

**Примерный годовой план-график распределения часов для спортивно-оздоровительных групп (от семи до восемнадцати лет).**  
 При учёте академического часа 45 минут и четырех часов в неделю (208 часов в год)\*

№	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Теория и методика физической культуры и спорта	2		2		2				2		2		<b>10</b>
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	6	8	6	6	4	4	4	8	6	6	6	<b>72</b>
3	Основы техники дзюдо	8	9	8	9	8	6	6	6	8	9	8	9	<b>94</b>
4	Основы тактики	2	3	4	3	2	2	2	2	4	3	2	3	<b>32</b>
<b>Всего часов</b>		<b>20</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>208</b>

\*После 45 минут занятий рекомендуется организовывать перерыв длительностью не менее 10 минут.