

Утверждаю  
 Директор МБУ ДО «СШ № 10»  
 г. Барнаул  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

**Годовой учебно-тренировочный план**  
**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки "Джиу-джитсу" на 2024/2025 учебный год**  
**(52 недели)**

Разделы подготовки	Этапы подготовки							
	Начальный			Учебно-тренировочный				Совершенствование спортивного мастерства
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	ССМ
Теоретическая подготовка	3	4	4	6	6	7	8	8
Общая физическая подготовка	106	133	129	125	125	146	76	51
Специальная физическая подготовка	78	104	104	138	138	160	200	183
Техническая подготовка	76	92	92	188	188	218	308	332
Тактическая подготовка	9	21	21	31	31	38	42	42
Психологическая подготовка	3	4	4	6	6	7	8	8
Инструкторская и судейская практики	нет	нет	4	6	6	7	8	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	6	6	7	8	8
Восстановительные мероприятия	нет	4	4	6	6	7	8	17
Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	4	6	6	7	8	8
Участие в спортивных соревнованиях	нет	4	4	31	31	36	58	58
Самостоятельная деятельность обучающихся	31	42	42	75	75	88	100	100
Общее количество часов	312	416	416	624	624	728	832	832
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	16	16