

Приложение № 1
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
спортивно-оздоровительной группы
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Зиновьев М.Ю.**

№ 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	8	9	10	10	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	6	4	5	5	5	5	5	60
5	Зачетные и переводные испытания													
6	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	15	18	18	17	16	17	15	16	18	20	19	19	208

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по городошному спорту
группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Зиновьев М.Ю.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	30
2	Общая физическая подготовка	10	7	10	8	6	8	9	9	6	10	10	10	103
3	Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	6	7	7	7	7	78
4	Техническая, тактическая подготовка	6	6	6	7	6	6	7	6	8	8	8	8	82
5	Участие в соревнованиях		1	1	1	2		2	1	1	2	2	2	15
7	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	24	26	26	26	22	22	26	24	26	30	30	30	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по городошному спорту
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2023-2024 уч. г.
Тренер-преподаватель: Зиновьев М.Ю.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	35
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	11	10	9	10	10	10	13	14	13	130
3	Специальная Физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	13	14	14	140
4	Техническая, тактическая подготовка	15	15	12	14	14	12	16	13	9	11	11	12	154
6	Инструкторская и судейская практика		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	10
7	Участие в соревнованиях	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	35
8	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	42	45	40	44	42	39	45	42	41	46	48	46	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

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

Тренер-преподаватель: Осьмирко В.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	30
2	Общая физическая подготовка	10	7	10	8	6	8	9	9	6	10	10	10	103
3	Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	6	6	6	6	7	7	7	7	78
4	Техническая, тактическая подготовка	6	6	6	7	6	6	7	6	8	8	8	8	82
5	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	2		2	1	1	2	2	2	15
6	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	24	26	26	26	22	22	26	24	26	30	30	30	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по городошному спорту
учебно-тренировочной группы 5 года обучения
на 2023-2024 уч. г.**

Тренер-преподаватель: Осьмирко В.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
1	Теоретическая, психологическая подготовка	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
2	Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Специальная физическая подготовка	13	11	13	13	13	12	11	11	12	14	14	13	150	
4	Техническая, тактическая подготовка	18	20	13	17	14	12	17	16	8	21	20	24	200	
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13	
6	Участие в спортивных мероприятиях	3	2	2	4	3	3	5	4	5	4	4	1	40	
7	Медицинское обследование		2							2				4	
8	Восстановительн ые мероприятия	1	1	2	2	1	2	3	3	2	3	3	3	26	
	Всего часов:	51	53	47	53	48	46	53	51	46	59	59	58	624	

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников