

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАУ ДО «Спортивная
 школа единоборств»

Т.Ф. Галлямов

« 05 » мая 2023 г.



**Годовой учебно-тренировочный план
 МАУ ДО «Спортивная школа единоборств»
 на 2023-2024 учебный год**

Отделение «САМБО»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
4,5-6	6-8	8-12	12-16	18-22	22-32		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2	2	3	3	4	4		
Наполняемость групп (человек)							
10-16		2-8		1-6	1-6		
1.	Общая физическая подготовка	88-118	110-136	104-140	140-196	112-138	138-160
2.	Специальная физическая	30-46	46-62	104-136	136-196	188-251	251-389

	подготовка						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-8	20-25	25-30	56-68	68-84
4.	Техническая подготовка	84-108	106-152	136-218	218-216	262-298	298-320
5.	Тактическая подготовка	10-12	12-16	20-27	27-82	187-228	228-465
6.	Теоретическая подготовка	14-18	18-24	20-28	28-32	46-56	56-50
7.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	20-27	27-32	10-12	12-66
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-2	4-5	5-8	10-12	12-16
9.	Инструкторская практика	-	-	4-5	5-8	10-12	12-16
10.	Судейская практика	-	2-2	4-5	5-8	10-12	12-16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-2	2-2	4-4	4-8	10-12	12-16
12.	Восстановительные мероприятия	-	4-4	4-4	4-16	35-45	45-66
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-624	624-832	936-1144	1144-1664

Отделение «ДЗЮДО»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		6-15		4-10		1-4	1-4
		1.	Общая физическая подготовка	140-188	188-214	120-164	154-177
2.	Специальная физическая подготовка	2-15	15-42	86-124	160-181	228-274	274-386
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	36-58	66-80	84-124	124-136
4.	Техническая подготовка	78-85	85-124	198-249	316-352	426-480	480-666
5.	Тактическая подготовка	3-6	6-8	26-28	54-54	32-50	50
6.	Теоретическая подготовка	6	8	10-22	16-18	24-28	28-32
7.	Психологическая подготовка	3-6	6-8	10-22	16-18	24-28	28-32

8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	4	4-8	8-10	10-12	12
9.	Инструкторская практика	-	-	4-8	9-10	12-16	16
10.	Судейская практика	-	-	4-8	9-10	12-16	16
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	4	6-10	16-16	24	24
12.	Восстановительные мероприятия	0-4	4	16-27	8-10	18-22	22
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

**Отделение «КИОКУСИНКАЙ»
для спортивных дисциплин «ката»**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							

		2	2	3	3	4	4
		Рекомендуемая наполняемость групп (человек)					
		12		10		3	2
1.	Общая физическая подготовка	70-84	84-98	98-168	62-138	80-172	104-232
2.	Специальная физическая подготовка	54-78	74-76	76-144	138-256	180-274	170-232
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-4	4-8	8-36	36-54	58-64	64-86
4.	Техническая подготовка	96-130	112-122	122-168	248-276	298-432	436-732
5.	Тактическая подготовка	2-4	4-16	16-56	16-34	36-54	34-68
6.	Теоретическая подготовка	2-4	12-36	36-48	16-34	36-54	34-56
7.	Психологическая подготовка	-	2-12	12-16	16-24	24-30	30-42
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	8-12	12-16	16-24	24-36
9.	Инструкторская подготовка	-	4-12	12-24	24-28	28-36	36-48
10.	Судейская практика	-	4-12	12-24	24-28	28-36	36-48
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4-8	8-12	12-24	24-30
12.	Восстановительные мероприятия	-	12	12-24	24-36	36-48	48-54
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

для спортивных дисциплин «весовая категория»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Рекомендуемая наполняемость групп (человек)					
		12	10	3	2		
		1.	Общая физическая подготовка	124-158	100-108	120-220	178-256
2.	Специальная физическая подготовка	60-82	94-112	84-144	106-162	174-298	280-456
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-12	12-48	48-92	58-160	84-180
4.	Техническая подготовка	42-58	78-100	104-148	128-180	208-224	178-330
5.	Тактическая подготовка	-	12-24	24-36	36-52	36-52	36-52
6.	Теоретическая подготовка	2-4	8-20	24-36	36-52	36-52	36-52
7.	Психологическая подготовка	-	2-8	8-24	24-46	26-60	36-60
8.	Контрольные	4-6	4-8	8-10	10-12	12-18	18-24

	мероприятия (тестирование и контроль)						
9.	Инструкторская подготовка	-	2-6	8-14	12-18	18-36	36-42
10.	Судейская практика	-	2-6	8-14	12-18	18-36	36-42
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	4-8	8-10	10-12	12-24	24-36
12.	Восстановительные мероприятия	-	2-4	8-24	24-36	36-48	48-56
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248	1040-1664

Отделение «ПРЫЖКИ НА БАТУТЕ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет				
Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6-8	10-12	12-16	16-18	18-24
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4

