

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор ГБУ ДЮОЦ  
 Московского района  
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»  
 \_\_\_\_\_ Д.И. Сизов  
 « \_\_\_\_ » сентября 2022 г.

**Годовой учебный план  
 по дзюдо  
 для группы начальной подготовки 2 года обучения  
 на 2022-2023 уч. г.  
 Тренер-преподаватель: Васильев М.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	13	13	17	14	11	10	15	16	11	16	17	15	168
3	Специальная Физическая подготовка	8	5	6	9	9	9	5	7	5	9	9	10	91
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	Участие в спортивных мероприятиях		1					2			2			5
7	Зачетные и переводные испытания		2							2				4
8	Медицинское обследование		2							2				4
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>416</b>

**Годовой учебный план  
по дзюдо  
для группы начальной подготовки 3 года обучения  
на 2022-2023 уч. г.  
Тренер-преподаватель: Васильев М.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	13	15	17	12	12	10	15	15	11	13	14	13	160
3	Специальная Физическая подготовка	9	7	7	6	8	9	6	7	6	10	11	11	97
4	Технико- тактическая подготовка	10	10	8	9	10	9	9	10	9	10	11	12	117
5	Психологическая подготовка				1			1		1	1			4
6	Участие в спортивных мероприятиях				2			1		1	2			6
7	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
8	Медицинское обследование		2						2					4
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>416</b>

**Годовой учебный план  
по дзюдо  
для группы начальной подготовки 2 года обучения  
на 2022-2023 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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	16	13	13	14	12	10	19	11	15	15	16	14	168
3	Специальная Физическая подготовка	8	5	9	6	9	9	5	7	5	9	9	10	91
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	Участие в спортивных мероприятиях		1		2						2			5
7	Зачетные и переводные испытания				2				2					4
8	Медицинское обследование		2							2				4
	<b>Всего часов:</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>416</b>

**Годовой учебный план**  
**по дзюдо**  
**для группы начальной подготовки 3 года обучения**  
**на 2022-2023 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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	12	14	13	13	15	12	15	12	12	10	12	13	154
3	Специальная Физическая подготовка	9	7	7	6	8	9	6	7	6	10	11	11	97
4	Технико-тактическая подготовка	10	9	9	9	11	9	9	10	8	11	12	11	117
5	Игровая подготовка	1		1					1	1		1	1	6
6	Участие в спортивных мероприятиях		1		1			2			2			6
7	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
8	Медицинское обследование			2						2				4
9	Психологическая подготовка		1		1					1	1			4
	<b>Всего часов:</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>416</b>

**Годовой учебный план**  
**по дзюдо**  
**для учебно-тренировочной группы 2 года обучения**  
**на 2022-2023 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 подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	17	19	18	15	18	11	15	13	16	21	23	24	210
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	Восстановительные 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
	<b>Всего часов:</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>57</b>	<b>57</b>	<b>624</b>

**Годовой учебный план**  
**по дзюдо**  
**для учебно-тренировочной группы 3 года обучения**  
**на 2022-2023 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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	40	38	33	34	33	27	36	33	30	35	38	40	417
3	Специальная Физическая подготовка	21	20	20	21	22	21	21	20	20	24	25	25	260
4	Технико-тактическая подготовка	15	13	13	14	16	14	14	15	13	15	16	16	174
5	Инструкторская и судейская практика		1	1		1		2		1	1	1		8
6	Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
7	Участие в спортивных мероприятиях		2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	27
8	Зачетные и переводные испытания				2					2				4
9	Медицинское обследование			2						2				4
10	Восстановительные мероприятия		1		1	1	1		1	1	1			7
	<b>Всего часов:</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>69</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>75</b>	<b>81</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>936</b>

**Годовой учебный план**  
**по дзюдо**  
**для учебно-тренировочной группы 1 года обучения**  
**на 2022-2023 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 подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	22
2	Общая физическая подготовка	21	20	13	17	16	15	16	19	14	19	23	25	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	Восстановительные мероприятия			1		1	1			1	1	1	1	7
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		1		4
	<b>Всего часов:</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>52</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>52</b>	<b>54</b>	<b>48</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>58</b>	<b>624</b>

**Годовой учебный план**  
**по дзюдо**  
**для учебно-тренировочной группы 3 года обучения**  
**на 2021-2022 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 подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	<b>20</b>
2	Общая физическая подготовка	38	37	32	36	32	24	37	36	35	38	40	41	<b>426</b>
3	Специальная Физическая подготовка	21	20	20	21	22	21	21	20	20	24	25	25	<b>260</b>
4	Технико-тактическая подготовка	15	13	13	14	16	14	14	13	13	15	16	16	<b>172</b>
5	Инструкторская и судейская практика		2		2		2		2					<b>8</b>
6	Восстановительные мероприятия			1			1	1	1	1	1	1	1	<b>8</b>
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	<b>28</b>
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				<b>4</b>
9	Медицинское обследование		2						2					<b>4</b>
10	Психологическая подготовка			1	1		1	1			1	1		<b>6</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>78</b>	<b>73</b>	<b>69</b>	<b>78</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>82</b>	<b>86</b>	<b>86</b>	<b>936</b>

**Годовой учебный план**  
**по дзюдо**  
**для учебно-тренировочной группы 4 года обучения**  
**на 2022-2023 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 подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	<b>20</b>
2	Общая физическая подготовка	33	33	31	32	27	20	33	30	30	38	34	35	<b>376</b>
3	Специальная Физическая подготовка	24	21	21	24	25	24	24	23	23	25	27	27	<b>288</b>
4	Технико-тактическая подготовка	17	14	14	16	16	15	16	15	15	16	18	18	<b>190</b>
5	Инструкторская и судейская практика		2		1		2		2			1	1	<b>9</b>
6	Восстановительные мероприятия			1		1	1		1	1	1	1	1	<b>8</b>
7	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	<b>28</b>
8	Зачетные и переводные испытания			2						2				<b>4</b>
9	Медицинское обследование		2						2					<b>4</b>
10	Психологическая подготовка		1	1	1		1	1		1	1	1	1	<b>9</b>
	<b>Всего часов:</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>78</b>	<b>72</b>	<b>69</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>76</b>	<b>84</b>	<b>85</b>	<b>86</b>	<b>936</b>