

СОГЛАСОВАНО:
 Зам. директора по УВР
Тараба Тараба М. В.



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
Черняк Н. И.
 01 сентября 2018 г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
 отделения борьба дзюдо

№	Вид подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		ГНП		ТТ					ГССМ
		Годы обучения							
		До года	Свыше года	До 2 лет		Свыше 2 лет			До года
1	Теория и методика физической культуры и спорта	25	34	60	60	95	95	95	60
2	Общая физическая подготовка	66	67	131	131	192	192	192	292
3	Избранный вид спорта (специальная физическая подготовка, соревновательная подготовка, восстановительные мероприятия, инструкторско-судейская практика, контрольные испытания)	114	127	267	267	390	390	390	474
4	Другие виды спорта и подвижные игры	25	34	80	80	95	95	95	101
5	Технико-тактическая подготовка и психологическая подготовка	30	50	86	86	164	164	164	165
6	Итого:	260	312	624	624	936	936	936	1092