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

		До года		Свыше года	
№	Виды подготовки	соотношение	кол-во	соотношение	кол-во
п\п	и иные мероприятия	по программе,	часов в	ПО	часов в
11 /11	и иные мероприятия	%	год по	программе,	год по
		70	программе	%	программе
1	Общая	59	138,06	52	162,24
1	физическая	37	150,00	32	102,21
	подготовка				
2	Специальная	3	7,02	5	15,6
_	физическая		,,,-		,-
	подготовка				
3	Участие в	0	0	0	0
	спортивных				
	соревнованиях				
4	Техническая	33	77,22	38	118,56
	подготовка		,		,
5	Тактическая	4	9,36	4	12,48
	теоретическ				
	ая,				
	психологиче				
	ская				
	подготовка				
6	Инструктор	0	0	0	0
	ская и				
	судейская				
	практика				
7	Медицинские,	1	2,34	1	3,12
	медико-				
	биологически				
	e,				
	восстановител				
	ьные				
	мероприятия,				
	тестирование				
	и контроль				
Оби	цее количество часов	100	234	100	312
	в год				

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

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

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 теоретическ ая, психологиче ская подготовка	9	46,8	9	74,88
6	Инструктор ская и судейская практика	2	10,4	3	24,96
7	Медицинские, медико- биологически е, восстановител ьные мероприятия, тестирование и контроль	3	15,6	3	24,96
Обі	щее количество часов в год	100	520	100	832

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 вгод 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	8	83,2
	теоретическ		
	ая,		
	психологиче		
	ская		
	подготовка		
6	Инструктор	3	31,2
	ская и		
	судейская		
	практика		
7	Медицинские,	5	52
	медико-		
	биологически		
	e,		
	восстановител		
	ьные		
	мероприятия,		
	тестирование		
	и контроль		
Оби	цее количество часов	100	1040
	в год	100	1040