

Учебный план дополнительной общеобразовательной предпрофессиональной программы «Дзюдо»

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки					
		НП-1	НП-2	Т-1,2	Т-3,4,5	СС-1	СС-2
		До 1-го года	Свыше 1 года	Свыше 1 года	До 2-х лет	1-й год	2-й год
1.	Общая физическая подготовка	80	120	100	100	102	94
2.	Специальная физическая подготовка	30	84	48	100	190	228
3.	Технико-тактическая подготовка	162	188	306	456	595	788
4.	Теоретическая подготовка	28	32	58	80	101	112
5.	Контрольно-переводные испытания	6	8	10	16	18	18
6.	Контрольные соревнования	6	18	30	48	56	56
7.	Инструкторская и судейская практика	-	18	24	45	80	50
8.	Восстановительные мероприятия	-	-	48	91	106	110
9.	Медицинское обследование	Вне сетки часов					
Общее количество часов		312	468	624	936	1248	1248