

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБУ «СШОР»

И.С.Потапов

августа 2022 года.

**Учебный план по программе спортивной подготовки по виду спорта
«дзюдо»**

(52 недели)

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	До года	Свыше года	1 года	2 года	3 года	4-5 года
Общая физическая подготовка	145	156	117	130	139	148
Специальная физическая подготовка	10	22	84	94	160	172
Техническая, тактическая подготовка	94	122	211	234	342	367
Теоретическая и психологическая подготовка	8	9	23	26	29	31
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	3	33	36	58	62
Итого	260	312	468	520	728	780

Пояснительная записка по программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «самбо» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по

виду спорта дзюдо, утвержденного приказом Минспорта России от 21 августа 2017 года № 767

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки.

- начальной подготовки – 4 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)- 5 года;

Условия комплектования учебных групп.

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Минимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	4	7	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	11	6

Требования к объему тренировочного процесса

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	До года	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Кол-во часов в неделю	5	6	9	10	14	15	15
Итого	260	312	468	520	728	780	780