраль, 2024	19:30	1170	690,3	35,1	0	0	0	386,1	46,8	0	11,7
Март, 2024	19:30	1170	690,3	35,1	0	0	0	386,1	46,8	0	11,7
Апрель, 2024	19:30	1170	690,3	35,1	0	0	0	386,1	46,8	0	11,7
Май, 2024	21:00	1260	743,4	37,8	0	0	0	415,8	50,4	0	12,6
Июнь, 2024	18:00	1080	637,2	32,4	0	0	0	356,4	43,2	0	10,8
Июль, 2024	19:30	1170	690,3	35,1	0	0	0	386,1	46,8	0	11,7
Август, 2024	21:00	1260	743,4	37,8	0	0	0	415,8	50,4	0	12,6
Сентябрь, 2024	18:00	1080	637,2	32,4	0	0	0	356,4	43,2	0	10,8
Октябрь, 2024	21:00	1260	743,4	37,8	0	0	0	415,8	50,4	0	12,6
Ноябрь, 2024	19:30	1170	690,3	35,1	0	0	0	386,1	46,8	0	11,7
Декабрь, 2024	19:30	1170	690,3	35,1	0	0	0	386,1	46,8	0	11,7
Итого минут		14040	8283,6	421,2	0	0	0	4633,2	561,6	0	140,4
Итого часов	234:00		138,06	7,02	0	0	0	77,22	9,36	0	2,34

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

Содержание тренировочных занятий											
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая, тактическая подготовка	Теоретическая, психологическая подготовка	Соревнования	Техника	Тактика/Теория / Психология	Судейство	Медицина
			52%	5%	0%	0%	0%	38%	4%	0%	1%
Январь, 2024	24:00	1440	748,8	72	0	0	0	547,2	57,6	0	14,4
Февраль, 2024	26:00	1560	811,2	78	0	0	0	592,8	62,4	0	15,6
Март, 2024	26:00	1560	811,2	78	0	0	0	592,8	62,4	0	15,6

Апрель, 2024	26:00	1560	811,2	78	0	0	0	592,8	62,4	0	15,6
Май, 2024	28:00	1680	873,6	84	0	0	0	638,4	67,2	0	16,8
Июнь, 2024	24:00	1440	748,8	72	0	0	0	547,2	57,6	0	14,4
Июль, 2024	26:00	1560	811,2	78	0	0	0	592,8	62,4	0	15,6
Август, 2024	28:00	1680	873,6	84	0	0	0	638,4	67,2	0	16,8
Сентябрь, 2024	24:00	1440	748,8	72	0	0	0	547,2	57,6	0	14,4
Октябрь, 2024	28:00	1680	873,6	84	0	0	0	638,4	67,2	0	16,8
Ноябрь, 2024	26:00	1560	811,2	78	0	0	0	592,8	62,4	0	15,6
Декабрь, 2024	26:00	1560	811,2	78	0	0	0	592,8	62,4	0	15,6
Итого минут		18720	9734,4	936	0	0	0	7113,6	748,8	0	187,2
Итого часов	312:00:00		162,24	15,6	0	0	0	118,56	12,48	0	3,12

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

Содержание тренировочных занятий											
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая, тактическая подготовка	Теоретическая, психологическая подготовка	Соревнования	Техника	Тактика/Теория / Психология	Судейство	Медицина
			23%	18%	0%	0%	7%	38%	9%	2%	3%
Январь, 2024	42:00	2520	579,6	453,6	0	0	176,4	957,6	226,8	50,4	75,6
Февраль, 2024	40:00	2400	552	432	0	0	168	912	216	48	72
Март, 2024	45:00	2700	621	486	0	0	189	1026	243	54	81
Апрель, 2024	43:00	2580	593,4	464,4	0	0	180,6	980,4	232,2	51,6	77,4
Май, 2024	44:00	2640	607,2	475,2	0	0	184,8	1003,2	237,6	52,8	79,2
Июнь, 2024	43:00	2580	593,4	464,4	0	0	180,6	980,4	232,2	51,6	77,4
Июль, 2024	45:00	2700	621	486	0	0	189	1026	243	54	81
Август, 2024	45:00	2700	621	486	0	0	189	1026	243	54	81
Сентябрь, 2024	43:00	2580	593,4	464,4	0	0	180,6	980,4	232,2	51,6	77,4
Октябрь, 2024	42:00	2520	579,6	453,6	0	0	176,4	957,6	226,8	50,4	75,6
Ноябрь, 2024	45:00	2700	621	486	0	0	189	1026	243	54	81
Декабрь, 2024	43:00	2580	593,4	464,4	0	0	180,6	980,4	232,2	51,6	77,4
Итого минут		31200	7176	5616	0	0	2184	11856	2808	624	936
Итого часов	520:00		119,6	93,6	0	0	36,4	197,6	46,8	10,4	15,6

