**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов спортивно-оздоровительных групп**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего часов |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 2 | 7 | 4 | 3 | 5 | 6 | 5 | 52 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 20 | 21 | 21 | 21 | 20 | 21 | 20 | 21 | 20 | 20 | 20 | 21 | 246 |
| 3 | Теория и методика освоения дзюдо | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | 10 |
| 4 | Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | 4 |
| Всего часов | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |