

Принято на педагогическом совете
ГБУ ДО ЛО «СШОР Локомотив»
Протокол № 1 от «20» марта 2023г



УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГБУ ДО ЛО «СШОР
« Локомотив»
С.А. Баранов

**Календарный учебный график
по дзюдо.**

2023г.

**План-график
расчета учебных часов для групп начальной подготовки по дзюдо
1 года обучения**

№	Разделы	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2	-	-	0,2	0,2	0,2	0,2	2
2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	14	14	-	-	12	12	14	12	126
3.	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	1	1	-	-	2	2	2	2	17
4.	Техническая подготовка	6	8	7	7	7	7	-	-	7	7	8	6	70
5.	Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	1	-	-	1	2	1	1	12
6.	Психологическая подготовка	0,5		0,2		0,2				0,5	0,2	0,2	0,2	2
7.	Участие в спортивных соревнованиях													0
8.	Инструкторская практика													0
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						1						2	3
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия												2	2
11.	Судейская практика													0
	Восстановительные мероприятия													0
	Всего:	20,7	24,2	22,4	22,2	23,4	24,2			22,7	23,4	25,4	25,4	234

**План-график
расчета учебных часов для групп начальной подготовки
2 года обучения**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	0,25	-	-	0,25	0,25	0,25			0,5	0,5	0,5	0,5	3
2.	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	12	15	10	12	13	13	13	12	151
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	20
4.	Техническая подготовка	10	12	10	12	10	11	-	-	12	12	12	11	112
5.	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	1	-	-	2	2	2	2	18
6.	Психологическая подготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
7.	Участие в спортивных соревнованиях				1							1		2
8.	Инструкторская практика													0
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												2	2
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2
11.	Судейская практика													0
	Всего:	25,25	29	28	30,25	27,25	29,25	10	12	30,5	29,5	30,5	30,5	312

**План-график
расчета учебных часов для групп начальной подготовки
3 года обучения**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	0,25	-	-	0,25	0,25	0,25			0,5	0,5	0,5	0,5	3
2.	Общая физическая подготовка	12	13	13	13	12	15	10	12	13	13	13	12	151
3.	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	20
4.	Техническая подготовка	10	12	10	12	10	11	-	-	12	12	12	11	112
5.	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	1	-	-	2	2	2	2	18
6.	Психологическая подготовка	-	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
7.	Участие в спортивных соревнованиях				1							1		2
8.	Инструкторская практика													0
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)												2	2
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	2
11.	Судейская практика													0
	Всего:	25,25	29	28	30,25	27,25	29,25	10	12	30,5	29,5	30,5	30,5	312

**План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
1 года обучения**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
2.	Общая физическая подготовка	12	10	8	5	5	5	6	5	6	6	14	22	104
3.	Специальная физическая подготовка	6	7	7	7	6	6	6	6	8	8	8	8	83
4.	Техническая подготовка	15	15	15	16	15	15	9	9	20	20	20	18	187
5.	Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	46
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
7.	Участие в спортивных соревнованиях		5	5	5		5					6	5	31
8.	Инструкторская практика	1			1						1			3
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					2							2	4
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					1						1		2
11.	Судейская практика			1								1		2
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	38
	Всего:	42	46	45	43	39	39	28	28	43	44	59	64	520

План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
2 года обучения

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	-	2	2	-	-	2	-	2	2	16
2.	Общая физическая подготовка	4	4	6	4	6	6	14	22	12	10	8	4	100
3.	Специальная физическая подготовка	6	4	8	4	2	2	-	-	4	6	8	4	48
4.	Техническая подготовка	18	16	16	18	16	16	12	20	20	20	20	16	208
5.	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	6	6	10	10	10	8	98
6.	Психологическая подготовка	4	2	4	2	2	2	4	4	2	2	2	2	32
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	-	8	-	8	-	-	-	-	-	6	30
8.	Инструкторская практика	2	-	-	2	4	-	4	-	-	-	-	-	12
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					3							7	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия					5							5	10
11.	Судейская практика	2	-	2	-	4	2	-	-	-	-	-	2	12
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	2	-	2	2	2	6	48
	Всего:	50	50	52	52	58	52	42	52	52	50	52	62	624

