

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом № 05/23  
от "12" 12 2023 г.



Директор  
МБУ «ВУДО» г.о. Самара «СШОР № 11»  
2023 г.

Е.А. Чуйкова

**Годовой учебно-тренировочный план  
видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса  
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Дзюдо» на 2024 год**

№ п/п	Этапы и годы подготовки														
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства				
	до года группа (1 год обучения)	свыше года (2-4 год обучения)	До трех лет (1год обучения)	До трех лет (2год обучения)	До трех лет (3 год обучения)	Свыше трех лет (4-5 год обучения)	Этап совершенствования спортивного мастерства								
Виды подготовки															
6	8	10	12	14	18	Недельная нагрузка в часах					32				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
2	2	3	3	3	3	Наполняемость групп (человек)					4				
от 10															
1.	175	208	50%	130	25%	156	25%	182	25%	169	18%	167	16%	233	14%
2.	16	29	5%	104	20%	125	20%	146	20%	188	20%	208	20%	333	20%
3.	96	150	31%	188	36%	225	36%	262	36%	355	38%	426	41%	699	42%
4.	19	21	6%	42	8%	50	8%	58	8%	84	9%	72	7%	83	5%
5.	0	0	0%	10	2%	12	2%	14	2%	28	3%	32	3%	50	3%
6.	6	8	2%	16	3%	20	3%	22	3%	37	4%	52	5%	133	8%
7.	0	0	0%	30	6%	36	6%	44	6%	75	8%	83	8%	133	8%
<b>Общее количество часов в год</b>	<b>312</b>	<b>416</b>		<b>520</b>		<b>624</b>		<b>728</b>		<b>936</b>		<b>1040</b>		<b>1664</b>	
от 6															
от 1															
Соревновательная деятельность															
1	1	4		2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3
2				2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1
3				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4				10	10	10	10	10	10	15	15	18	18	18	18

Начальник отдела спортивной подготовки

Г.М. Трухина

Начальник отдела методического обеспечения

Е.В. Лепешкова