

УТВЕРЖДАЮ  
 И.о. директора МКУ ДО ДЮСШ  
 «Русский медведь»  
 П.М. Касатов  
 20 16. г.



**Примерный учебный план подготовки  
 (дзюдо) на 2015/16 г.г.,  
 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

№	Разделы подготовки	Этап подготовки					
		СО	НП		ТГ		
					Годы обучения		
		весь период	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3
1	Общая физическая подготовка	124	124	186	111	134	145
2	Специальная физическая подготовка	117	117	183	130	153	177
3	Технико-тактическая подготовка	45	45	70	285	325	373
4	Теоретическая подготовка	10	10	12	24	28	36
5	Контрольно-переводные испытания	6	6	6	12	12	16
6	Соревнования	-	-	-	30	38	44
7	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	18	22	25
8	Восстановительные мероприятия	4	4	5	8	10	10
9	Медицинское обследование	6	6	6	6	6	6
<b>Общее количество часов</b>		<b>312</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>