

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
МБУ ДО г.Мурманска КДЮСШ № 17
_____ А.В. Тяг
01.09.2023 года

**Учебный план
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности по виду спорта «Дзюдо»**

Разделы подготовки	Уровни сложности подготовки								
	стартовый	базовый			углубленный				
	1 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	10	20	20	20	40	40	40	50	50
Общая физическая подготовка	20	30	30	20	50	50	50	60	60
Специальная физическая подготовка	30	50	50	20	80	80	80	90	90
Техническая подготовка	53	126	126	20	204	204	204	248	248
Соревновательная подготовка	2	4	4	20	8	8	8	10	10
Аттестация (промежуточная, итоговая)	2	4	4	20	8	8	8	10	10
Всего часов	117	234	234	234	390	390	390	468	468