		Наполняемость групп (человек) для индивидуальной программы					
		8		4		2	1
1.	Общая физическая подготовка	81-103	103-140	104-156	156-160	160-166	166-186
2.	Специальная физическая подготовка	58-74	74-92	124-180	180-186	186-200	200-240
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4-10	10-18	26-62	62-68	68-88	88-120
4.	Техническая подготовка	58-66	66-84	156-220	220-234	234-258	258-402
5.	Тактическая подготовка	3-8	8-10	12-18	18-20	20-26	26-36
6.	Теоретическая подготовка	4-7	7-10	12-18	18-20	20-26	26-36
7.	Психологическая подготовка	4-8	8-10	12-18	18-20	20-26	26-36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-6	6-10	10-12	12-14	14-18	18-24
9.	Инструкторская практика	6-8	-8-10	20-36	36-38	38-40	40-48
10.	Судейская практика	5-8	-8-10	20-36	36-38	38-40	40-48
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-8	8-10	12-14	14-16	16-24	24-36
12.	Восстановительные мероприятия	3-6	6-12	12-16	16-18	18-24	24-36
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-832	832-936	936-1248

Отделение «ТХЭКВОНДО»

для спортивных дисциплин «ВТФ-пхумсэ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Рекомендуемая наполняемость групп (человек)					
		12		8		4	1
1.	Общая физическая подготовка	106-136	94-112	148-190	178-188	132-200	220-230
2.	Специальная физическая подготовка	28-44	76-80	94-152	136-206	188-244	244-340
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	30-36	42-56	96-140	150-280
4.	Техническая подготовка	84-106	106-172	182-240	240-332	340-420	374-500
5.	Тактическая подготовка	-	8-12	12-36	38-40	62-68	68-84

6.	Теоретическая подготовка	8-18	8	8-10	10-12	8-12	8-10
7.	Психологическая подготовка	-	8	10-12	18-24	24-36	36-44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	8	8	8	8	8-10
9.	Инструкторская подготовка	-	-	4-8	12	12-24	24-28
10.	Судейская практика	-	-	4-8	12	12-24	24-28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	8-10	10	18-24	24-36
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	12-18	24-36	36-48	68-74
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248	1248-1664

для спортивных дисциплин «ВТФ-весовая категория», «ВТФ-командные соревнования»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6-8	8-10	10-14	14-18	20-24	24-32

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Рекомендуемая наполняемость групп (человек)					
		12		8		4	
1.	Общая физическая подготовка	136	112-160	148-190	178-188	174-200	220-230
2.	Специальная физическая подготовка	48-80	80-94	94-152	136-206	212-244	244-340
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	12-30	30-36	42-56	104-140	150-280
4.	Техническая подготовка	106-172	172-182	182-240	240-332	370-420	374-500
5.	Тактическая подготовка	-	12-16	12-36	38-40	62-68	68-84
6.	Теоретическая подготовка	18-20	8	8-10	10-12	8-12	8-10
7.	Психологическая подготовка	-	8-10	10-12	18-24	24-36	36-44
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	8	8	8	8	8-10
9.	Инструкторская подготовка	-	4	4-8	12	12-24	24-28
10.	Судейская практика	-	4	4-8	12	12-24	24-28
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	4	8-10	10	18-24	24-36
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	12-18	24-36	36-48	68-74

Общее количество часов в год	312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248	1248-1664
------------------------------	---------	---------	---------	---------	-----------	-----------

Отделение «ХУДОЖЕСТВЕННАЯ ГИМНАСТИКА»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	14-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек) для индивидуальной программы					
		12		5		2	1
		Наполняемость групп (человек) для индивидуальной программы					
		12		6		6	6
1.	Общая физическая подготовка	102-135	135-175	58-72	72-94	68-88	88-148
2.	Специальная физическая подготовка	48-64	64-76	145-158	158-192	109-223	223-368
3.	Участие в спортивных соревнованиях	6-12	12-16	28-38	38-65	88-94	94-124
4.	Техническая подготовка	68-80	80-115	312-358	358-445	613-661	661-712

5.	Тактическая подготовка	1-3	3-4	16-18	18	16	16
6.	Теоретическая подготовка	2-4	4-8	12-16	16	16	16
7.	Психологическая подготовка	1-2	2-4	15-16	16-20	28-32	32-56
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-4	4-6	6-8	8-10	14	14
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	6-14	14-44
10.	Судейская практика	-	-	-	-	6-14	14-44
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-4	4-6	8-12	12	12	36
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	4-6	24-32	32-64	64	86
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	728-936	1040-1248	1248-1664

Исполнитель: Хмелёва А.Н. Хмелёва А.Н., заместитель по спортивной подготовке МАУ ДО «СШ единоборств»

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 128829377685347851711354378405712641339315541718

Владелец Галлямов Тимур Фанилевич

Действителен с 21.07.2023 по 20.07.2024