Подписано цифровой подписью: Трофимов Сергей Анатольевич
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=г. Москва, ИНН=007710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=Москва, C=RU, O=Федеральное казначейство, CN=Федеральное казначейство
Причина: Я подтвердил целостность этого документа
Дата: 2 Август 2021 г. 12:03:26

план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной подготовки первого года обучения при трех занятиях в неделю

№ п/п	Средства подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
I.	**Практическая подготовка**	**20**	**20**	**20**	**20**	**20**	**19**	**21**	**21**	**15**	**20**	**21**	**21**	**238**
1.	Ходьба	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	2	2	**13**
2.	Равновесие	1	2	-	2	2	1	1	1	1	-	-	-	**11**
3.	Бег	3	2	3	2	3	3	4	4	3	5	5	5	**42**
4.	Лазание	1	-	-	1	1	2	1	1	2	-	-	-	**9**
5.	Прыжки	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	**22**
6.	Имитационные упражнения	-	1	1	1	1	2	1	1	2	3	-	3	**16**
7.	Общеразвивающие упражнения	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	5	6	**39**
8.	Ориентирование в пространстве	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	**8**
9.	Акробатические упражнения	3	3	3	3	2	2	2	2	2	-	-	-	**22**
10.	Висы, упоры	-	1	1	1	-	-	1	1	-	2	3	3	**13**
11.	Подвижные игры	5	5	5	3	4	4	4	4	-	5	4	-	**43**
II.	**Теоретическая подготовка**	**2**	**2**	**2**	**2**	**2**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**-**	**-**	**16**
1.	Нравственная подготовка	1	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	**4**
2.	Эстетическая подготовка	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	**2**
3.	Интеллектуальная подготовка	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	-	**3**
4.	Основы знаний о здоровье	1	1	1	-	1	1	-	-	1	1	-	-	**7**
III.	**Контроль за физической подготовленностью**	-	-	-	-	-	-	-	-	**6**	-	-	-	**6**

ИТОГО	**22**	**22**	**22**	**22**	**22**	**20**	**22**	**22**	**22**	**22**	**21**	**21**	**260**

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной подготовки второго года обучения при трёх занятиях в неделю

№ п/п	**Виды подготовки**	**Месяцы**												**Итого**
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**	
1.	Основы техники дзюдо	10	12	10	12	10	12	10	12	6	12	13	5	**124**
2.	Основы тактики дзюдо	2	2	2	2	2	2	3	4	4	8	5	2	**38**
3.	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	6	6	5	4	4	4	11	**80**
4.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	8	**30**
5.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		**12**
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							**6**
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				**10**
8.	Соревнова-тельная подготовка							3		3				**6**
9.	Зачетные требования										6			**6**

ИТОГО	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной подготовки третьего года обучения при трех занятиях в неделю

№ п/п	**Виды подготовки**	**Месяцы**												**Итого**
		IX	**X**	**XI**	**XII**	**I**	**II**	**III**	**IV**	**V**	**VI**	**VII**	**VIII**	
1.	Основы техники дзюдо	10	12	10	12	10	10	9	10	6	12	13	5	**119**
2.	Основы тактики дзюдо	2	2	2	2	2	4	4	6	4	8	5	2	**43**
3.	Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	6	6	5	4	4	4	10	**74**
4.	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	9	**36**
5.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		**12**
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							**6**
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				**10**
8.	Соревнова-тельная подготовка							3	3					**6**
9.	Зачетные требования									6				**6**
ИТОГО		**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**

Примерный план-график распределения учебных часов для занимающихся в группах начальной подготовки четвертого года обучения при трех занятиях неделю

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Итого
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Основы техники дзюдо	8	10	8	10	10	12	10	12	6	12	13	5	**116**
2.	Основы тактики дзюдо	4	4	4	4	2	2	3	4	4	8	5	2	**46**
3.	Общая физическая подготовка	6	6	6	7	7	5	5	5	4	4	4	11	**70**
4.	Специальная физическая подготовка	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	2	8	**40**
5.	Волевая подготовка	2		2		2		2		2		2		**12**
6.	Нравственная подготовка		2		2		2							**6**
7.	Теория и методика освоения дзюдо	2		2		2		2		2				**10**
8.	Соревнова-тельная подготовка							3	3					**6**
9.	Зачетные требования									6				**6**
ИТОГО		**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**24**	**28**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**312**