



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год, этап НП-1

вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	172	10	14	14	14	14	16	20	18	10	17	11	14
II. Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
III. Техническая подготовка	106	11	10	10	10	8	8	4	6	11	8	10	10
IV. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
V> Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2							2			2	
Всего часов:	312	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	26

*9 мая - выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

А.А. Калинин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год, этап НЦ-2,3

вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	208	16	17	16	18	16	20	22	20	16	16	17	14
II. Специальная физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
III. Техническая подготовка	154	14	11	14	12	14	10	10	12	14	15	14	14
IV. Тактическая, теоретическая, психо-логическая подготовка	22	1	2	4	2	2	2	2	1	2	1	1	2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	3							1			2	2
Всего часов:	416	36	32	36	34	34	34	36	36	34	34	36	34

* 1 мая - выходной

Зам. директора по УВР

А.Н.Суханова

Тренер-преподаватель

А.А. Калинин



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. этап НН-1

вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	часы	Периоды тренировок											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
I. Общая физическая подготовка	172	10	14	14	14	14	16	20	18	10	17	11	14
II. Специальная физическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
III. Техническая подготовка	106	11	10	10	10	8	8	4	6	11	8	10	10
IV. Тактическая, теоретическая, психофизиологическая подготовка	16	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2							2			2	
Всего часов:	312	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	26

*9 мая - выходной

Суханова

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

Сидоров

В.Ю. Сидоров



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. этап НП-2

вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
бная физическая подготовка	208	16	17	16	18	16	20	22	20	16	16	17	14
пешная физическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
техническая подготовка	154	14	11	14	12	14	10	10	12	14	15	14	14
активная, теоретическая, колотическая подготовка	22	1	2	4	2	2	2	2	1	2	1	1	2
Телнические, медико-биологические, становительные мероприятия, тестирование	8	3							1			2	2
контроль													
Всего часов:	416	36	32	36	34	34	34	36	36	34	34	36	34

* 1 мая - выходной

директора по УВР

Тренер-преподаватель

А.Н.Суханова

В.Ю. Сидоров



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УТЭ-1

вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	96	9	8	8	7	8	11	10	10	10	4	5	6
II. Специальная физическая подготовка	108	11	9	8	9	8	9	9	9	11	9	8	8
III. Участие в соревнованиях	42	4	6	5	4	5				3	6	4	5
IV. Техническая подготовка	212	17	12	18	20	16	17	24	19	14	19	20	16
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	42	2	3	4	2	4	4	3	3	4	4	4	5
VI. Инструкторская и судейская практика	10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	10	2	1						3			2	2
Всего часов:	520	46	40	44	43	42	42	46	44	43	43	44	43

*1 мая - выходной

Суханова

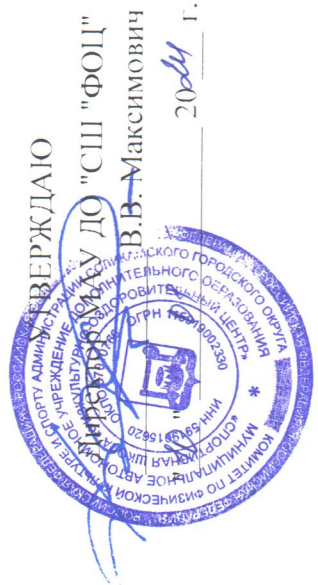
Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова

Тренер-преподаватель

Сидоров

В.Ю. Сидоров



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2024 учебный год. УГЭ-4
вид спорта Дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. Общая физическая подготовка	158	13	13	10	13	13	17	19	16	10	12	9	13
II. Специальная физическая подготовка	176	16	15	15	15	14	15	18	18	15	8	14	13
III. Участие в соревнованиях	67	8	8	7	8	7				5	8	8	8
IV. Техническая подготовка	334	25	21	29	25	28	29	28	31	27	34	28	29
V. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	67	6	5	6	5	6	5	8	6	5	6	4	5
VI. Инструкторская и судейская практика	16	2	2	2	2	1				2	2	1	2
VII. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	14	3	2							3	2	2	
Всего часов:	832	73	66	69	70	69	66	73	71	67	72	66	70

* 1 мая - выходной * 4 ноября - выходной

Зам. директора по УВР

А.Н. Суханова
Тренер-преподаватель

В.Ю. Сидоров