

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

ГБПОУ «КОРПК им. Белова С.А.»

/Гончарова С.Ю.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

52 недели учебно-тренировочных занятий на 2025-2026 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
		Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах		
		18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах		
		2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	159	187	187
2.	Специальная физическая подготовка	188	208	300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	75	83	100
4.	Техническая подготовка	356	426	512
5.	Тактическая подготовка	28	24	21
6.	Теоретическая подготовка	28	24	21
7.	Психологическая подготовка	28	25	20
8.	Инструкторская практика	18	10	13
9.	Судейская практика	19	11	12
10.	Медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	37	42	62
Общее количество часов в год		936	1040	1248