

**Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки																			
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)												Этап совершенствования	
		ЭНП-1		ЭНП-2		ЭНП-3		УТЭ-1		УТЭ-2		УТЭ-3		УТЭ-4		УТЭ-5		%	ч		
		%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч				
1.	Общая физическая подготовка	56	130	50	156	50	156	23	120	23	120	23	120	19	154	19	154	14	146		
2.	Специальная физическая подготовка	3	6	5	16	5	16	17	90	17	90	17	90	19	160	19	160	21	220		
3.	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	1	4	1	4	7	35	7	35	7	35	8	70	8	70	9	90		
4.	Техническая подготовка	35	83	36	113	36	113	39	203	39	203	39	203	38	320	38	320	41	430		
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	9	5	15	5	15	9	45	9	45	9	45	9	72	9	72	8	78		
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	2	8	2	8	2	8	3	24	3	24	3	36		
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	3	8	3	8	4	19	4	19	4	19	4	32	4	32	4	40		
	<b>Итого:</b>	100	234	100	312	100	312	100	520	100	520	100	520	100	832	100	832	100	1040		

Заместитель директора



Е.А. Хоруженко

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114519

Владелец Томилина Наталья Борисовна

Действителен с 21.04.2025 по 21.04.2026