

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОБУ «ЦОП по дзюдо
Челябинской области»

В.В. Ширшиков

«30» 12 2016 г.

**План подготовки спортивной сборной команды Челябинской области по
дзюдо (юноши, девушки 2001-2003 гг.р.) на 2017 год**

2017 год

ЯНВАРЬ

1. Учебно-тренировочное мероприятие с 16 по 22 (захваты, атака в захвате, защита в захвате), г. Челябинск
2. Учебно-тренировочное мероприятие с 30 января по 4 февраля (аэробная и анаэробная работа, координация), г. Челябинск

ФЕВРАЛЬ

1. Учебно-тренировочное мероприятие с 20 по 25 (набарывание), г. Челябинск.

МАРТ

1. МТ памяти В.Я. Петрова, г. Санкт-Петербург, с 10 по 12
2. Учебно-тренировочное мероприятие по подготовке к Кубку Европы (г. Тула) с 20 по 26 (учебная работа по контратакам, тактические действия в борьбе), г. Челябинск

АПРЕЛЬ

1. Кубок Европы и тренировочный лагерь с 1 по 5, г. Тула
2. Учебно-тренировочное мероприятие с 17 по 30 по подготовке ко 2 этапу VIII Спартакиады учащихся России (совершенствование техники, скоростная работа).

МАЙ

1. 2 этап VIII летней Спартакиады учащихся России с 4 по 6, г. Челябинск
2. Учебно-тренировочное мероприятие с 15 по 20 (набарывание), г. Челябинск

ИЮНЬ

1. Учебно-тренировочное мероприятие с 12 по 25 (ОФП, работа на координацию и стабилизацию)