

Утверждаю:
 Директор МАУ ДО ФОК «Волга»
 Гришанов А.В.
 « 01 » 08 2017 года

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для спортивно – оздоровительных групп (СОГ)
 ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный этап
		Весь период
Количество часов в неделю		
1	Теоретическая подготовка	9
2	Общая физическая подготовка	141
3	Специальная физическая подготовка	38
4	Техническая подготовка	10
5	Тактическая подготовка	10
6	Контрольные испытания	4
7	Углубленное медицинское обследование	4
8	Соревнования	
ИТОГО (36 недель)		216

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

распределения для групп начальной подготовки (ГНП), учебно-тренировочных групп (УТГ)

ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО на 2017-2018 учебный год

№	Разделы подготовки	Этапы подготовки						
		Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
				Базовая подготовка			Спортивная специализация	
1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю		6	9	12	14	16	18	18
1	Теоретическая подготовка	11	13	16	20	26	31	31
2	Общая физическая подготовка	138	130	130	146	159	168	168
3	Специальная физическая подготовка	50	60	100	110	146	183	183
4	Техническая подготовка	30	98	137	168	186	200	200
5	Тактическая подготовка	15	30	59	70	82	93	93
6	Контрольные испытания	4	4	6	6	6	6	6
7	Углубленное медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	4
8	Соревнования			16	26	26	28	28
	Инструкторская и судейская практика		16	20	20	22	23	23
	Восстановительные мероприятия		16	16	18	18	20	20
ИТОГО (42 недели)		252	378	504	588	672	756	756