

**Учебный план  
по образовательной программе базового и углубленного уровня  
в области физической культуры и спорта  
по виду спорта «Дзюдо»**

Продолжительность учебного года 48 недель, в том числе 36 недель непосредственно в условиях спортивной школы, и 12 недель в условиях спортивного лагеря или по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку. Ориентировочное соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%), а также общей и специальной физической подготовки по годам обучения представлено в таблицах.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Примерный учебный план на 36 недель тренировочных занятий

№	Разделы подготовки	БУС 1-2 год обучения	БУС 3-4 год обучения	БУС 5-6 год обучения	УУС 1-2 год обучения	УУС 3-4 год обучения
1	Теоретическая подготовка	9	18	18	27	27
2	Общая физическая подготовка	83	86	89	76	74
3	Специальная физическая подготовка	36	58	78	101	112
4	Технико-тактическая подготовка	80	118	167	216	279
5	Контрольно-переводные испытания	8	8	8	12	12
6	Психологическая подготовка	+	+	+	+	+
7	Инструкторская и судейская практика	+	+	+	+	+
8	Восстановительные средства и мероприятия	+	+	+	+	+
9	Система соревнований	+	+	+	+	+
	Общее количество часов	216	288	360	432	504

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	БУС 1-2 год обучения	БУС 3-4 год обучения	БУС 5-6 год обучени я	УУС 1-2 год обучени я	УУС 3-4 год обучения

Физическая подготовка	60	55	50	45	40
Технико-тактическая подготовка	40	45	50	55	60

Соотношение средств общей и специальной физической подготовки по годам обучения (%)

Средства подготовки	БУС 1-2 год обучения	БУС 3-4 год обучения	БУС 5-6 год обучения	УУС 1-2 год обучения	УУС 3-4 год обучения
Общая физическая подготовка	70	60	53	43	40
Специальная физическая подготовка	30	40	47	57	60

Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового уровня сложности 1-2 года обучения

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	9	9	9	9	9	83
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
4	Технико-тактическая подготовка	5	9	10	10	10	10	10	10	6	80
5	Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	8
	Общее количество часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового уровня сложности 3-4 года обучения

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	9	9	10	9	9	86
3	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	6	6	6	6	6	58
4	Технико-тактическая подготовка	9	13	13	13	15	15	14	15	11	118
5	Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	8
	Общее количество часов	32	32	32	32	32	32	32	32	32	288

Примерный план-график распределения учебных часов в группах базового уровня сложности 5-6 года обучения

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка.	2	2	2	2	2	2	2	2	2	18
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	9	10	10	10	10	89
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	8	8	9	9	8	78
4	Технико-тактическая подготовка	15	19	19	19	21	20	19	19	16	167
5	Контрольно-переводные испытания	4	-	-	-	-	-	-	-	4	8
	Общее количество часов	40	40	40	40	40	40	40	40	40	360

Примерный план-график распределения учебных часов  
в группах углубленного уровня сложности 1-2 года обучения

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
2	Общая физическая подготовка	8	9	9	8	8	8	9	9	8	76
3	Специальная физическая подготовка	11	12	11	11	11	11	11	12	11	101
4	Технико-тактическая подготовка	20	24	25	26	26	26	25	24	20	216
5	Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12
	Общее количество часов	48	48	48	48	48	48	48	48	48	432

Примерный план-график распределения учебных часов  
в группах углубленного уровня сложности 3-4 года обучения

№	Разделы подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	Всего
1	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
2	Общая физическая подготовка	8	9	8	8	8	8	8	9	8	74
3	Специальная физическая подготовка	12	13	13	12	14	14	13	13	8	112
4	Технико-тактическая подготовка	27	31	32	33	31	31	32	31	31	279
5	Контрольно-переводные испытания	6	-	-	-	-	-	-	-	6	12
	Общее количество часов	56	56	56	56	56	56	56	56	56	504