

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "дзюдо" на 52 недели 936 часов для группы на УТЭ 4 года на 2024 год  
18 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	17	215
2	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6		6	6	6	6	5	65
4	Техническая подготовка	31	29	28	28	30	28	37	31	28	31	28	26	355
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	6	6	6	7	6	7	7	6	6	6	6	75
6	Инструкторско-судейской практика		2				3	5	5	3				18
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		6	6	6					6	6	4	40
	Всего часов по месяцам и в год	81	75	78	78	81	75	81	81	75	81	78	72	936
	Количество дней	26	24	27	26	27	26	26	27	26	26	26	27	

Тренер-преподаватель  / Уренцев В.С.

Инструктор-методист  / Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ

Директор АУ ДО РБ "РСШОР"

Цоктоев Б.Б-Ц.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "дзюдо" на 52 недели 1248 часов для группы на этапе ССМ на 2024 год  
24 часа в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	16	15	16	15	16	16	16	16	16	16	16	16	190
2	Специальная физическая подготовка	26	21	20	22	22	19	27	22	15	23	20	13	250
3	Участие в спортивных соревнованиях		11	12	11	11	12		9	9	8	8	9	100
4	Техническая подготовка	49	41	37	40	40	35	48	42	44	43	42	39	500
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	9	8	9	9	9	9	8	6	8	8	9	100
6	Инструкторско-судейской практика	4	3	5	4	5	3	3	5	4	4	4	4	48
7	Медицинских, медико-биологических, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5		6	3	5	6	5	6	6	6	6	6	60
	Всего часов по месяцам и в год	108	100	104	104	108	100	108	108	100	108	104	96	1248
	Количество дней	27	25	26	26	27	25	27	27	25	27	26	24	

Тренер-преподаватель Михалев А.С.

Инструктор-методист Бардуева Д.Б.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор АУ ДО РБ "РСШОР"  
 Цоктоев Б.Б-Ц.



Годовой учебно-тренировочный план по дзюдо на 52 недели 624 часов на учебно-тренировочном этапе 2 года 2024 г.  
 12 часов в неделю

№	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	10	10	11	10	11	11	11	10	10	11	10	10	125
2	Специальная физическая подготовка	10	8	10	8	10	11	11	11	10	11	10	10	120
3	Участие в спортивных соревнованиях	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	45
4	Техническая подготовка	22	20	19	22	19	20	22	20	18	22	20	16	240
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки	5	3	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	54
6	Инструкторская и судейская практика	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	3	2	20
7	Медицинская, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	4	1	4	3			2	3		1		20
	<b>Всего часов по месяцам и в год</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>54</b>	<b>52</b>	<b>46</b>	<b>624</b>
	<b>Количество дней</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>23</b>	

Тренер-преподаватель  / \_\_\_ Михалев А.С.

Инструктор-методист  /Бардуева Д.Б.