



ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 к программе спортивной подготовки по дзюдо
 МБУ «СШ единоборств»
 на 2021 учебный год
 на 52 недели
 с 01 января 2021 года по 31 декабря 2021 года

Виды спортивной подготовки	начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенствования спортивного мастерства
	1 год	Св. 1 год	До 2 лет	Св. 2 лет	Весь период
Количество учебных групп/количество занимающихся	4/80	1/20	2/34	2/30	0/0
Количество часов в неделю	5	6	12	18	21
Общее количество часов в год	260	312	624	936	1092
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	11
Количество тренировок в год	156	156	208	312	572
Общая физическая подготовка	156	156	156	178	197
Специальная физическая подготовка	13	26	125	206	240
Технико-тактическая подготовка	83	118	280	440	524
Теоретическая и психологическая подготовка	5	6	25	37	44
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	6	38	75	87