

Вид спорта : дзюдо

Учебный план для тренировочного этапа (период спортивной специализации)-1 г.о. (программа спортивной подготовки)

(мужчины)

	% от общего кол-ва часов	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю		10	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. ОФП	17%	88	8	8	8	7	7	7	7	7	7	7	7	8
2. СФП	21%	109	8	9	9	10	10	10	10	10	9	8	8	8
3. Техничко-тактическая подготовка	46%	239	19	20	20	21	21	21	20	20	20	19	19	19
4. Теоретическая подготовка	5%	26	3	3	2	1	2	0	1	1	2	4	4	3
5. Контрольные испытания	7,00%	37	1	3	3	4	4	4	4	4	4	3	2	1
6. Соревнования														
7. Инструкторская и судейская практика	3,0%	16	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2
8. Восстановительные мероприятия	1%	5	1	0	1	0	0	1	0	1	0	1	0	0
общее количество часов (52 недели)	100%	520	43	44	44	44	45	44	44	44	43	43	41	41

Учебный план для тренировочного этапа (период спортивной специализации)-2г.о. (программа спортивной подготовки)

	% от общего кол-ва часов	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю		12	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. ОФП	17%	106	10	10	9	9	8	8	8	8	8	9	9	10
2. СФП	21%	131	9	10	11	11	12	12	12	12	12	11	10	9
3. Техничко-тактическая подготовка	46%	287	22	23	24	25	25	25	25	25	24	24	23	22
4. Теоретическая подготовка	5%	31	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	4
5. Контрольные испытания	7,00%	44	3	3	4	4	4	4	5	4	4	3	3	3
6. Соревнования														
7. Инструкторская и судейская практика	3,0%	19	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	3
8. Восстановительные мероприятия	1%	6	1	0	1	0	0	1	0	1	1	0	1	0
общее количество часов (52 недели)	100%	624	50	51	53	52	52	53	53	53	52	52	52	51

Учебный план для тренировочного этапа (период спортивной специализации)-3 г.о. (программа спортивной подготовки)

	% от общего кол-ва часов	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю		14	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. ОФП	17%	124	12	11	11	10	9	9	10	10	10	10	11	11
2. СФП	21%	153	12	12	12	13	14	14	13	13	13	13	12	12
3. Техничко-тактическая подготовка	46%	335	27	28	28	28	29	28	28	28	28	28	28	27
4. Теоретическая подготовка	5%	36	3	3	2	3	2	2	2	3	3	4	4	5
5. Контрольные испытания	7,00%	51	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3
6. Соревнования														
7. Инструкторская и судейская практика	3,0%	22	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	3
8. Восстановительные мероприятия	1%	7	1	0	1	0	0	1	0	1	1	1	1	0
общее количество часов (52 недели)	100%	728	60	60	61	60	61	61	60	61	61	61	61	61

Учебный план для тренировочного этапа (период спортивной специализации)-4 г.о. (программа спортивной подготовки)

	% от общего кол-ва часов	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю		16	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. ОФП	17%	141	14	13	12	12	11	11	11	11	11	11	12	12
2. СФП	21%	175	14	14	14	15	15	15	15	15	15	15	14	14
3. Техничко-тактическая подготовка	46%	383	31	31	31	32	33	32	33	32	32	32	32	32
4. Теоретическая подготовка	5%	42	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	5
5. Контрольные испытания	7,00%	58	3	4	5	6	6	6	6	5	5	4	4	4
6. Соревнования														
7. Инструкторская и судейская практика	3,0%	25	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	2	3
8. Восстановительные мероприятия	1%	8	0	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	0
общее количество часов (52 недели)	100%	832	69	70	69	70	69	69	70	69	69	69	69	70

Учебный план для тренировочного этапа (период спортивной специализации)-5 г.о. (программа спортивной подготовки)

	% от общего кол-ва часов	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю		18	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. ОФП	17%	159	16	15	14	13	12	12	12	12	12	13	13	15
2. СФП	21%	196	15	16	16	17	17	17	17	17	17	16	16	15
3. Техничко-тактическая подготовка	46%	431	34	35	36	37	37	37	37	37	36	36	35	34
4. Теоретическая подготовка	5%	47	5	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	5
5. Контрольные испытания	7,00%	66	3	3	4	4	8	8	8	7	7	6	4	4
6. Соревнования														
7. Инструкторская и судейская практика	3,0%	28	4	3	3	3	0	1	2	2	2	2	3	3
8. Восстановительные мероприятия	1%	9	0	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0
общее количество часов (52 недели)	100%	936	77	77	77	79	78	79	80	80	79	78	76	76

Учебный план для этапа совершенствования спортивного мастерства - 1 г.о. (программа спортивной подготовки)

	% от общего кол-ва часов	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю		20	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. ОФП	16%	166	16	15	15	14	13	13	13	13	13	13	13	15
2. СФП	20%	208	16	17	17	18	18	18	18	18	18	18	16	16
3. Техничко-тактическая подготовка	47%	489	39	40	41	42	42	42	42	41	41	40	40	39
4. Теоретическая подготовка	4%	42	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4
5. Контрольные испытания	8,50%	88	3	4	6	8	9	9	9	9	8	8	8	7
6. Соревнования														
7. Инструкторская и судейская практика	3,5%	36	5	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3
8. Восстановительные мероприятия	1%	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
общее количество часов (52 недели)	100%	1040	84	84	87	89	89	88	88	87	88	87	85	84

Учебный план для этапа совершенствования спортивного мастерства- 2 г.о. (программа спортивной подготовки)

	% от общего кол-ва часов	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю		22	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. ОФП	16%	183	18	17	16	15	14	14	14	14	14	15	16	16
2. СФП	20%	229	16	17	18	19	20	21	21	20	20	19	19	19
3. Техничко-тактическая подготовка	47%	538	43	44	45	46	46	46	46	46	45	44	44	43
4. Теоретическая подготовка	4%	46	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4
5. Контрольные испытания	8,50%	97	3	3	6	8	10	10	10	10	10	9	9	9
6. Соревнования														
7. Инструкторская и судейская практика	3,5%	40	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
8. Восстановительные мероприятия	1%	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
общее количество часов (52 недели)	100%	1144	90	90	94	96	98	98	98	98	97	95	96	94

Учебный план для этапа высшего спортивного мастерства (программа спортивной подготовки)

	% от общего кол-ва часов	всего часов	месяцы											
количество часов в неделю		32	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1. ОФП	16%	266	25	22	21	23	21	21	22	22	22	22	22	23
2. СФП	24%	400	33	35	35	31	33	34	34	33	33	33	33	33
3. Техничко-тактическая подготовка	48%	799	64	65	67	68	68	68	68	67	67	66	66	65
4. Теоретическая подготовка	0,5%	8	1	1	0	1	0	1	0	1	0	1	1	1
5. Контрольные испытания	10,00%	166	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	13
6. Соревнования														
8. Восстановительные мероприятия	1,5%	25	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2
общее количество часов (52 недели)	100,00%	1664	138	139	139	139	139	140	140	139	138	138	138	137