

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол № 2  
От 31.08.2023

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Муниципального  
Автономного Учреждения  
Дворец спорта «Молодость»

  
А.Б. Колбаев  
(подпись)

20 23 г.

**ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
**Дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду**  
**спорта «Дзюдо» на 2023-2024 учебно-тренировочный год**

г. Красноуральск, 2023 г.

# **Пояснительная записка к годовому учебно-тренировочному плану дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта**

## **«Дзюдо»**

Годовой план учебно-тренировочного процесса по виду спорта «дзюдо» для этапа начальной подготовки учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (далее - годовой план) составлен в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» (утвержденным приказом Минспорта России от 24 ноября 2022 г. № 1074 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "дзюдо" (далее – ФССП)), с Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», с Уставом МАУ ДС «Молодость» (далее - учреждение).

**Годовой план** определяет максимальный объем тренировочной нагрузки спортсменов. Годовой план учитывает состояние социума, возможности тренерско-преподавательского коллектива, состояние материально-технической базы учреждения.

### **Годовой план обеспечивает:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта «дзюдо»
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «дзюдо»

### **Режим функционирования:**

1. Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо», расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Продолжительность учебно-тренировочного года составляет 52 недели.

3. Продолжительность учебно-тренировочной недели - шестидневная.

4. Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия – 45 минут.

5. Продолжительность учебно-тренировочного процесса не должна превышать 2 часов на этапе начальной подготовки и 3 часов на учебно-тренировочном этапе.

6. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо» может быть обеспечена пребыванием в физкультурно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в учебно-тренировочных мероприятиях, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

7. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

### **Учебно-тренировочные занятия:**

- Учебно-тренировочные занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей занимающихся;

- Индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным (учебным) планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению в спортивных соревнованиях в пару, группу или команду;
- Самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- Тренировочные сборы;
- Участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и промежуточная аттестация обучающихся.

### Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	Один год	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	54-60	50-54	20-25	17-19
Специальная физическая подготовка (%)	1-5	5-10	16-20	18-22
Участие в спортивных соревнованиях(%)	-	-	6-8	6-8
Техническая подготовка(%)	30-38	36-40	36-41	38-43
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка(%)	4-6	4-6	8-9	8-9
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1-3	1-3	2-4	2-4