



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
« 02 » 09 2013г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДОД  
ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
*И. П. Самодумов*  
« 06 » сентября 2013 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ**  
по «Дзюдо»  
«Гибкий путь»

Срок реализации: от 1 года  
Возраст обучающихся: 8-21 год

Авторы:  
Косачёв О. Н., тренер-преподаватель, ОФК и С, МС  
Меньщиков С.М., тренер-преподаватель, МСМК  
Плотников С.В., Заслуженный тренер России, ОФК и С, МС  
Никулина С.С., инструктор-методист

г. Новосибирск  
2013

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ПО ДЗЮДО «ГИБКИЙ ПУТЬ»  
(ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ)  
АННОТАЦИЯ**

«Программа дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (**предпрофессиональная**) (далее Программа) разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании», Федеральным законом от 29.04.1999 г. № 80-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». А также с учётом требований установленных Приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 730 «Об утверждении Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам».

Актуальность программы обусловлена социальным заказом – популярностью дзюдо у населения и необходимостью выстраивания процесса реализации системы подготовки по виду спорта дзюдо исходя из конкретных условий работы педагогов; пропагандой здорового образа жизни и патриотического воспитания. Новизной программы является возможность освоения обучающимися программы с любого возраста, начиная с 8-летнего на предварительном этапе подготовки в спортивно-оздоровительной группе. Освоение программы предполагает ежегодный законченный цикл, в зависимости от цели обучающегося: физическая подготовка и освоение основ единоборств или спортивный результат. Актуализацией интереса ребёнка – обучающегося является ведение дневника самоконтроля. На спортивно-оздоровительном этапе «Дневник маленьких побед», в виде оценки собственного состояния «положительное», «отрицательное» по окончании тренировки изображением смайлика. На этапе начальной подготовки «Дневник маленьких побед над собой» - оценка выполнения нормативов, на учебно-тренировочном «Дневник самоконтроля» - оценка антропометрических и физических данных.

Цель Программы по дзюдо - удовлетворить интерес обучающихся к занятиям дзюдо, развить потребность к систематическим занятиям данным видом спорта.

Для достижения данной цели решаются задачи:

образовательные - усвоение теоретических, методических основ и овладения двигательной культурой дзюдо, навыков противоборства с противниками, включая подготовку к соревнованиям (тренировку) и достижение спортивных результатов;

воспитательные - воспитание нравственных, волевых и физических качеств;

оздоровительные - контроль развития форм и функций организма, сохранение и укрепление здоровья.

Ориентируясь на решение поставленных задач, настоящая программа направлена на:

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, теоретической подготовки, воспитательной работы, педагогического и медицинского контроля.

**Принцип преемственности** определяет последовательность в изложении программного материала, рост показателей физической, технико-тактической подготовленности.

**Принцип вариативности** – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности юных спортсменов, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем.

Организация спортивной подготовки включает в себя тренировочные занятия (групповые или индивидуальные), тренировочные сборы, спортивные соревнования, восстановительные и тренировочные мероприятия.

Время, отводимое на отдельные виды подготовки, не является обязательным и может несколько изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств.

Ожидаемые результаты реализации Программы

приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

в области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития дзюдо;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта, правила вида спорта дзюдо, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;

- гигиенические знания, умения и навыки;

- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;

- основы спортивного питания;

- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;

- требования техники безопасности при занятиях видом спорта дзюдо.

в области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;

- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости);

- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

области избранного вида спорта дзюдо:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;

- овладение основами техники и тактики в виде спорта дзюдо,

- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;

- повышение уровня функциональной подготовленности;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;

- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

в области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;

- умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии) средствами других видов спорта и подвижных игр;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

в области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

В процессе реализации Программы предусмотрено следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

- оптимальный объем тренировочной и соревновательной деятельности обучающихся (в объеме от 60% до 90% от аналогичных показателей, устанавливаемых федеральными стандартами спортивной подготовки по избранному виду спорта);
- теоретическая подготовка в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- общая и специальная физическая подготовка в объеме от 20% до 25% от общего объема учебного плана;
- избранный вид спорта в объеме не менее 45% от общего объема учебного плана;
- другие виды спорта и подвижные игры в объеме от 5% до 10% от общего объема учебного плана;
- технико-тактическая и психологическая подготовка в объеме от 10% до 15% от общего объема учебного плана;
- самостоятельная работа обучающихся в пределах до 10% от общего объема учебного плана;
- организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, в том числе межрегиональных, общероссийских и международных, проводимых на территории Российской Федерации;
- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями.

