

группы начальной подготовки второго года обучения (НП-2)

№ п/ п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
	Периоды	Подготовительн ый				Соревновательн ый				Переходный*				
1.	Техника	14	14	10	12	10	10	10	14	12	12	12	8	138
2.	Тактика	4	4	4	4	6	6	6	4	4	8	-	-	50
3.	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	8	8	8	6	6	4	10	10	84
4.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	6	6	6	8	6	12	16	20	120
5.	Волевая	2	0,5	2	2	-	-	-	1	2	-	1	1	11,5
6.	Нравственная подготовка	-	0,5	2	-	-	-	-	1	1	2	-	-	6,5
7.	Теория и методика дзюдо	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	-	-	14
8.	Инструкторская практика	1	1	1,5	1,5	1	-	0,5	1,5	1	-	-	-	9
9.	Судейская практика	1	1	1,5	1,5	1	-	0,5	1,5	1	-	-	-	9
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	-	6	6	6	-	-	-	-	-	18
11.	Зачетные	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8
Всего часов		39	38	38	39	39	37	39	39	43	39	39	39	468

**тренировочные группы первого и второго года обучения
(ТГ -1,2 года)**

Периоды		Подготовительный				Соревновательный				Переходный*				Всего часов
№ п/п	Месяцы	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1.	Техника	20	20	20	16	18	16	16	18	16	16	12	20	208
2.	Тактика	10	10	10	8	8	8	8	8	8	8	6	6	98
3.	Специальная физическая подготовка	4	6	8	4	6	4	8	4	2	2	-	-	48
4.	Общая физическая подготовка	12	10	8	4	4	4	6	4	6	6	14	22	100
5.	Волевая подготовка	2	2	2	2	4	2	4	2	2	2	4	4	32
6.	Нравственная подготовка	-	2	-	2	2	2	2	-	-	-	-	-	10
7.	Теория и методика дзюдо	2	-	2	2	2	2	2	-	2	2	-	-	16
8.	Инструкторская практика	-	-	-	-	2	-	-	2	4	-	4	-	12
9.	Судейская практика	-	-	-	2	2	-	2	-	4	2	-	-	12
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	6	-	8	-	8	-	8	-	-	30
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	10
12.	Рекреация	2	2	2	6	4	6	6	6	6	6	2	-	48
Всего часов		52	52	52	52	52	52	54	52	50	52	52	52	624

**группы третьего, четвертого, пятого года обучения
(ТГ-3,4,5 года)**

Таблица 6

№ п/п	Периоды	Подготовительный				Соревновательный						Переходный		Всего часов	
		Этапы		Э-1		Э-2		Э-3		Э-4	Э-5		Э-6		Э-7
		Месяцы		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		VII
1.	Техника	30	30	30	30	30	24	26	26	26	22	0	12	296	
2.	Тактика	6	16	18	14	16	12	15	15	11	13	8	6	160	
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	10	8	10	10	10	10	10	4	8	4	100	
4.	Общая физическая подготовка	13	13	6	6	8	6	4	4	4	4	16	16	100	
5.	Волевая подготовка	2	2	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	46	
6.	Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	-	2	-	-	-	—	14	
7.	Теория и методика дзюдо	2	3	2	3	2	2	-	-	2	-	2	2	20	
8.	Инструкторская практика	1	2	2	-	-	2	2	-	-	-	4	12	25	
9.	Судейская практика	2	-	-	-	-	-	2	2	-	-	8	6	20	
10.	Соревновательная подготовка	-	-	-	8	-	8	8	8	8	8	-	-	48	
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	12	-	16	
12.	Рекреация	3	2	3	6	6	6	9	7	11	14	8	16	91	
	Всего часов	79	78	78	81	79	76	80	78	80	69	80	78	936	

**группы
спортивного совершенствования 1-го года обучения (СС-1)**

№ п/п	Периоды	Первый подготовительный			Первый соревновательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего часов
		Общий (базовый)	Общие развивающие	Специальный		Развития спортивной формы	Общий развивающий	Специальный	Развития спортивной формы	Высшей соревновательной готовности	Восстановительный	
	Этапы	8 недель	8 недель	4 недели	4 недели	8 недель	6 недель	4 недели	4 недели	3 недели	3 недели	52 недели
1.	Техника	88	68	16	16	53	46	48	38	-	-	373
2.	Тактика	42	54	18	18	32	20	10	-	28	-	222
3.	СФП	18	30	10	6	56	10	6	4	-	50	190
4.	ОФП	12	10	4	10	10	8	4	4	30	10	102
5.	Психологическая подготовка	8	8	18	8	8	10	8	6	-	-	74
6.	Нравственная подготовка	4	4	3	-	-	4	2	-	-	6	23
7.	Теория и методика	4	4	4	4	4	-	2	-	-	-	22
8.	Инстр	6	4	-	-	12	2	-	-	-	-	24

	укторская практика											
9.	Судейская практика	6	6	6	-	6	6	-	-	-	4	34
10.	Соревновательная подготовка	-	-	8	24	-	12	-	12	-	-	56
11.	Зачетные требования	-	-	-	-	6	2	-	-	-	10	18
12.	Рекреация	6	6	16	12	6	6	10	12	30	6	110
	Всего часов	194	194	103	98	193	126	90	76	88	86	1248

**группы
спортивного совершенствования 2-го года обучения (СС-2)**

№ п/п	Периоды	Первый подготовительный			Первый соревновательный	Второй подготовительный		Второй соревновательный		Переходный		Всего часов
		Общий (базовый)	Общественный	Специальный	Развития спортивной формы	Общий развивающий	Специальный	Развития спортивной формы	Высшей соревновательной готовности	Восстановительный	Восстановительный	
	Этапы	8 недель	8 недель	4 недели	4 недели	8 недель	6 недель	4 недели	4 недели	3 недели	3 недели	52 недели
1.	Техника	102	74	30	32	72	26	34	36	-	10	336
2.	Тактика	60	54	44	40	44	46	40	34		10	292
3.	СФП	25	23	25	25	21	25	29	29	11	15	180
4.	ОФП	14	12	10	8	10	8	8	6	8	10	94
5.	Психологическая подготовка	8	8	8	6	4	8	6	8	10	-	66
6.	Нравственная подготовка	2	2	2	-	4	2	-	-	4	-	16
7.	Теория и метод	2	4	2	-	4	2	-	-	10	6	30

	ика											
8.	Инструкторская практика	4	4	2	-	4	2	-	-	-	10	26
9.	Судейская практика	4	4	2	-	4	2	-	-	-	8	24
10.	Соревновательная подготовка	-	-	12	12	-	8	12	12	-	-	56
11.	Зачетные требования	6	-	-	-	4	4	-	4	-	-	18
12.	Рекреация	8	10	6	12	8	6	6	6	42	6	110
	Всего часов	235	195	143	135	179	139	135	135	85	75	1248