

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

№ 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	37	86,58	38	118,56
2	Специальная физическая подготовка	27	63,18	29	90,48
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0
4	Техническая подготовка	26	60,84	26	81,12
5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	8	18,72	6	18,72
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	0
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4,68	1	3,12
Общее количество часов в год		100	234	100	312

**Годовой учебно-тренировочный план
учебно-тренировочный этап по виду спорта «джиу-джитсу»**

№ 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	26	108,16	12	74,88

2	Специальная физическая подготовка	27	112,32	30	187,2
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	20,8	9	56,16
4	Техническая подготовка	34	141,44	39	243,36
5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	5	20,8	7	43,68
6	Инструкторская и судейская практика	1	4,16	1	6,24
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	8,32	2	12,48
Общее количество часов в год		100	416	100	624

**Годовой учебно-тренировочный план
этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта
«джиу-джитсу»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия		
		соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	8	66,56
2	Специальная физическая подготовка	24	199,68
3	Участие в спортивных соревнованиях	11	91,52
4	Техническая подготовка	44	366,08

5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	7	58,24
6	Инструкторская и судейская практика	2	16,64
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	33,28
Общее количество часов в год		100	832

**Годовой учебно-тренировочный план
этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «джиу-джитсу»**

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия		
		соотношение по программе, %	кол-во часов в год по программе
1	Общая физическая подготовка	5	52
2	Специальная физическая подготовка	24	249,6
3	Участие в спортивных соревнованиях	12	124,8
4	Техническая подготовка	44	457,6
5	Тактическая теоретическая, психологическая подготовка	8	83,2
6	Инструкторская и судейская практика	2	20,8

7	Медицинские, медико- биологически е, восстановител ьные мероприятия, тестирование и контроль	5	52
Общее количество часов в год		100	1040