

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спорт слепых», 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				
		6	6-9	9-11	11-14	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2 часа		3 часа		4 часа
		Наполняемость групп (человек)				
		2-4		1-2		1-2
		1	Общая физическая подготовка (ОФП), час	118	118-178	70-86
2	Специальная физическая подготовка (СФП), час	118	118-178	70-86	86-110	
3	Техническая подготовка (ТехП), час	32	32-46	118-142	144-182	
4	Тактическая подготовка (ТакП), час	12	12-22	42-52	52-70	
5	Психологическая подготовка (ПП), час	10	10-12	40-48	48-60	
6	Теоретическая подготовка, час	10	10-12	40-48	48-60	
7	Участие в спортивных соревнованиях, час	-	-	24-28	28-36	
8	Интегральная подготовка, час	6	6-10	26-36	34-44	
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час	6	6-10	38-46	46-56	
Общее количество часов в год		312	312-468	468-572	572-728	