**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП до 1 года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Месяцы  | Всего часов |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 10 | 7 | 13 | 12 | 13 | 138 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 8 | 9 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 9 | 8 | 8 | 100 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 51 |
| 4 | Теория и методика освоения дзюдо | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 2 |  | 15 |
| 5 | Медицинское обследование |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 4 |
| 6 | Зачетные требования |  |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 4 |
| Всего часов | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

**Примерный план-график распределения учебных часов для дзюдоистов групп начальной подготовки (ГНП свыше 1 года)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки | Месяцы  | Всего часов |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1 | Технико-тактическая подготовка | 13 | 15 | 15 | 14 | 15 | 16 | 9 | 14 | 12 | 16 | 17 | 17 | 173 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 12 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 123 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 8 | 8 | 7 | 9 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 90 |
| 4 | Теория и методика освоения дзюдо | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  |  | 20 |
| 5 | Медицинское обследование |  |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  |  | 4 |
| 6 | Зачетные требования | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | 6 |
| Всего часов | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 34 | 35 | 35 | 35 | 34 | 35 | 416 |

**Примерный план-график расчета учебных часов для дзюдоистов учебно-тренировочных групп (УТГ до 2-х лет)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Периоды | Подготовительный  | Соревновательный | Переходный\*  | Всего часов |
| № п/п | Месяцы |
| IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Техника и Тактика | 10 | 15 | 12 | 16 | 11 | 16 | 15 | 13 | 8 | 17 | 17 | 17 | **167** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 13 | 12 | 13 | 13 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 13 | **150** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | **252** |
| 7 | Теория и методика дзюдо | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 | 4 | 2 |  | 1 | **31** |
| 8 | Инструкторская и Судейская практика |  |  |  |  | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  | **4** |
| 10 | Медицинское обследование | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| 11 | Зачетные требования | 2 | 2 |  |  |  |  |  | 2 | 2 |  |  |  | **8** |
| 12 | Восстановительные мероприятия |  |  | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  | **8** |
| Всего часов | 52 | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **52** | **624** |

\* – в переходном периоде учебные часы распределяются тренером-преподавателем для работы в спортивном лагере или для индивидуальных занятий дзюдоистов

**Примерный план-график расчета учебных часов**

**для дзюдоистов учебно-тренировочных групп**

**(УТГ свыше 2-лет)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Периоды  | Подготовительный  | Соревновательный  | Переходный  | Всего часов |
|
| Месяцы  | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Техника и Тактика | 26 | 23 | 26 | 29 | 27 | 24 | 28 | 26 | 25 | 18 | 30 | 28 | **310** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | **300** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | **252** |
| 7 | Теория и методика дзюдо | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | **46** |
| 8 | Инструкторская и Судейская практика |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  |  |  | **6** |
| 10 | Медицинское обследование  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | **4** |
| 11 | Зачетные требования |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | **8** |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |  |  | **10** |
| Всего часов | 79 | **78** | **78** | **81** | **79** | **76** | **80** | **78** | **80** | **69** | **80** | **78** | **936** |

##### **Примерный план-график расчета учебных часов**

##### **для групп совершенствования спортивного мастерства**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Периоды  | Подготовительный  | Соревновательный  | Переходный  | Всего часов |
|
| Месяцы  | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| 1 | Техника и Тактика | 39 | 39 | 42 | 43 | 42 | 42 | 42 | 42 | 38 | 42 | 42 | 43 | **496** |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 29 | 28 | 29 | 28 | 29 | 28 | 29 | 28 | 29 | 28 | 29 | 28 | **342** |
| 4 | Общая физическая подготовка | 24 | 24 | 24 | 23 | 23 | 24 | 24 | 23 | 23 | 24 | 24 | 24 | **284** |
| 7 | Теория и методика дзюдо | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | **62** |
| 8 | Инструкторская и Судейская практика | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | **24** |
| 10 | Медицинское обследование  | 2 |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  | **4** |
| 11 | Зачетные требования |  | 4 |  |  |  |  |  |  | 4 |  |  |  | **8** |
| 12 | Восстановительные мероприятия | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | **28** |
| Всего часов | 104 | **104** | **104** | 104 | **104** | **104** | 104 | **104** | **104** | 104 | **104** | **104** | **1248** |