

24. Учебный график

План – график по дзюдо распределение учебных часов в группах начальной подготовки 1-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Теоретическая	1	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	6
2	Общая физическая	13	12	12	12	11	11	12	12	12	13	11	11	142
3	Специальная физическая	2	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	5	54
4	Технико-тактическая	2	5	5	4	5	4	5	4	4	2	5	5	50
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего:	22	22	22	22	22	20	22	22	22	22	21	21	260

План – график распределение учебных часов по дзюдо в группах начальной подготовки свыше 1-го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	I X	X	X I	XI I	I	II	II I	I V	V	V I	VI I	VII I	Всего
1	Теоретическая	1	-	-	1	1	1	-	1	-	1	-	-	6
2	Общая физическая	16	16	16	13	15	13	16	15	12	15	16	16	178
3	Специальная физическая	3	5	5	6	6	5	4	6	6	6	5	4	60
4	Технико-тактическая	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4	60
5	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Зачетные требования	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
8	Медицинское обследование	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
	Всего:	26	26	26	26	28	24	25	26	27	29	25	24	312

План – график распределение учебных часов по дзюдо в учебно – тренировочных группах 1-3 -го года обучения

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	15	15	15	13	12	10	12	12	13	13	13	13	156
2	Специальная физическая	10	10	10	10	10	11	11	10	10	10	11	11	124
3	участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	2	5	5	5	5	5	2	2	-	38
4	Техническая	18	18	20	20	17	17	20	20	20	18	18	14	220
5	тактическая, теоретическая, психологическая	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	50
6	Инструкторская судейская практика				1	2	1		1		3		4	12
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	2		2	2	2	2	2	2	2	2	4	24
	Всего:	52	52	52	52	52	50	54	54	54	52	50	50	624

План – график распределение учебных часов по дзюдо в учебно – тренировочных группах 4-5 -го года обучения

[illegible]

	тестирование и контроль.													
	Всего:	78	79	79	78	78	76	78	78	80	78	77	77	936

План – график распределение учебных часов по дзюдо в группах совершенствования спортивного мастерства

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	13	14	14	14	12	10	12	12	12	12	14	13	152
2	Специальная физическая	18	18	18	18	19	19	18	18	18	18	18	18	218
3	участие в спортивных соревнованиях	8	8	7	7	7	7	7	9	9	6	6	7	88
4	Техническая	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	480
5	тактическая, теоретическая, психологическая	7	9	9	7	7	7	7	7	7	7	7	7	88
6	Инструкторская судейская практика	-	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	4	4	4	3	3	3	4	3	6	4	3	3	44
	Всего:	90	95	94	91	90	88	90	91	94	89	90	90	1092

Самбо

План - график распределения учебных часов для групп начальной подготовки до 1 –го года

№ п/п	Разделы подготовки	I X	X	X I	XI I	I	II	II I	I V	V	V I	VI I	VII I	Всего
1	Общая физическая	9	9	8	8	8	7	7	8	8	8	8	8	96
2	Специальная физическая	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	36
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая	6	9	8	8	8	7	9	9	8	8	8	8	96

5	тактическая, теоретическая, психологическая	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	26
6	Инструкторская судейская практика			1				1						2
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2								1	1			4
	Всего:	21	22	22	21	21	20	23	22	22	22	22	22	260

План - график распределения учебных часов для группы начальной подготовки свыше 1 –го года.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	10	10	9	9	9	9	9	7	8	9	11	10	110
2	Специальная физическая	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	48
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	4
4	Техническая	8	10	11	9	9	8	9	11	10	9	8	8	110
5	тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	32
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	1	1	-	-	-	-	1	-	1	4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	-	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	4
	Всего:	26	26	27	27	26	24	26	27	27	26	25	25	312

План - график распределения учебных часов для групп учебно- тренировочного этапа спортивной подготовки до 3-х лет.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	10	10	10	10	9	8	10	10	10	11	11	11	120
2	Специальная физическая	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
3	участие в спортивных соревнованиях			2	2			1	1					6
4	Техническая	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	11	11	140
5	тактическая, теоретическая, психологическая	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	70
6	Инструкторская судейская практика					2	2							4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	2					1	1	2				8
	Всего:	39	39	40	40	39	38	40	40	40	39	37	37	468

План - график распределения учебных часов для групп учебно- тренировочного этапа спортивной подготовки свыше 3-х лет.

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	15	15	13	13	11	11	11	11	13	13	15	15	156
2	Специальная физическая	12	12	15	14	14	13	14	14	13	13	11	11	156
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	4	2	3	3	3	3	2	-	-	24
4	Техническая	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13	14	13	158
5	тактическая, теоретическая, психологическая	9	9	7	8	8	8	8	8	8	9	9	9	100
6	Инструкторская судейская практика		1	1		2	2							6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия,	4	4	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	24

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
	Всего:	22	22	2-2	22	22	20	23	23	23	21	20	20	260

План - график распределения учебных часов для групп начальной подготовки свыше 1 –го года

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	16	16	15	15	15	14	14	15	12	15	15	18	180
2	Специальная физическая	3	3	5	5	5	5	6	5	5	6	4	4	56
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
4	Техническая	1	1	2	3	3	2	3	3	2	2	1	1	24
5	тактическая, теоретическая, психологическая	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	2	40
6	Инструкторская судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	2	3	-	-	-	1	-	-	4	-	2	-	12
	Всего:	25	26	26	27	27	25	26	27	27	26	25	25	312

План - график распределения учебных часов для учебно- тренировочной группы до 3-х лет

№ п/п	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего
1	Общая физическая	24	24	23	23	23	22	23	23	23	24	24	24	280
2	Специальная физическая	8	8	9	9	10	8	10	10	8	8	8	8	104
3	участие в спортивных соревнованиях	-	-	3	2	-	2	2	3	-	-	-	-	12
4	Техническая	6	6	8	8	8	7	7	7	8	6	5	5	84
5	тактическая, теоретическая, психологическая	9	9	9	9	8	8	9	9	10	9	9	10	108
6	Инструкторская судейская практика	-	2	-	2	2	-	2	-	1	3	-	-	12
7	Медицинские, медико-биологические,	4	4	-	-	2	2	-	-	4	-	4	4	24

7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	3	2	-	1	-	-	1	-	1	2	3	-	13
8	Интегральная подготовка	7	9	10	10	10	10	8	10	8	10	7	10	109
	Всего:	24	26	26	26	26	26	26	28	24	28	26	26	312

План - график распределения учебных часов для групп учебно- тренировочного этапа до 3-х лет

№ п/п	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего
1	Общая физическая	7	7	7	7	5	6	5	7	7	7	7	9	81
2	Специальная физическая	5	5	3	3	4	4	4	4	4	5	4	5	50
3	участие в спортивных соревнованиях	2	2	5	5	5	6	6	6	5	4	2	2	50
4	Техническая	17	18	18	18	19	19	20	20	20	19	15	15	218
5	тактическая, теоретическая, психологическая	6	7	3	3	4	3	1	-	3	7	7	6	50
6	Инструкторская судейская практика	-	-	3	3	2	1	4	2	-	-	-	4	19
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.	3	1	1	1	1	1	-	1	1	1	5	3	19
8	Интегральная подготовка	10	10	12	12	12	12	14	12	12	11	10	10	137
	Всего:	50	50	52	52	52	52	54	52	52	54	50	54	624