

"Утверждая"
И.о. директор Дворца спорта
В.Л.Лытасова

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО ДЗЮДО НА 2017-2018 уч.год

Виды подготовки	К-во часов		Количество часов для учебно -тренировочных групп			
	начальной подготовки		1	2	3	4
Год обучения	1	2	1	2	3	4
1.Технико-тактическая подготовка	162	200	245	306	422	456
1.1.Техника	124	132	162	208	278	296
1.2.Тактика	38	68	83	98	144	144
2. Физическая подготовка	110	130	140	150	190	220
2.1. Специальная физ.подготовка	30	40	44	50	88	100
2.2.Общая физическая подготовка	80	90	96	100	110	120
3. Психологическая подготовка	18	18	36	42	54	60
3.1.Волевая подготовка	12	12	28	32	42	46
3.2.Нравственная подготовка	6	6	8	10	12	14
4.Методическая подготовка	10	22	32	38	50	62
4.1.Теория и методика освоения дзюдо	10	12	12	14	16	18
4.2. Инструкторская практика			10	12	18	22
4.3. Судейская практика		10	10	12	16	20
5. Соревновательная подготовка	6	18	26	30	40	48
6. Зачетные трнебования	6	8	9	10	12	16
7.Рекреиация(отдых и восстановление организма дзюдоиста)		20	32	48	64	72
Всего часов	312	416	520	624	832	936
Основной возраст занимающихся	10	11	12	13	14	16

Методист

Соко

И.А.Соколова