


Утверждаю
 Директор
 МБУ ДО СШОР по дзюдо «Локомотив»
 г. Челябинска
 Е.А. Брылкин
 от «___» _____ 20__ г. №___

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН по ДЗЮДО на 2026 учебно-тренировочный год

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		5	6	10		16		20		24			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3		3		4		4			
		Наполняемость групп (человек)											
10-20				6-12				1-2		1-2			
1.	Общая физическая подготовка	148	57%	175	56%	130	25%	142	17%	148	16%	188	15%
2.	Специальная физическая подготовка	13	5%	16	5%	104	20%	182	21%	214	13%	250	20%
3.	Техническая подготовка	81	31%	96	31%	188	36%	334	32%	458	44%	511	41%
4.	Тактическая подготовка	7	3%	8	3%	24	4%	46	9%	48	8%	70	4%
5.	Теоретическая подготовка	8	3%	11	3%	10	3%	16	3%	20	2%	12	2%
6.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1%	3	1%	2	1%	4	2%	4	2%	2	1%
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					8	1%	20	2%	6	2%	30	2%
8.	Восстановительные мероприятия			3%	1%	6	1%	3	2%	30	2%	30	2%
9.	Участие в спортивных соревнованиях					30	6%	68	8%	96	9	100	5%
10.	Психологическая подготовка	-	-	-	-	8	1%	9	2%	6	1%	18	2%
11.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	10	2%	8	2%	10	1%	37	3%

12	Общее количество часов в год	260	312	520	832	1040	1248
Соревновательная деятельность							
1	Контрольные	1	1	2	2	3	3
2	Отборочные	-	-	2	2	2	1
3	Основные	-	-	1	1	1	1
4	Состязания	-	-	10	15	18	18

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Заместитель директора



К.В. Жаворонкова