В Программу могут вноситься дополнения и изменения с учетом реализованных мероприятий в установленном порядке.

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СОГ  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	10	11	10	10	10	11	11	10	10	11	10	10	124
Тактика	3	3	3		4	4	4	4	3	3	3	4	38
СФП		3	3	3		3	3	3	3	3	3	3	30
ОФП	6	6	6	8	8	8	8	6	6	6	6	6	80
Волевая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Нравственная подготовка			1	1	1			1	1		1		6
Теория и методика дзюдо	2	2				1	1			2		2	10
Соревновательная подготовка			1	1	1	1	1	1					6
Зачетные требования	1								1	1	2	1	6
ИТОГО часов	23	26	25	24	25	29	29	26	25	27	26	27	312

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-1  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	16	16	16	16	17	17	17	17	16	16	16	16	196
Тактика	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
СФП	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	40
ОФП	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
Волевая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	16
Нравственная подготовка	1	1	1	1	1	1							6
Теория и методика дзюдо							2	2	2	2	2	2	12
Соревновательная подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Зачетные требования	2	2			2							2	8
<b>ИТОГО часов</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>468</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-2  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	16	16	16	16	17	17	17	17	16	16	16	16	196
Тактика	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
СФП	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	40
ОФП	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
Волевая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	16
Нравственная подготовка	1	1	1	1	1	1							6
Теория и методика дзюдо							2	2	2	2	2	2	12
Соревновательная подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Зачетные требования	2	2			2							2	8
<b>ИТОГО часов</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>468</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе НП-3  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	16	16	16	16	17	17	17	17	16	16	16	16	196
Тактика	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
СФП	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	40
ОФП	7	7	7	8	8	8	8	8	8	7	7	7	90
Волевая подготовка	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	16
Нравственная подготовка	1	1	1	1	1	1							6
Теория и методика дзюдо							2	2	2	2	2	2	12
Соревновательная подготовка			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10
Зачетные требования	2	2			2							2	8
ИТОГО часов	37	37	36	38	41	41	42	42	41	38	38	38	468



УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-1  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	17	17	18	17	18	17	18	18	17	17	17	17	208
Тактика	8	8	8	8	8	9	8	9	8	9	8	9	98
СФП	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	50
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Волевая подготовка	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3			32
Нравственная подготовка									2	2	3	3	10
Теория и методика дзюдо	3	3	3	2	2	1							14
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Судейская практика				3		3	3	3					12
Соревновательная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Зачетные требования	2			2			2			2		2	10
Рекреация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
ИТОГО часов	53	51	53	56	52	53	55	53	50	53	47	50	624

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-2  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	21	21	22	22	21	21	21	21	21	21	21	21	254
Тактика	10	10	10	10	12	10	10	12	10	10	10	10	124
СФП	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	5	5	62
ОФП	8	8	8	8	8	10	8	8	10	8	10	10	104
Волевая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Нравственная подготовка									2	2	3	3	10
Теория и методика дзюдо	3	3	3	2	2	2							14
Инструкторская практика	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	14
Судейская практика				3		3	3	3	2				14
Соревновательная подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	34
Зачетные требования	2			2			2			2		2	10
Рекреация	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	52
ИТОГО часов	61	58	59	63	59	62	61	60	62	59	60	63	728

