

У Ч Е Б Н Ы Й П Л А Н (программа спортивной подготовки)
по виду спорта дзюдо на 2018-2019 уч.год

Разделы подготовки	НП				Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спорт-го мастерства
	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	1-й год	2-й год	3-й год	4-й год	5-й год	до года	свыше года	весь период
	6 час. нед.	9 час. нед.	9 час. нед.	9 час. нед.	10час. нед.	12час. нед.	14час. нед.	16час. нед.	18час. нед.	20час. нед.	22 час. нед.	28 час. нед.
	15 чел.	14 чел.	14 чел.	14 чел.	12чел.	12 чел.	10 чел.	10 чел.	10 чел.	6 чел.	6 чел.	4 чел.
1.ОФП	175	239	239	239	125	149	131	150	169	187	206	218
2.СФП	13	28	28	28	104	125	160	183	206	229	252	335
3.Техническая, тактическая подготовка	112	182	182	182	229	275	335	383	430	289	538	728
4.Теоретическая, психологическая подготовка	9	14	14	14	26	31	36	42	47	42	45	29
5.Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	5	5	5	36	44	66	74	84	93	103	146
Общее количество часов (52 недели)	312	468	468	468	520	624	728	832	936	1040	1144	1456

Утвержден на заседании педагогического совета, протокол от «29» 08 2018 г. № 1

Директор МАУ ДО СДЮСШОР «Олимпийский»

Заместитель директора по УП

Исполнитель заместитель директора по УВР



[Handwritten signature]
[Handwritten signature]

Р.Х.Касимов

Р.И.Харасова

Т.И.Бухарова