



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

**Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта «Кудо»
на 2024-2025 учебный год**

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	8	10	12	12	14
		Максимальная продолжительность 1 учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		12-24	12-24	12-24	10-20	10-20	10-20	10-20	10-20
1.	Общая физическая подготовка	150	146	172	158	196	236	194	226
2.	Специальная физическая подготовка	50	50	82	104	130	156	188	218
3.	Техническая подготовка	74	74	104	74	100	120	106	126
4.	Тактическая подготовка	10	10	14	14	16	20	22	24
5.	Теоретическая подготовка	10	10	14	14	20	26	26	26
6.	Психологическ ая подготовка	10	10	14	14	16	18	18	20
7.	Инструкторска я и судейская практика	-	-	-	8	10	12	24	28
8.	Медицинские, медико- биологические, восстановитель ные мероприятия	2	2	4	6	6	8	8	10
9.	Контрольные мероприятия	6	6	6	8	8	8	8	8

	(тестирование и контроль)								
10.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	6	16	18	20	30	42
Общее количество часов в год		312	312	416	416	520	624	624	728