

"Утверждаю"
Директор МБУДО "СШОР "Фаворит"

Лилейко А.С.
2025 г.

УЧЕБНЫЕ ПЛАН НА 2025-2026 УЧЕБНЫЙ ГОД

Отделение "Дзюдо"

СС-1 Дзюдо (20 часов)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2
2	ОФП	177	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	14	14
3	СФП	207	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	15	15
4	Техническая подготовка	447	38	38	38	38	38	38	38	38	38	35	35	35
5	Тактическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
5	Психологическая подготовка	27	3	3	3	3	3	3	3	3	3			
6	Контрольные соревнования	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
7	Участие в соревнованиях	80	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4		4
8	Контрольные нормативы	4		2						2				
9	Судейская практика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
10	Медицинское обследование	4	2						2					
11	Восстановительные мероприятия	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
	Итого:	1040	92	92	90	90	90	90	92	92	90	68	64	68
Учебный план СС - 1													отпуск+ип	

УТГ - 4,5 Дзюдо (18 часов)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
2	ОФП	186	16	16	16	16	16	16	16	16	16	14	14	14
3	СФП	210	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	16	16
4	Техническая подготовка	348	30	30	30	30	30	30	30	30	30	26	26	26
5	Тактическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
5	Психологическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1			
6	Контрольные соревнования	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
7	Участие в соревнованиях	68	8	8	4	8	4	8	8	8	8	4		
8	Контрольные нормативы	4		2						2				
9	Судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
10	Медицинское обследование	4	2						2					
11	Восстановительные мероприятия	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
	Итого:	936	85	85	79	83	79	83	85	84	82	61	56	56
Учебный план УТГ - 4,5													отпуск+ип	

УТГ - 3 Дзюдо (16 часов)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	24	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	ОФП	168	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3	СФП	180	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
4	Техническая подготовка	306	26	26	26	26	26	26	26	26	26	24	24	24
5	Тактическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4			
5	Психологическая подготовка	16	2	2	2	2	2	2	2	1	1			
6	Контрольные соревнования	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2			
7	Участие в соревнованиях	58	6	6	6	6	6	6	6	6	6			4
8	Контрольные нормативы	4		2						2				
9	Судейская практика	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
10	Медицинское обследование	4	2						2					

8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2						2					
	Итого:	234	24	20	21	21	19	21	23	19	23	19	12	12
Учебный план НП - 1													отпуск-самоподг.	

НП - 3 Дзюдо (8часов)

№	содержание занятий	Кол-во часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1	Теоретические занятия	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
2	ОФП	132	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	16	16
3	СФП	136	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	8
4	Техническая подготовка	100	9	9	9	9	9	11	11	11	11	11		
5	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
6	Контрольные соревнования	10	2			2		2	2		2			
7	Участие в соревнованиях													
8	Контрольные нормативы	4			2						2			
9	Медицинское обследование	4	2						2					
	Итого:	416	38	34	36	36	34	38	40	36	40	36	24	24
Учебный план НП - 3													отпуск-самоподг.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА
"ФАВОРИТ", Лилейко Андрей Сергеевич, Директор

08.07.25 11:54 (MSK)

Сертификат FEBFB5B2941F46BBC8DA01CDC244C06D