



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

_____ 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	145	9	12	13	13	12	11	15	13	15	11	11	10
II. СФП	93	8	7	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8
III. Техническая подготовка	62	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	2									2	2	
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6					3							3
Всего часов:	312	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26

отпуск с 01.07 - 21.07.2026, 14.09-04.10.2026

* 23 февраля
выходной

* 9 марта
выходной

* 1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

* 4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

А.А. Калиниченко

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
 В.В. Максимович
 _____ 20 ____ г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, этап НП-2,3
 вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. ОФП	172	16	12	16	14	16	14	16	12	14	16	14	12
II. СФП	145	11	12	12	12	11	12	11	15	13	13	11	12
III. Техническая подготовка	83	7	6	6	8	7	7	7	7	7	7	7	7
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	2				2		2			2		2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		2				1						3
Всего часов:	416	36	32	34	34	36	34	36	34	34	38	32	36

отпуск с 18.05 - 07.06.2026, 06.07-26.07.2026

* 23 февраля выходной *9 марта выходной *1,9 мая-выходной, 12 июня выходной *4 ноября-выходной

Зам. директора по УВР



Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель



А.А. Калиниченко



20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	216	16	16	16	20	16	20	20	20	20	20	16	16
II. СФП	230	17	14	23	13	19	21	25	29	22	19	11	17
III. Техническая подготовка	87	8	8	8	8	8	8	7		8	8	8	8
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	2	2	2	2	2				2	2	2	2
VI. Инструкторская и судейская практика	18	3	3			3					3	3	3
VII. Участия в соревнованиях	31	6	3		6	4						6	6
Всего часов:	624	51	48	54	51	51	54	54	51	54	51	51	54

отпуск с 18.05 - 07.06.2026, 06.07-26.07.2026

* 23 февраля
выходной

* 9 марта
выходной

* 1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

* 4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

А.А. Калиниченко

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"

В.В. Максимович

_____ 20 ____ г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 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. ОФП	145	9	12	13	13	12	11	15	13	15	11	11	10
II. СФП	93	8	7	8	8	8	8	8	8	6	8	8	8
III. Техническая подготовка	62	7	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
IV. Tактическая, теоретическая и психологическая подготовка	6	2									2	2	
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6					3							3
Всего часов:	312	26	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26

отпуск с 01.07 - 21.07.2026, 14.09-04.10.2026

* 23 февраля
выходной

*9 марта
выходной

*1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

*4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

В.Ю. Сидоров

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"

В.В. Максимович

20 ____ г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, этап НП-2,3

вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. ОФП	172	16	12	16	14	16	14	16	12	14	16	14	12
II. СФП	145	11	12	12	12	11	12	11	15	13	13	11	12
III. Техническая подготовка	83	7	6	6	8	7	7	7	7	7	7	7	7
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	10	2				2		2			2		2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		2				1						3
Всего часов:	416	36	32	34	34	36	34	36	34	34	38	32	36

отпуск с 01.07 - 21.07.2026, 14.09-04.10.2026

* 23 февраля
выходной

* 9 марта
выходной

* 1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

* 4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикоева

Тренер-преподаватель

В.Ю. Сидоров



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАУ ДО "СШ "ФОЦ"
В.В. Максимович

_____ 20 ____ г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов на 2026 учебный год, УТЭ-2
вид спорта дзюдо

СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ	Часы	Периоды тренировок											
		Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
I. ОФП	216	16	16	16	20	16	20	20	20	20	20	16	16
II. СФП	230	17	14	23	13	19	21	25	29	22	19	11	17
III. Техническая подготовка	87	8	8	8	8	8	8	7		8	8	8	8
IV. Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
V. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18	2	2	2	2	2				2	2	2	2
VI. Инструкторская и судейская практика	18	3	3			3					3	3	3
VII. Участия в соревнованиях	31	6	3		6	4						6	6
Всего часов:	624	51	48	54	51	51	54	54	51	54	51	51	54

отпуск с 01.07 - 21.07.2026, 14.09-04.10.2026

* 23 февраля
выходной

* 9 марта
выходной

* 1,9 мая-выходной, 12
июня выходной

* 4 ноября-
выходной

Зам. директора по УВР

Н.В.Зорикова

Тренер-преподаватель

В.Ю. Сидоров