

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 группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2024-2025 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	13	12	13	13	13	13	11	12	13	24	24	175
3	Специальная Физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
4	Техническая, тактическая подготовка	10	9	10	11	11	9	11	11	10	11	4	4	111
5	Участие в спортивных мероприятиях													-
6	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

Годовой учебный план
по дзюдо
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Демидов Н.А.

№ 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	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	12	12	9	12	12	10	12	12	9	12	21	21	154
3	Специальная Физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
4	Техническая тактическая подготовка	11	11	10	11	11	11	11	11	10	11	7	7	122
5	Медицинское обследование		2							2				4
	Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

Годовой учебный план
по дзюдо
для группы начальной подготовки 1 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Степанов А.В.

№ 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	13	12	13	13	13	13	11	12	13	24	24	175
3	Специальная Физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
4	Техническая, тактическая подготовка	10	9	10	11	11	9	11	11	10	11	4	4	111
5	Участие в спортивных мероприятиях													-
6	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 уч. г.
Тренер-преподаватель: Степанов А.В.**

№ п п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI I	
1	Теоретическая психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	13	12	9	12	12	10	12	12	9	12	21	21	154
3	Специальная Физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
4	Техническая тактическая подготовка	11	11	10	11	11	11	11	11	10	11	7	7	122
5	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	24	26	29	29	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
для спортивно-оздоровительной группы
на 2024-2025 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	11	8	11	7	9	9	9	9	8	14	16	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	20	16	18	14	16	16	18	16	16	21	21	208

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план
по дзюдо
для группы начальной подготовки 3 года обучения
на 2024-2025 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	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	9	12	12	11	8	10	11	9	9	9	20	20	140
3	Специальная Физическая подготовка	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	30
4	Технико-тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	8	116
5	Участие в соревнованиях		1		1		1	1	1		1			6
6	Восстановительные мероприятия	2								2				4
7	Медицинское обследование		2						2					4
Всего часов:		24	28	26	26	22	24	26	26	24	24	31	31	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

Годовой учебный план
по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 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	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	15	130
3	Специальная Физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	7	7	104
4	Техническая тактическая подготовка	23	19	14	20	13	15	19	17	15	16	19	19	209
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	15
6	Участие в спортивных мероприятиях		2	1	3	2	2	2	1	2	3	1	1	20
7	Медицинское обследование		2						2					4
8	Восстановительн ые мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	14
	Всего часов:	44	46	38	46	38	40	44	44	40	44	48	48	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

Годовой учебный план
по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 4 года обучения
на 2024-2025 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	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
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	32	31	24	33	26	26	30	28	24	29	33	34	350
5	Инструкторская и судейская практика	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
6	Участие в спортивных мероприятиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	48
7	Медицинское обследование		2						2					4
8	Восстановительные мероприятия	1	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	18
	Всего часов:	70	72	64	73	65	64	70	69	62	70	77	76	832

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

Годовой учебный план
по дзюдо
для группы начальной подготовки 2 года обучения
на 2024-2025 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 и психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
2	Общая физическая подготовка	11	9	9	10	10	10	10	9	8	11	26	26	149
3	Специальная Физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
4	Техническая и тактическая подготовка	9	9	7	9	9	7	9	9	9	9	2	2	90
7	Участие в спортивных мероприятиях				1	1	1	1		1				5
8	Зачетные и переводные испытания		2						2					4
9	Медицинское обследование			2						2				4
	Всего часов:	26	26	24	26	26	24	26	26	26	26	28	28	312

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения
на 2024-2025 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	2			20
2	Общая физическая подготовка	8	10	7	9	7	7	8	9	7	8	44	44	168
3	Специальная физическая подготовка	9	11	9	9	9	9	9	11	9	9	4	4	102
4	Техническая, тактическая подготовка	21	17	18	20	18	18	19	16	18	19	2	2	186
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
6	Участие в спортивных соревнованиях		2	2	2	2	2	2	2	2	2			18
7	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
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 2024-2025 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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	32
2	Общая физическая подготовка	6	8	5	7	5	5	6	7	5	7	33	33	127
3	Специальная физическая подготовка	10	12	10	11	10	10	11	12	10	11	10	10	127
4	Техническая, тактическая подготовка	22	17	17	19	18	17	17	17	18	14	6	6	188
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
6	Участие в спортивных соревнованиях		2	3	2	2	3	2	1	2	3			20
7	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2			12
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	42	46	40	44	40	40	42	44	40	42	50	50	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников

**Годовой учебный план по дзюдо
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2024-2025 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	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	32
2	Общая физическая подготовка	6	8	5	7	5	5	6	7	5	7	33	33	127
3	Специальная физическая подготовка	10	12	10	11	10	10	11	12	10	11	10	10	127
4	Техническая, тактическая подготовка	22	17	17	19	18	17	17	17	18	14	6	6	188
5	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1	1	1	1	1	2			10
6	Участие в спортивных соревнованиях		2	3	2	2	3	2	1	2	3			20
7	Восстановительн ые мероприятия	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2			12
8	Медицинское обследование		2						2					4
	Всего часов:	42	46	40	44	40	40	42	44	40	42	50	50	520

Зам. директора по УСР _____

И.К. Постников