Ахиджак Луиза Аскеровна

Digitally signed by Ахиджак Луиза Аскеровна
Date: 2025.03.02 13:45:48 +03'00'

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО СШ № 4
_____ Л.А. Ахиджак

Учебный план на 2024-2025 учебный год
(спортивно-оздоровительный этап)

№ п\п	Разделы подготовки	Вид спорта												
		Дзюдо	Самбо	Тхэквондо ВТФ	Тхэквондо ИТФ	Тхэквондо ГТФ	Киокусинкай	Кикбоксинг	Восточно-боевое единоборство	Рукопашный бой	Универсальный бой	Каратэ	Ушу саньда	Ушу таолу
1	Теоретическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2	Общая физическая подготовка и специальная подготовка, контрольные испытания	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69	69
3	Технико-тактическая и психологическая подготовка	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41
4	Избранный вид спорта и соревновательная деятельность	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138	138
5	Другие виды спорта и подвижные игры	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
	Всего часов (46 учебных недель)	276	276	276	276	276	276	276	276	276	276	276	276	276
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36	36
	Всего часов (52 недели)	312	312	312	312	312	312	312	312	312	312	312	312	312