



УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СШОР № 2» МГО
на 2022-2023 учебный год

ДЗЮДО

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки					Учебно-тренировочные группы	
		1 год	2 год	3 год	4 год	1 год	2 год	
1.	Теоретические занятия занятия	12	14	14	14	22	22	
2.	Общая физическая подготовка подготовка	113	113	113	113	256	256	
3.	Специальная физическая подготовка	49	74	74	74	142	142	
4.	Технико-тактическая подготовка	108	155	155	155	164	164	
5.	Психологическая подготовка	10	10	10	10	8	8	
6.	Соревнования	4	14	14	14	4	4	
7.	Восстановительные мероприятия	-	16	16	16	6	6	
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	4	4	
9.	Медицинский контроль	4	10	10	10	18	18	
10.	Зачетные требования	12	10	10	10			
	Часов в неделю / всего	6/312	8/416	8/416	8/416	12/624	12/624	

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях оздоровительно-спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальному плану учащихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кулашкина