**План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
3 года обучения**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	2	11
2.	Общая физическая подготовка	7	5	6	6	6	6	10	10	11	11	6	6	90
3.	Специальная физическая подготовка	9	9	9	7	7	5	10	10	6	6	6	6	90
4.	Техническая подготовка	26	20	21	22	22	22	18	9	8	26	26	26	246
5.	Тактическая подготовка	10	10	11	10	11	10	8	8	12	12	12	11	125
6.	Психологическая подготовка	3	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	1	20
7.	Участие в спортивных соревнованиях		5	6	4	4	4	-	-	4	6	5	6	48
8.	Инструкторская практика	2	-	2	2	4	-	-	-	4	3	1	2	20
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	7	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия													
11.	Судейская практика					3						3		6
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	2	-	2	2	2	6	48
	Всего:	68	57	67	59	72	57	51	40	49	68	62	78	728

План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
4 года обучения

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка		2	2		2			2	2	2	2	2	16
2.	Общая физическая подготовка	11	11	11	10	9	10	14	15	10	10	10	10	131
3.	Специальная физическая подготовка	12	12	11	10	9	9	9	11	11	12	12	11	129
4.	Техническая подготовка	28	28	27	28	25	27	14	15	32	32	32	28	316
5.	Тактическая подготовка	5	6	6	6	6	6	5	5	5	6	5	5	66
6.	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	1	10
7.	Участие в спортивных соревнованиях	6	7	7	7	6	6			6	7	7	7	66
8.	Инструкторская практика	2		2	2	4				3	4	1	2	20
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						3						7	10
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						5						5	10
11.	Судейская практика					5						5		10
12.	Восстановительные мероприятия	4	6	6	6	6	6	2		2	2	2	6	48
	Всего:	69	73	73	70	73	73	44	48	72	76	77	84	832

План-график
расчета учебных часов для учебно-тренировочной группы
5 года обучения

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	2	2			2		2	2	2	3	2	3	20
2.	Общая физическая подготовка	6	6	4	7	8	6	14	15	12	12	5	5	100
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	6	6	8	8	10	10	10	8	10	100
4.	Техническая подготовка	30	24	26	26	26	22	10	12	30	30	30	30	296
5.	Тактическая подготовка	16	12	15	15	11	13	8	6	16	16	18	14	160
6.	Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	46
7.	Участие в спортивных соревнованиях		8	8		8	8			6	6	8	8	60
8.	Инструкторская практика		2	2				4	12	1	2	2		25
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						4						12	16
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						3						3	6
11.	Судейская практика		8		6					2				16
12.	Восстановительные мероприятия	6	6	9	7	11	14	8	16	3	2	3	6	91
	Всего:	72	80	76	71	76	82	58	75	86	85	80	95	936

**План-график
расчета учебных часов для групп
совершенствования спортивного мастерства**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	3	3	-	-	2	2	2	2	22
2.	Общая физическая подготовка	8	6	4	4	4	4	16	16	13	13	6	6	100
3.	Специальная физическая подготовка	12	14	14	12	12	8	10	8	12	14	14	10	140
4.	Техническая подготовка	32	32	30	30	28	21	12	15	30	30	30	30	320
5.	Тактическая подготовка	18	15	18	17	17	15	10	8	18	18	20	16	190
6.	Психологическая подготовка	4	4	5	6	5	4	4	4	4	4	4	4	52
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	8	8	8	-	-	-	8	-	8	56
8.	Инструкторская практика	-	2	2	4	2	-	-	4	1	6	1	2	24
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					4	4						10	18
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						4						4	8
11.	Судейская практика	-	2	2	4	-	-	4	-	-	-	6	2	20
12.	Восстановительные мероприятия	5	5	5	5	5	10	30	5	5	5	5	5	90
	Всего:	81	90	90	92	88	81	86	60	85	100	88	99	1040

**План-график
расчета учебных часов для групп
высшего спортивного мастерства**

№	Разделы подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	20
2.	Общая физическая подготовка	8	6	4	4	4	4	16	16	13	13	6	6	100
3.	Специальная физическая подготовка	15	15	20	20	15	10	20	20	10	15	10	20	190
4.	Техническая подготовка	34	54	34	34	28	29	26	27	18	24	30	34	372
5.	Тактическая подготовка	21	24	20	22	16	16	11	11	21	24	18	18	222
6.	Психологическая подготовка	8	8	10	8	8	8	10	6	6	6	8	8	94
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-	8	8	8	8	8	-	-	-	8	-	8	56
8.	Инструкторская практика	-	2	2	4	2	-	-	4	1	6	1	2	24
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					4	4						10	18
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия						4						4	8
11.	Судейская практика	3	3	3	3	4	6	3	-	-	3	3	3	34
12.	Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	7	10	30	7	7	7	7	7	110
	Всего:	98	129	110	112	98	101	116	91	78	108	85	122	1248