

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ГБУ ДЮОЦ
 Московского района
 Санкт-Петербурга «ЦФКСиЗ»
 _____ Д.И. Сизов
 «_____» _____ 2026 г.

**Учебный план
 по дзюдо
 группы СОб - 2 года обучения
 на 2026 уч. г.
 Тренер-преподаватель: Демидов Н.А.**

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	9	10	12	12	11	16	16	12	12	12	12	12	146
3	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	31
4	Техническая подготовка	7	8	9	9	8	11	11	9	10	9	8	9	108
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика						1	1					1	3
	Всего часов:	20	22	26	26	24	33	33	26	26	26	24	26	312

Учебный план
по дзюдо
группы СОб - 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Демидов Н.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	9	10	12	12	11	16	16	12	12	12	12	12	146
3	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	31
4	Техническая подготовка	7	8	9	9	8	11	11	9	10	9	8	9	108
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика						1	1					1	3
	Всего часов:	20	22	26	26	24	33	33	26	26	26	24	26	312

Учебный план
по дзюдо
группы СОп - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Демидов Н.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	7	8	5	5	5	5	5	65
2	Общая физическая подготовка	8	9	11	11	10	14	14	12	11	10	10	10	130
3	Специальная физическая подготовка	6	7	8	8	8	13	13	9	8	8	8	8	104
4	Техническая подготовка	14	16	18	19	19	17	16	19	19	19	19	19	214
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			1			2	2			1		1	7
	Всего часов:	33	37	43	43	42	53	53	45	43	43	42	43	520

**Учебный план
по дзюдо
группы СОб - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.**

[illegible]

Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.

[illegible]

Учебный план по дзюдо
учебно-тренировочной группы 3 года обучения
на 2026 уч. г.

Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	70
2	Общая физическая подготовка	14	12	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	186
3	Специальная физическая подготовка	14	13	16	15	15	15	16	15	15	15	15	16	180
4	Техническая подготовка	30	31	27	26	27	27	27	27	27	27	27	27	330
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	16
6	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	32
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	18
	Всего часов:	66	64	72	70	69	69	72	70	69	69	70	72	832

Учебный план по дзюдо
этап ССМ-1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Сайфутдинов М.М.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	4	4	7	6	6	7	7	7	6	7	7	7	75
2	Общая физическая подготовка	13	13	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	166
3	Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
4	Техническая подготовка	39	37	38	38	38	36	38	37	37	37	37	38	450
5	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21
6	Участие в спортивных соревнованиях	4	3	6	5	5	5	6	5	5	5	5	6	60
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	40
	Всего часов:	83	80	90	87	86	87	90	87	86	87	87	90	1040

Учебный план
по дзюдо
группы СОб - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Степанов А.В.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	11	13	15	15	14	16	16	15	15	15	14	15	174
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	16
4	Техническая подготовка	6	6	8	8	7	11	11	8	8	8	7	8	96
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика						1	1						2
	Всего часов:	20	22	26	26	24	33	33	26	26	26	24	26	312

Учебный план
по дзюдо
группы СОб - 3 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Степанов В.А.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	9	10	12	12	11	16	16	12	12	12	12	12	146
3	Специальная физическая подготовка	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	31
4	Техническая подготовка	7	8	9	9	8	11	11	9	10	9	8	9	108
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика						1	1					1	3
	Всего часов:	20	22	26	26	24	33	33	26	26	26	24	26	312

Учебный план
по дзюдо
группы СОб – 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	11	13	15	15	14	16	16	15	15	15	14	15	174
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	16
4	Техническая подготовка	6	6	8	8	7	11	11	8	8	8	7	8	96
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика						1	1						2
	Всего часов:	20	22	26	26	24	33	33	26	26	26	24	26	312

Учебный план
по дзюдо
группы СОп - 1 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	7	8	5	5	5	5	5	65
2	Общая физическая подготовка	8	9	11	11	10	14	14	12	11	10	10	10	130
3	Специальная физическая подготовка	6	7	8	8	8	13	13	9	8	8	8	8	104
4	Техническая подготовка	11	17	19	20	17	18	17	16	20	20	17	22	214
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			1			2	2			1		1	7
	Всего часов:	30	38	44	44	40	54	54	42	44	44	40	46	520

Учебный план
по дзюдо
группы СОп - 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VII I	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительн. мероприятия, тестирование и контроль	5	5	5	5	5	7	8	5	5	5	5	5	65
2	Общая физическая подготовка	8	9	11	11	10	14	14	12	11	10	10	10	130
3	Специальная физическая подготовка	6	7	8	8	8	13	13	9	8	8	8	8	104
4	Техническая подготовка	11	17	19	20	17	18	17	16	20	20	17	22	214
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика			1			2	2			1		1	7
	Всего часов:	30	38	44	44	40	54	54	42	44	44	40	46	520

Учебный план по дзюдо
учебно-тренировочной группы 2 года обучения
на 2026 уч. г.
Тренер-преподаватель: Фальков Д.И.

№ пп	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	
1	Тактическая, теоретическая психологическая подготовка	2	2	4	4	3	5	5	3	4	4	2	4	42
2	Общая физическая подготовка	6	8	11	11	8	18	18	8	11	11	8	12	130
3	Специальная физическая подготовка	5	7	7	7	7	12	12	7	7	7	7	7	92
4	Техническая подготовка	15	19	18	18	20	9	9	20	18	18	21	19	204
5	Инструкторская и судейская практика			1	1		2	2	1	1	1		1	10
6	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	2	1	5	5	2	2	2	1	2	26
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	1	16
	Всего часов:	30	38	44	44	40	54	54	42	44	44	40	46	520