


 Утверждаю  
 Директор МАУ ДО  
 СДЮШОР по дзюдо  
 А.Н. Соколов  
 \_\_\_\_\_ 2019г.

**ПРИМЕРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК НА 52 НЕДЕЛИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ  
 ПО ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
 на 2018-2019 учебный год**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП			ТЭ		ССМ
		1-2	3	4	1-2	3-4-5	1
1.	Техника	124	140	154	162	296	340
2.	Тактика	38	58	78	83	160	230
3.	СФП	30	74	110	144	100	140
4.	ОФП	80	102	102	100	120	90
5.	Волевая подготовка	12	10	16	28	46	-
6.	Психологическая подготовка	-	4	6	-	-	52
7.	Нравственная подготовка	6	-	4	8	14	14
8.	Теория и методика освоения дзюдо	10	16	16	12	18	20
9.	Инструкторская практика	-	-	-	10	22	22
10.	Судейская практика	-	-	4	10	20	20
11.	Соревновательная подготовка	6	6	12	26	48	56
12.	Зачетные требования	6	6	6	9	16	18
13.	Восстановительные мероприятия	-	-	12	32	76	90
<b>Всего часов</b>		<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>936</b>	<b>1092</b>