

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБПОУ «КОРПК»

_____ Гончарова С.Ю.
«28» августа 2024 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

52 недели учебно-тренировочных занятий на 2024 - 2025 учебный год по виду спорта «Дзюдо»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах		
		18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	177	187	224
2.	Специальная физическая подготовка	187	208	299
3.	Участие в спортивных соревнованиях	76	83	99
4.	Техническая подготовка	355	426	511
5.	Тактическая подготовка	46	41	12
6.	Теоретическая подготовка	9	10	12
7.	Психологическая подготовка	18	20	18
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	9	20	24
9.	Инструкторская практика	18	10	12
10.	Судейская практика	18	15	12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	9	10	13
12.	Восстановительные мероприятия	18	10	12
Общее количество часов в год		832	936	1040