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

Содержание тренировочных занятий											
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая, тактическая подготовка	Теоретическая, психологическая подготовка	Соревнования	Техника	Тактика/Теория / Психология	Судейство	Медицина
			18%	20%	0%	0%					
Январь, 2024	66:00	3960	712,8	792	0	0	356,4	1504,8	356,4	118,8	118,8
Февраль, 2024	67:00	4020	723,6	804	0	0	361,8	1527,6	361,8	120,6	120,6
Март, 2024	69:00	4140	745,2	828	0	0	372,6	1573,2	372,6	124,2	124,2
Апрель, 2024	70:00	4200	756	840	0	0	378	1596	378	126	126
Май, 2024	71:00	4260	766,8	852	0	0	383,4	1618,8	383,4	127,8	127,8
Июнь, 2024	67:00	4020	723,6	804	0	0	361,8	1527,6	361,8	120,6	120,6
Июль, 2024	72:00	4320	777,6	864	0	0	388,8	1641,6	388,8	129,6	129,6
Август, 2024	72:00	4320	777,6	864	0	0	388,8	1641,6	388,8	129,6	129,6
Сентябрь, 2024	67:00	4020	723,6	804	0	0	361,8	1527,6	361,8	120,6	120,6
Октябрь, 2024	72:00	4320	777,6	864	0	0	388,8	1641,6	388,8	129,6	129,6
Ноябрь, 2024	69:00	4140	745,2	828	0	0	372,6	1573,2	372,6	124,2	124,2
Декабрь, 2024	70:00	4200	756	840	0	0	378	1596	378	126	126
Итого минут		49920	8985,6	9984	0	0	4492,8	18969,6	4492,8	1497,6	1497,6
Итого часов	832:00		149,76	166,4	0	0	74,88	316,16	74,88	24,96	24,96

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

Содержание тренировочных занятий											
Месяц	Часов	Минут	ОФП	СФП	Техническая, тактическая подготовка	Теоретическая, психологическая подготовка	Соревнования	Техника	Тактика/Теория / Психология	Судейство	Медицина
			14%	20%	0%	0%					
Январь, 2024	82:00	4920	688,8	984	0	0	442,8	2017,2	393,6	147,6	246
Февраль, 2024	84:00	5040	705,6	1008	0	0	453,6	2066,4	403,2	151,2	252
Март, 2024	88:00	5280	739,2	1056	0	0	475,2	2164,8	422,4	158,4	264
Апрель, 2024	86:00	5160	722,4	1032	0	0	464,4	2115,6	412,8	154,8	258
Май, 2024	90:00	5400	756	1080	0	0	486	2214	432	162	270
Июнь, 2024	84:00	5040	705,6	1008	0	0	453,6	2066,4	403,2	151,2	252
Июль, 2024	88:00	5280	739,2	1056	0	0	475,2	2164,8	422,4	158,4	264
Август, 2024	92:00	5520	772,8	1104	0	0	496,8	2263,2	441,6	165,6	276
Сентябрь, 2024	83:00	4980	697,2	996	0	0	448,2	2041,8	398,4	149,4	249
Октябрь, 2024	89:00	5340	747,6	1068	0	0	480,6	2189,4	427,2	160,2	267
Ноябрь, 2024	88:00	5280	739,2	1056	0	0	475,2	2164,8	422,4	158,4	264
Декабрь, 2024	86:00	5160	722,4	1032	0	0	464,4	2115,6	412,8	154,8	258
Итого минут		62400	8736	12480	0	0	5616	25584	4992	1872	3120
Итого часов	1040:00		145,6	208	0	0	93,6	426,4	83,2	31,2	52