Пчёлкин Андрей Владимирович

Подписано цифровой подписью: Пчёлкин Андрей Владимирович
Дата: 2021.02.08 10:45:16 +03'00'

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ А.В. Пчёлкин
«10» 09 2020г.

Годовой учебный план по дзюдо
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2020-2021 уч. г.
Тренер-преподаватель: Васильев М.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	**Всего часов**
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	**22**
2	Общая физическая подготовка	11	13	14	15	18	14	12	15	11	14	15	16	**168**
3	Специальная Физическая подготовка	4	6	5	5	3	6	6	7	4	7	9	8	**70**
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	8	9	10	9	9	10	9	9	10	11	**114**
5	Игровая подготовка	1	1	1				1	1	1				**6**
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1			2	1	1	1	1		**12**
7	Участие в спортивных мероприятиях	2						2			2			**6**
8	Зачетные и переводные испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**10**
9	Медицинское обследование	2								2				**4**
10	Психологическая подготовка		1		1					1	1			**4**
	Всего часов:	**34**	**36**	**32**	**34**	**34**	**32**	**34**	**36**	**32**	**37**	**38**	**37**	**416**

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ А.В. Пчёлкин
«10» 09 2020г.

Годовой учебный план по дзюдо
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2020-2021 уч. г.
Тренер-преподаватель: Васильев М.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	**Всего часов**
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	**22**
2	Общая физическая подготовка	13	16	15	16	15	15	14	18	16	19	17	15	**189**
3	Специальная Физическая подготовка	6	8	4	4	8	7	6	6	2	8	9	11	**79**
4	Технико-тактическая подготовка	8	7	7	7	5	7	8	9	6	4	10	10	**88**
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1				1	1	1				**6**
6	Психологическая подготовка	2	2	1	1			4	1	1	1	1		**14**
7	Участие в спортивных мероприятиях				2						2			**4**
8	Зачетные и переводные испытания		1		1		1			1	1	1		**6**
9	Медицинское обследование	2								2				**4**
10	Психологическая подготовка		1		1					1	1			**4**
	Всего часов:	**34**	**38**	**30**	**34**	**30**	**32**	**34**	**36**	**32**	**38**	**40**	**38**	**416**

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ А.В. Пчёлкин
«10» 09 2020г.

Годовой учебный план по дзюдо
для группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2020-2021 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	**Всего часов**
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	**22**
2	Общая физическая подготовка	10	10	9	9	12	8	10	10	8	9	10	10	**115**
3	Специальная Физическая подготовка	3	4	4	4	6	5	4	4	2	8	8	8	**60**
4	Технико-тактическая подготовка	6	5	6	6	5	8	7	8	6	4	6	8	**75**
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1				1	1	1				**6**
6	Восстановитель-ные мероприятия	2	2	1	1			2	1	1	1	1		**12**
7	Участие в спортивных мероприятиях				2						2			**4**
8	Зачетные и переводные испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**10**
9	Медицинское обследование	2								2				**4**
10	Психологическая подготовка		1		1					1	1			**4**
	Всего часов:	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**24**	**26**	**26**	**24**	**28**	**28**	**28**	**312**

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ А.В. Пчёлкин
« 10 » 09 2020г.

Годовой учебный план по дзюдо
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2020-2021 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	**Всего часов**
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	**22**
2	Общая физическая подготовка	11	13	14	15	18	14	12	15	11	14	15	16	**168**
3	Специальная Физическая подготовка	4	6	5	5	3	6	6	7	4	7	9	8	**70**
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	8	9	10	9	9	10	9	9	10	11	**114**
5	Игровая подготовка	1	1	1				1	1	1				**6**
6	Инструкторская и судейская практика	2	2	1	1			2	1	1	1	1		**12**
7	Участие в спортивных мероприятиях	2						2			2			**6**
8	Зачетные и переводные испытания		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		**10**
9	Медицинское обследование	2								2				**4**
10	Психологическая подготовка		1		1					1	1			**4**
	Всего часов:	**34**	**36**	**32**	**34**	**34**	**32**	**34**	**36**	**32**	**37**	**38**	**37**	**416**

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
А.В. Пчёлкин
«10» 09 2020г.

Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2020-2021 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	**Всего часов**
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	**22**
2	Общая физическая подготовка	18	17	18	18	18	16	16	17	17	19	19	19	**212**
3	Специальная Физическая подготовка	13	13	13	14	14	14	14	15	15	15	16	16	**172**
4	Технико-тактическая подготовка	14	14	16	16	16	15	16	15	12	12	12	12	**170**
5	Инструкторская и судейская практика						1	1	1			1		**4**
6	Восстановитель-ные мероприятия			1	1	1	1			1	1	1	1	**8**
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	**28**
8	Зачетные и переводные испытания	2									2			**4**
9	Медицинское обследование	2									2			**4**
	Всего часов:	**53**	**49**	**53**	**52**	**53**	**50**	**51**	**52**	**50**	**56**	**53**	**52**	**624**

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ А.В. Пчёлкин
«10» 09 2020г.

Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2020-2021 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	**Всего часов**
1	Теоретическая подготовка	4	4	2	4				1	1		2		**18**
2	Общая физическая подготовка	25	26	24	24	25	25	20	27	15	21	25	28	**285**
3	Специальная Физическая подготовка	23	23	28	23	22	23	28	26	20	25	26	27	**294**
4	Технико-тактическая подготовка	15	15	15	19	20	22	23	21	29	33	32	30	**274**
5	Инструкторская и судейская практика	1	2	1		1		2						**7**
6	Психологическая подготовка	4	6	4	6	3	4	2	2	2				**33**
7	Участие в спортивных мероприятиях		2					2			2			**6**
8	Зачетные и переводные испытания	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1			**11**
9	Медицинское обследование	2									2			**4**
10	Восстановительные мероприятия		1		1					1	1			**4**
	Всего часов:	**75**	**81**	**75**	**78**	**72**	**75**	**78**	**78**	**69**	**85**	**85**	**85**	**936**

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ А.В. Пчёлкин
«10» 09 2020г.

Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2020-2021 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	**Всего часов**
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	**22**
2	Общая физическая подготовка	16	23	15	19	15	16	22	18	16	17	20	21	**218**
3	Специальная Физическая подготовка	13	13	13	14	12	13	15	15	15	15	16	16	**170**
4	Технико-тактическая подготовка	14	14	16	16	14	13	16	15	12	12	11	12	**165**
5	Инструкторская и судейская практика						1		1			1		**3**
6	Восстановитель-ные мероприятия			1	1	1	1			1	1	1	1	**8**
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	2	**27**
8	Зачетные и переводные испытания	2									2			**4**
9	Медицинское обследование	2									2			**4**
10	Психологическая подготовка				1			1				1		**3**
	Всего часов:	**51**	**55**	**50**	**53**	**46**	**47**	**58**	**53**	**49**	**54**	**54**	**54**	**624**

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ А.В. Пчёлкин
«10» 09 2020г.

Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2020-2021 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	**Всего часов**
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	**20**
2	Общая физическая подготовка	40	50	50	50	58	48	52	50	50	63	62	61	**634**
3	Специальная Физическая подготовка	17	15	14	14	8	10	12	12	11	15	16	16	**160**
4	Технико-тактическая подготовка	8	8	6	7	5	4	5	6	5	5	7	6	**72**
5	Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2					**8**
6	Восстановитель-ные мероприятия	3												**3**
7	Участие в спортивных мероприятиях	4	2	4	2	2	4	2	2	2	2	1	1	**28**
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				**4**
9	Медицинское обследование	2								2				**4**
10	Психологическая подготовка				1			1				1		**3**
	Всего часов:	**76**	**79**	**78**	**78**	**74**	**70**	**74**	**74**	**74**	**86**	**88**	**85**	**936**

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников

Директор ГБУ ДЮЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ А.В. Пчёлкин
«10» 09 2020г.

Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2020-2021 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	**Всего часов**
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	**20**
2	Общая физическая подготовка	50	55	46	54	50	40	51	56	47	61	64	61	**635**
3	Специальная Физическая подготовка	8	10	14	10	14	13	8	10	11	12	11	13	**134**
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	10	8	5	11	11	6	6	9	7	9	**102**
5	Инструкторская и судейская практика		2		1		2		2					**7**
6	Восстановитель-ные мероприятия	1												**1**
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	1	1	**26**
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				**4**
9	Медицинское обследование	2								2				**4**
10	Психологическая подготовка				1			1				1		**3**
	Всего часов:	**75**	**81**	**78**	**78**	**72**	**72**	**75**	**78**	**72**	**85**	**85**	**85**	**936**

Зам. директора по УСР _____ И.К. Постников