



Утверждаю
Директор МАУ ДО
СДЮШОР по дзюдо
А.Н. Соколов
« _____ » _____ 2019г.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК НА 36 НЕДЕЛЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы				Итого	
		СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3	СОГ-4		
1.	Общая физическая подготовка	102	132	54	50	66	302
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	20	24	48	92
3.	Технико-тактическая подготовка		-	122	122	162	406
4.	Теоретическая подготовка	4	10	14	14	18	56
5.	Зачетные требования	2	2	4	4	6	16
6.	Контрольные соревнования		-	2	2	12	16
7.	Инструкторская и судейская практика		-	-	-	12	12
8.	Медицинское обследование	ВНЕ СЕТКИ ЧАСОВ					
ИТОГО:		108	144	216	216	324	900