

«Утверждаю»

Директор МБУ ДО «ДЮСШ № 18»

г.о. Самара

Савушкин М.П.

2016 года



Календарный план-график

Отделения «ДЗЮДО»

МБУ ДО «ДЮСШ № 18» г.о. Самара

Учебный план-график для группы начальной подготовки 1 года обучения

Содержание занятий	Месяц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
Теоретическая подготовка			2			1		2	1	1		1	8	2,6
Психологическая подготовка	1								1				2	0,6
Всего часов:	1		2			1		2	2	1		1	10	3,2
Практическая подготовка														
ОФП	13	12	13	12	13	12	13	12	12	13	13	12	150	48,1
СФП	5	6	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70	22,4
Спец. техническая подготовка	7	5	7	6	5	7	6	5	6	6	6	6	72	23,1
Тактическая подготовка	1	1	1			1	1	1	1	1	1	1	10	3,2
Всего часов:	26	24	26	24	24	26	26	24	25	26	26	25	302	96,8
Итого часов:	27	24	28	24	24	27	26	26	27	27	26	26	312	100
Участие в соревнованиях			+					+						
Контрольные и переводные нормативы	+							+						

Учебный план-график для группы начальной подготовки 2,3 года обучения

Содержание занятий	Месяц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
Теоретическая подготовка	1	1	2		1	1	1	2	1	1		1	12	2,6
Психологическая подготовка	1								1				2	0,4
Всего часов:	2	1	2		1	1	1	2	2	1		1	14	3
Практическая подготовка														
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	155	33,2
СФП	8	7	7	8	8	8	7	7	7	8	8	7	90	19,2
Спец. техническая подготовка	13	13	13	13	14	13	13	13	13	13	13	13	157	33,5
Тактическая подготовка	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	52	11,1
Всего часов:	38	38	38	38	40	38	38	37	37	38	38	36	454	97,0
Итого часов:	40	39	40	38	41	39	39	39	39	39	38	37	468	100
Участие в соревнованиях			+				+							
Контрольные и переводные нормативы	+							+						

Учебный план-график для учебно-тренировочной группы до 2 лет года обучения

Содержание занятий	Месяц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
Теоретическая подготовка	1	1	2		1	1	1	2	1	1		1	12	1,9
Психологическая подготовка	1								1				2	0,3
Всего часов:	2	1	2		1	1	1	2	2	1		1	14	2,2
Практическая подготовка														
ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	143	22,9
СФП	12	12	12	13	13	12	13	12	12	12	12	12	147	23,6
Спец. техническая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192	30,8
Тактическая подготовка	11	11	10	10	10	11	10	11	11	11	11	11	128	20,5
Всего часов:	51	51	50	51	51	51	51	51	51	51	51	50	610	97,8
Итого часов:	53	52	52	51	52	52	52	53	53	52	51	51	624	100
Участие в соревнованиях			+				+							
Контрольные и переводные нормативы	+							+						

Учебный план-график для учебно-тренировочной группы свыше 2 лет обучения

Содержание занятий	Месяц												Всего часов	%
	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	09		
Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	15	1,4
Психологическая подготовка	1				1				1				3	0,3
Всего часов:	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	18	1,7
Практическая подготовка														
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	17,3
СФП	21	22	22	21	22	22	22	22	22	22	22	22	262	25,2
Спец. техническая подготовка	31	31	31	32	31	32	31	32	31	31	31	31	375	36,1
Тактическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180	17,3
Восстановительные мероприятия	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	15	1,4
Инструкторская и судейская практика	1	1		1	2	1	1		1	1	1		10	1,0
Всего часов:	84	86	84	85	86	87	85	86	85	85	85	84	1022	98,3
Итого часов:	86	87	86	86	88	89	86	88	87	86	86	85	1040	100
Участие в соревнованиях			+				+							
Контрольные и переводные нормативы	+							+						