

Приложение № 2

К приказу №723
от «24» августа 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
«_____» _____ 2023 г.

**Годовой учебный план
по дзюдо
группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Демидов Н.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	14	15	15	14	14	13	12	12	12	18	19	18	176
3	Специальная Физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
4	Техническая, тактическая подготовка	8	7	9	10	10	7	10	10	10	9	10	10	110
5	Участие в спортивных мероприятиях													-
6	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	24	26	26	26	26	22	24	26	24	29	30	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2023-2024 учебный год
Тренер-преподаватель: Демидов Н.А.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		12
2	Общая физическая подготовка	13	12	10	12	11	12	12	12	7	12	16	19	148
3	Специальная Физическая подготовка	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	30
4	Техническая тактическая подготовка	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	118
5	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	26	26	24	26	24	26	26	26	22	26	30	30	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 учебный год
Тренер-преподаватель: Демидов Н.А.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		12
2	Общая физическая подготовка	13	12	10	12	11	12	12	12	7	12	16	19	148
3	Специальная Физическая подготовка	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	30
4	Техническая тактическая подготовка	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	118
5	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	26	26	24	26	24	26	26	26	22	26	30	30	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
спортивно-оздоровительной группы
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
2	Общая физическая подготовка	9	9	10	9	9	9	9	9	9	12	12	14	120
3	Специальная физическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2		14
4	Техническая тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Зачетные и переводные испытания													
6	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	16	18	18	16	16	16	16	18	16	20	19	19	208

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2023-2024 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	I	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	10	10	11	10	11	10	9	10	9	11	11	14	126
3	Специальная Физическая подготовка	3	4	4	4	4	5	4	4	4	11	10	4	30
4	Технико-тактическая подготовка	6	8	8	7	5	8	7	8	8	7	6	7	116
5	Участие в соревнованиях	2	2	1	1			2	1	1	1	1		12
6	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
7	Медицинское обследование		2	1					2	1				6
Всего часов:		24	26	26	26	26	22	24	26	24	29	30	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-20234 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	28
2	Общая физическая подготовка	10	12	11	9	9	10	10	11	9	13	13	13	130
3	Специальная Физическая подготовка	8	9	8	8	8	8	8	8	8	10	11	10	104
4	Техническая тактическая подготовка	20	17	18	17	17	17	18	17	18	14	13	14	200
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	15
6	Участие в спортивных мероприятиях		2	3	2	2	3	2	1	1	3	3	3	25
7	Медицинское обследование		2						2					4
8	Восстановительн ые мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	14
	Всего часов:	40	46	44	40	40	42	42	44	40	47	48	47	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2	Общая физическая подготовка	13	12	14	13	13	13	13	13	12	14	16	14	160
3	Специальная физическая подготовка	14	15	15	15	15	14	15	14	15	16	16	16	180
4	Техническая, тактическая подготовка	26	32	28	25	27	25	28	27	28	33	32	39	350
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Участие в спортивных мероприятиях	5	6	5	6	5	6	5	6	4	6	6		60
7	Медицинское обследование		2						2					4
8	Восстановительные мероприятия	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	18
	Всего часов:	64	73	69	66	66	65	68	69	66	75	76	75	832

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
для группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1		12
2	Общая физическая подготовка	13	12	10	12	11	12	12	12	7	12	16	19	148
3	Специальная Физическая подготовка	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	30
4	Технико- тактическая подготовка	10	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	118
5	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	26	26	24	26	24	26	26	26	22	26	30	30	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2023-2024 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	28
2	Общая физическая подготовка	12	12	13	11	12	11	12	12	12	13	14	14	148
3	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	98
4	Техническая, тактическая подготовка	18	14	13	18	14	17	19	17	9	18	17	16	190
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	15
6	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	25
7	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	43	42	40	43	40	42	45	43	37	48	49	48	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	28
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	11	10	11	11	10	12	13	12	130
3	Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	8	8	8	8	8	10	11	10	104
4	Техническая, тактическая подготовка	22	15	15	19	15	17	19	17	13	16	14	18	200
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	15
6	Участие в спортивных соревнованиях		2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	25
7	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	14
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	43	42	40	43	40	42	45	43	37	48	49	48	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	28
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	11	10	11	11	10	12	13	12	130
3	Специальная физическая подготовка	8	9	8	8	8	8	8	8	8	10	11	10	104
4	Техническая, тактическая подготовка	22	15	15	19	15	17	19	17	13	16	14	18	200
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	15
6	Участие в спортивных соревнованиях		2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	25
7	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	14
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	43	42	40	43	40	42	45	43	37	48	49	48	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников