

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУДО «СШ «Юность»
 _____ Н.А. Окунева
 Приказ №30-ОД от 09.01.2024 г.

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА 2024 ГОД

Отделение: «дзюдо»

Срок обучения: январь-декабрь 2024 года (52 недели)

Программа: Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»

Форма обучения: очная

Количество часов в неделю: НП до года – 4,5-6 час., НП свыше года – 6-8 час., УТЭ до трех лет – 10-14 час., УТЭ свыше трех лет – 16-18 час.

Количество групп в год (их наполняемость): НП –1(4 группы , 58 чел.), НП-2 (4 группы, 53 чел.), НП-3 (1 группа, 18 чел.), НП-4 (1 группа, 10 чел.), УТЭ-1,2 (3 группы, 27 чел.), УТЭ-2 (2 группы, 14 чел.), УТЭ-3 (3 группы, 23 чел.), УТЭ-5 (2 группы, 23 чел.).

Тренеры-преподаватели: Гераськина О.П.: НП – 1(1 группа , 15 чел.), НП-2 (1 группа, 18 чел.), НП-3 (1 группа, 18 чел.), УТЭ-5 (1 группа, 11 чел.); Суворов А.В.: НП-1 (1 группа, 10 чел.), НП-2 (1 группа, 10 чел.), УТЭ-3 (1 группа, 6 чел.); Крахмалев М.М.: НП-1 (1 группа, 13 чел.), НП-4 (1 группа, 10 чел.), УТЭ-2 (2 группы, 14 чел.); Алпатова Н.И.: НП-2 (2 группы, 25 чел.), УТЭ-1,2 (1 группа, 8 чел.); Ляпин Е.А.: НП-1 (1 группа, 18 чел.), УТЭ-1,2 (1 группа, 11 чел.), УТЭ-3 (1 группа, 11 чел.), Борисов К.М.: УТЭ 1,2 (1 группа, 8 чел.), УТЭ-3 (1 группа, 6 чел.), УТЭ-5 (1 группа, 12 чел.).

Стоимость обучения: бесплатно

План-график распределения учебно-тренировочных часов в группах начальной подготовки до года (4,5 часа)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	11	11	10	11	11	11	11	11	11	10	11	11	130
2	Специальная физическая подготовка (час)	1	1	1	1	1	1					1	1	8
3	Спортивные соревнования (час)													-
4	Техническая подготовка (час)	7	7	7	7	6	6	6	6	7	7	7	7	80
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	1		2	1	1	1	2	2	1	2		1	14
6	Инструкторская и судейская практика (час)													-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)					1					1			2
Всего часов		20	19	20	20	20	19	19	19	19	20	19	20	234

План-график распределения учебно-тренировочных часов в учебно-тренировочных группах свыше трех лет (16 часов)

№	Вид подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Общая физическая подготовка (час)	12	13	12	13	12	12	13	12	13	12	13	13	150
2	Специальная физическая подготовка (час)	14	14	14	14	14	14	13	14	13	14	14	14	166
3	Спортивные соревнования (час)	5	6	5	6	5	6	5	6	6	6	5	6	67
4	Техническая подготовка (час)	28	27	28	28	28	27	28	27	28	27	28	28	332
5	Тактическая, теоретическая, психологическая (час)	6	5	6	6	6	5	5	5	6	6	5	5	66
6	Инструкторская и судейская практика (час)	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	1	18
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	33
Всего часов		69	69	70	69	70	69	70	69	69	70	69	69	832

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «дзюдо»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «дзюдо»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «дзюдо»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «дзюдо»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.