

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп НП-2 отделения ДЖИУ-ДЖИТСУ
(этап подготовки:НП-1 и т.д.) (вид спорта)

[illegible]

ПЛАН-ГРАФИК
 распределения учебных часов групп УТ-1 отделения ДЖИУ-ДЖИТСУ
 (этап подготовки:НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	122	8	9	10	11	11	10	10	10	10	11	11	11
2. Специальная физическая подготовка	70	4	4	6	7	7	6	6	5	6	6	6	7
3. Техничко-тактическая подготовка	326	25	26	28	29	28	27	26	25	27	28	28	29
4. Приемные и переводные нормативы	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
5. Инструкторская и судейская практика	24	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	6	6
6. Восстановительные мероприятия	48	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
7. Участие в соревнованиях	4/24	1/6	1/6	1/6	-	1/6	-	-	-	-	-	-	-
Итого:	624	43	45	56	53	58	49	48	46	55	57	56	58
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования			Мед.о.			Мед.о.			Мед.о.				Мед.о.

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп УТ-2 отделения ДЖИУ-ДЖИТСУ
(этап подготовки: НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	112	8	9	10	10	10	9	9	8	9	10	10	10
2. Специальная физическая подготовка	80	5	5	7	8	8	7	6	6	7	7	7	7
3. Техничко-тактическая подготовка	326	25	26	28	29	28	27	26	25	27	28	28	29
4. Приемные и переводные нормативы	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5
5. Инструкторская и судейская практика	24	-	-	-	-	-	-	-	-	6	6	6	6
6. Восстановительные мероприятия	48	-	-	6	6	6	6	6	6	6	6	-	-
7. Участие в соревнованиях	4/24	1/6	1/6	1/6	-	1/6	-	-	-	-	-	-	-
Итого:	624	44	46	57	53	58	49	47	45	55	57	56	57
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования			Мед.о.			Мед.о.			Мед.о.				Мед.о.

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп УТ-3 отделения ДЖИУ-ДЖИТСУ
(этап подготовки:НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	130	9	10	11	13	12	9	9	8	11	12	13	13
2. Специальная физическая подготовка	132	9	10	11	13	12	10	10	8	11	12	13	13
3. Техничко-тактическая подготовка	486	35	39	40	45	45	40	38	30	41	43	45	45
4. Приемные и переводные нормативы	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
5. Инструкторская и судейская практика	46	-	-	-	-	-	-	-	-	11,5	11,5	11,5	11,5
6. Восстановительные мероприятия	90	7	7	7	8	7,5	7,5	8	8	7,5	7,5	7,5	7,5
7. Участие в соревнованиях	6/36	1/6	1/6	1/6	-	1/6	-	1/6	-	1/6	-	-	-
Итого:	936	66	72	75	79	82,5	66,5	71	54	88	86	98	98
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования			Мед.о.			Мед.о.			Мед.о.				Мед.о.

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп УТ-4 отделения ДЖИУ-ДЖИТСУ
(этап подготовки:НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	130	9	10	11	13	12	9	9	8	11	12	13	13
2. Специальная физическая подготовка	140	10	11	12	13	13	11	11	9	12	12	13	13
3. Техничко-тактическая подготовка	478	35	37	40	43	43	38	38	33	41	43	43	44
4. Приемные и переводные нормативы	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
5. Инструкторская и судейская практика	46	-	-	-	-	-	-	-	-	11,5	11,5	11,5	11,5
6. Восстановительные мероприятия	90	7	7	7	8	7,5	7,5	8	8	7,5	7,5	7,5	7,5
7. Участие в соревнованиях	6/36	1/6	1/6	1/6	-	1/6	-	1/6	-	1/6	-	-	-
Итого:	936	67	71	76	77	81,5	65,5	72	58	89	86	96	97
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования			Мед.о.			Мед.о.			Мед.о.				Мед.о.

ПЛАН-ГРАФИК
распределения учебных часов групп УТ-5 отделения ДЖИУ-ДЖИТСУ
(этап подготовки: НП-1 и т.д.) (вид спорта)

Разделы подготовки	Всего	М е с я ц ы											
		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1. Общая физическая подготовка	130	9	10	11	13	12	9	9	8	11	12	13	13
2. Специальная физическая подготовка	140	9	11	12	14	13	11	11	9	11	13	13	13
3. Техничко-тактическая подготовка	472	34	37	39	43	43	38	38	28	40	43	44	45
4. Приемные и переводные нормативы	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
5. Инструкторская и судейская практика	46	-	-	-	-	-	-	-	-	11,5	11,5	11,5	11,5
6. Восстановительные мероприятия	90	7	7	8	7	7,5	7,5	8	8	7,5	7,5	7,5	7,5
7. Участие в соревнованиях	7/42	1/6	1/6	1/6	-	1/6	-	1/6	-	1/6	1/6	-	-
Итого:	936	65	71	76	77	81,5	65,5	72	53	87	93	97	98
8. Психологическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса и соревнований												
9. Теоретическая подготовка	В ходе учебно-тренировочного процесса, соревнований, инструкторской и судейской практики												
10. Медицинские обследования			Мед.о.			Мед.о.			Мед.о.				Мед.о.