

**Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Дзюдо»**

№	Разделы подготовки	Этап подготовки (СОГ) 6-10лет
1.	Общая физическая подготовка	86
2.	Специальная физическая подготовка	30
3.	Технико-тактическая подготовка	162
4.	Теоретическая подготовка	28
5.	Зачетные требования	6
6.	Инструкторская и судейская практика	-
7.	Восстановительные мероприятия	-
8.	Медицинское обследование	Вне сетки часов
Общее количество часов		312