

**Годовой учебный план
по дополнительной общеразвивающей программе спортивной
направленности «ДЗЮДО»**

Учебный план для стартового уровня (нагрузка 4-6 часов в неделю)

№ п/п	Название раздела, темы, вид подготовки	Количество часов						Формы аттестации/контроля	
		Всего		Теория		Практика			
		4	6	4	6	4	6		
1.	Вводное занятие	2	2	2	2				
2.	Общая физическая подготовка *	68	86			68	86	наблюдение	
3.	Специальная физическая подготовка	32	32			32	32	наблюдение	
4.	Техническая подготовка	32	76			32	76	наблюдение	
5.	Тактическая подготовка	20	30			20	30	наблюдение	
6.	Теоретическая подготовка	10	22	10	22			наблюдение	
7.	Текущий контроль	4	4			4	4	Тестирование по ОФП	
Итого часов в год:		168	252	12	24	156	228		

Примечание:

*самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, отпуск, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере не более 10 % от общего объема часов.

**Учебный план для базового и углубленного уровней
(нагрузка 4-6 часов в неделю)**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов						Формы аттестации/контроля	
		Всего		Теория		Практика			
		4	6	4	6	4	6		
1.	Вводное занятие	2	2	2	2				
2.	Общая физическая подготовка *	60	86			60	86	наблюдение	
3.	Специальная физическая подготовка	34	32			34	32	наблюдение	
4.	Техническая	36	80			36	80	наблюдение	

	подготовка							
5.	Тактическая подготовка	22	34			22	34	наблюдение
6.	Теоретическая подготовка	10	14	10	14			наблюдение
7.	Промежуточная аттестация	4	4			4	4	Тестирование по ОФП и СФП
Итого часов в год:		168	252	12	16	156	236	

Примечание:

*самостоятельная работа обучающихся проходит в виде индивидуальных занятий, в каникулярное время, отпуск, командировок и временного отсутствия тренера-преподавателя в размере не более 10 % от общего объема часов.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 669156940959655819463310575184336563501118402731

Владелец Олинчук Дмитрий Юрьевич

Действителен С 13.01.2025 по 13.01.2026