

**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		10
2	Общая и специальная физическая подготовка	8	6	8	6	6	4	4	4	8	6	6	6	72
3	Основы техники дзюдо	8	9	8	9	8	6	6	6	8	9	8	9	94
4	Основы тактики	2	3	4	3	2	2	2	2	4	3	2	3	32
Всего часов		20	18	22	18	18	12	12	12	22	18	18	18	208

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