

Утверждаю
 Директор МБУ ДО «СШ № 10»
 г. Барнаул
 « ___ » _____ 2024г.

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

Разделы подготовки	Этапы подготовки				
	Начальный			Учебно-тренировочный	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-4
Теоретическая подготовка	3	6	6	10	17
Общая физическая подготовка	153	155	155	104	126
Специальная физическая подготовка	3	20	20	74	129
Техническая подготовка	82	132	132	162	261
Тактическая подготовка	3	6	6	10	17
Психологическая подготовка	3	6	6	10	17
Инструкторская и судейская практика	нет	нет	нет	5	17
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	4	5	8
Восстановительные мероприятия	3	4	4	5	8
Аттестация. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	4	4	6	8
Учебно-тренировочные мероприятия	21	29	29	36	58
Участие в спортивных соревнованиях	нет	нет	нет	31	67
Самостоятельная деятельность обучающихся	36	50	50	62	99
Общее количество часов	312	416	416	520	832
Количество часов в неделю	6	8	8	10	16