

Приложение № 1
К приказу №756-а
от «03» сентября 2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБУ ДЮОЦ
Московского района
Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
_____ Д.И. Сизов
« ____ » _____ 2024 г.

**Годовой учебный план
по дзюдо
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Осьмирко В.И.**

№ п п	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	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	8	6	10	8	8	6	8	8	7	8	12	11	100
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
4	Техническая тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
5	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	21	21	23	21	21	19	21	21	22	21	25	24	260

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по городошному спорту
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Зиновьев М.Ю.**

№ 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	11	8	10	8	10	8	9	9	6	6	9	9	103
3	Специальная физическая подготовка	7	6	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:	26	26	26	26	26	22	26	24	26	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по городошному спорту
для учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2024-2025 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	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
3	Специальная Физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	11	13	14	14	148
4	Техническая, тактическая подготовка	17	18	20	19	11	13	16	21	15	14	22	24	210
6	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
7	Участие в соревнованиях	2	2	2	3	3	2	3	3	4	4	4	3	35
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
9	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	50	53	53	53	45	46	50	55	51	50	59	59	624

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по городошному спорту
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2024-2025 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	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
3	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
4	Техническая, тактическая подготовка	17	16	17	17	12	12	14	17	13	14	20	20	189
5	Участие в спортивных соревнованиях		1	1	1	2		2	1	1	2	2	2	15
6	Инструкторская и судейская практика			1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	12
7	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
8	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	42	44	44	44	40	38	42	44	42	42	49	49	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по городошному спорту
для группы ССМ-1
на 2024-2025 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	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	124
2	Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	23	23	196
3	Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
4	Техническая, тактическая подготовка	30	33	27	31	26	23	27	30	23	25	31	30	336
5	Инструкторская и судейская практика	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	2	18
6	Участие в спортивных мероприятиях	3	4	4	4	4	4	4	8	3	5	5	5	50
7	Медицинское обследование			4						4				8
8	Восстановительн ые мероприятия	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	18
	Всего часов:	75	81	78	78	72	69	75	78	75	72	92	91	936

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников