

«Утверждаю»

Директор МБУДО СДЮСШОР

И.С.Потапов

2015 г



**Учебный годовой план
для спортивно-оздоровительных групп
по общеразвивающей программе (дзюдо)**

**Примерный годовой
план-график спортивной подготовки
для спортивно-оздоровительных групп**

отделение «Дзюдо»

Месяц	Итог о часов	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теория	9	4	4		1								
Практика Общая физическая подготовка	149	15	15	15	14	12	12	14	14	12	13		13
Специальная физическая подготовка	73	5	6	6	7	5	7	9	8	8	7		5
Техническо- тактическая подготовка	37	2	3	3	4	3	5	3	4	4	4		2
Участие в соревнованиях	4							2			2		
Экзамены, контрольные нормативы.					2					2			
Всего:	276	26	28	24	28	20	24	28	26	26	26		20