

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

*к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки
по виду спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями»,
дисциплина дзюдо*

№ п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Этап НП		УТ этап		Этап ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь период
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	8-9	10-12	14-16	20-22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		8-16	6-12	5-10	3-6	1-2
1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	94-124	166-188	182-218	232-282	182-194
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	90-118	158-176	135-156	189-206	260-286
3	Техническая подготовка (ТехП), час	18-26	33-38	104-124	146-166	228-252
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	12-16	20-22	62-78	88-100	166-184
5	Психологическая подготовка (ПП), час	7-10	12-14	10-12	14-16	42
6	Теоретическая подготовка, час	7-10	12-14	10-12	14-16	42
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	5-6	14	20-36
8	Интегральная подготовка, час	2-3	7-8	4-12	14	30
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	1	2	2-6	6	30-34
Общее количество часов в год		234-312	416-468	520-624	728-832	1040-1144