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-3  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	28	28	28	24	28	22	24	28	22	24	10	12	278
Тактика	14	14	16	12	14	10	12	14	10	12	8	8	144
СФП	6	6	8	6	8	6	8	8	6	8	4	6	80
ОФП	12	12	6	6	8	6	4	8	8	6	14	20	110
Волевая подготовка	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	42
Нравственная подготовка	2	2	2	2		2	2						12
Теория и методика дзюдо	2	2	2	2		2			2		2	2	16
Инструкторская практика											4	12	18
Судейская практика	2										8	6	16
Соревновательная подготовка				8		8	8		8	8			40
Зачетные требования											12		12
Рекреация	2	2	4	6	4	6	8	8	10	8	4	2	64
ИТОГО часов	70	70	70	70	66	66	70	70	70	82	58	70	832

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-4  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	28	28	28	26	28	22	24	28	25	24	16	19	296
Тактика	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	10	10	160
СФП	10	10	10	10	10	8	8	8	8	8	5	5	100
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Волевая подготовка	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	46
Нравственная подготовка	2	2	2	2		2	2			2			14
Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	2	2			2		2	2	18
Инструкторская практика				2				4			4	12	22
Судейская практика	2						4				8	6	20
Соревновательная подготовка			8	8		8	8		8	8			48
Зачетные требования		4			4			4			4		16
Рекреация	4	4	6	6	6	8	6	10	10	8	4	4	76
ИТОГО часов	75	77	84	84	78	78	80	82	81	78	67	72	936

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе УТГ-5  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	28	28	28	26	28	28	24	28	25	25	24	28	320
Тактика	15	15	15	17	15	15	17	15	17	17	17	15	190
СФП	12	12	12	12	11	11	11	11	12	12	13	11	140
ОФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	92
Волевая подготовка	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	6	4	52
Нравственная подготовка	2	2	2	2		2	2			2	2		16
Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	2	2	2		2		2	2	20
Инструкторская практика				2			2	4		2	4	12	24
Судейская практика	2			2			4				8	6	22
Соревновательная подготовка			8	8	8	8	8		8	8			56
Зачетные требования	2	4			4			4			4		18
Рекреация		9	9		9	9	9	9	9	9	9	9	90
ИТОГО часов	84	84	88	83	89	87	93	83	85	87	95	93	1040

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СС-1  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	31	32	31	32	31	31	31	31	31	31	31	31	374
Тактика	23	22	23	22	23	23	23	23	23	23	23	23	274
СФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Волевая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	68
Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	2			2	2		18
Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	22
Инструкторская практика				2			2	4		2	2	12	24
Судейская практика	2			2			4				8	6	22
Соревновательная подготовка	6		8	8	8	8	8	6	8	8			68
Зачетные требования		4		3	4	3		4			4		22
Рекреация	10	11	10	9	9	10	9	9	10	10	9	10	116
<b>ИТОГО часов</b>	<b>102</b>	<b>99</b>	<b>102</b>	<b>108</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>107</b>	<b>105</b>	<b>100</b>	<b>102</b>	<b>105</b>	<b>108</b>	<b>1248</b>

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СС-2  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	492
Тактика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
СФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Волевая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	2			2	2		18
Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	22
Инструкторская практика				2			2	4		2	2	12	24
Судейская практика	2			2			4				8	6	22
Соревновательная подготовка	6		8	8	8	8	8	6	8	8			68
Зачетные требования		4		3	4	3		4			4		22
Рекреация	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10	10	128
ИТОГО часов	118	114	118	124	121	121	124	122	116	118	124	126	1456

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) в группе СС-3  
 по программе дополнительного образования детей по дзюдо «Гибкий путь» (предпрофессиональная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
Техника	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	41	492
Тактика	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288
СФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
ОФП	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Волевая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96
Нравственная подготовка	2	2	2	2	2	2	2			2	2		18
Теория и методика дзюдо	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	22
Инструкторская практика				2			2	4		2	2	12	24
Судейская практика	2			2			4				8	6	22
Соревновательная подготовка	6		8	8	8	8	8	6	8	8			68
Зачетные требования		4		3	4	3		4			4		22
Рекреация	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10	10	10	128
ИТОГО часов	118	114	118	124	121	121	124	122	116	118	124	126	1456