

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор СЦСР «Олимп»  
 В.В. Емельянов  
 «07» сентября 2020 г.

Годовой план спортивной подготовки отделения дзюдо на 2020-2021 спортивный сезон

Содержание	Этапы и периоды спортивной подготовки										
	ГНП				ТГ					ГССМ	ВСМ
	1-й	2-й	3-й	4-й	1-й	2-й	3-й	4-й	5-й		
Возраст занимающихся, лет	7-9	8-10	9-11	10-12	11-13	12-14	13-15	14-16	15-17	14	16
Количество часов в неделю	5	6	6	6	12	12	18	18	18	21	24
Количество занятий в неделю	3	3	3	3	4	4	6	6	6	11	11
ОФП	156	156	156	156	156	156	159	159	159	196	200
СФП	13	31	31	31	125	125	206	206	206	240	312
Техническая, тактическая подготовка	78	116	116	116	280	280	440	440	440	524	624
Теоретическая, психологическая подготовка	10	6	6	6	25	25	47	47	47	44	12
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	38	38	84	84	84	86	100
<b>ИТОГО:</b>	<b>260</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>312</b>	<b>624</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>	<b>1248</b>

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Инструктор-методист

Т.В. Ткачева

М.А. Кармалецкая

О.А. Предеина