

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник УФиС
Исполнительного комитета
г. Набережные Челны

_____ Р.М. Насрединов
« ____ » _____ 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ
«СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2020 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 42E28E19A2A0B8FA901D87FDB761614D
Владелец: Бузаев Мухамедьяр Маликович
Действителен с 10.10.2024 до 03.01.2026

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»
на 2020/2021 тренировочный год

«СОГЛАСОВАНО»
Директор МБУ «ЦРС»

_____ Н.В. Жевлакова

Составитель:
заместитель директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»
_____ Э.А. Елисеева

г. Набережные Челны
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной деятельностью СШОР является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта «тхэквондо», «каратэ» и «всестилевое каратэ».

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года №99-ЗРТ «О физической культуре и спорте»;
- Постановление Кабинета Министров Республики Татарстан «Об условиях оплаты труда работников государственных физкультурных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва в Республики Татарстан» от 25.09.2018 №853
- «Конвенция о правах ребенка» и другие нормативные акты, касающиеся защиты прав и интересов детей;
- Приказ Министерства спорта России от 30.10.2015 года №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации №1125 от 27.12.2013 г. «Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С»;
- Устав учреждения;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», приказ Министерства спорта РФ №36 от 19.01.2018 г.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», приказ Министерства спорта РФ №813 от 20.09.2017 г.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», приказ Министерства спорта РФ №237 от 14.03.2016 г.
- и другими нормативными актами.

Тренировочный процесс на всех этапах подготовки в отделениях по видам спорта проводится в соответствии с годовым тренировочным планом и рассчитаны на 52 недели.

Основные формы тренировочного процесса

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;

- участие в тренировочных сборах в течение года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо».

Тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 2 лет;
- тренировочный этап (спортивной специализации) (ТСС) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1г.- 6 часов недельной нагрузки, НП свыше 2 лет - 9 часов.

Задачами данного этапа являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - тренировочный процесс осуществляется в группах ТСС до 2 лет с недельной нагрузкой 10-12 часов, и свыше 2 лет – с недельной нагрузкой 14-18 часов. Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА - тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ до 2 лет с недельной нагрузкой 24 часа, и свыше 2 лет – с недельной нагрузкой 28 часов.

Основная задача этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ) - тренировочный процесс осуществляется в группах ВСМ с недельной нагрузкой 32 часов.

Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в составы сборных команд России. Продолжительность этапа - примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа: освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений; совершенствование специальных физических

качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации; индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности; сохранение здоровья.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 2 лет;
- тренировочный этап (спортивной специализации) (ТСС) – до 5 лет;

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1г.- 6 часов недельной нагрузки, НП свыше 2 лет - 9 часов.

Задачами данного этапа являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - тренировочный процесс осуществляется в группах ТСС до 2 лет с недельной нагрузкой 10-12 часов, и свыше 2 лет – с недельной нагрузкой 14-16 часов. Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ».

Тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 2 лет;
- тренировочный этап (спортивной специализации) (ТСС) – до 4 лет;

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1г.- 6 часов недельной нагрузки, НП свыше 2 лет - 9 часов.

Задачами данного этапа являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - тренировочный процесс осуществляется в группах ТСС до 2 лет с недельной нагрузкой 12-14 часов, и свыше 2 лет – с недельной нагрузкой 16-18 часов. Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества тренировочных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

Продолжительность занятий, единица измерения времени 1 занятия.

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта, периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в академических часах (по 45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - 4 часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

Основные виды и содержание спортивной подготовки.

1. Физическая подготовка включает:

- общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;
- специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Контрольно-нормативные мероприятия, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Тренировочный материал распределяется на весь период тренировок, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Психологическая подготовка, предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач СШ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе.

6. Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

7. Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

8. Самостоятельная работа (для групп ССМ и ВСМ). Выполняется занимающимся без непосредственного контакта с тренером, контролируется тренером на основании ведения занимающихся дневника самоконтроля, видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий).

Объем и содержание тренировочных программ распределены по количеству часов в неделю и представлены в виде таблиц (таблицы прилагаются).

Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорта «тхэквондо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	до года	свыше года	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	5 г.о.	1 г.о.	свыше года	
Количество часов в неделю	6	9	10	12	14	18	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	5	6	6	9	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	520	624	728	936	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	260	312	312	468	468	468	468

Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорта «каратэ»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	до года	свыше года	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.
Количество часов в неделю	6	9	10	12	14	16
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	5	6	6	6
Общее количество часов в год	312	468	520	624	728	832
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	260	312	312	312

Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорта «всестилевое каратэ»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
	до года	свыше года	1 г.о.	2 г.о.	4 г.о.
Количество часов в неделю	6	9	12	14	18
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	5	6	6

Общее количество часов в год	312	468	520	624	832
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	260	312	312

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта по виду спорта «Тхэквондо»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)		Наполняемость групп (человек)
		ВТФ-весовая категория	ВТФ-пхумсэ	
Этап начальной подготовки	2	10	7	16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	10	14
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	16	6

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта по виду спорта «Каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)		Наполняемость групп (человек)
		весовая категория	ката	
Этап начальной подготовки	2	10	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10	8

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этап спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта по виду спорта «всестилевое каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)		Наполняемость групп (человек)
		весовая категория	ката	
Этап начальной подготовки	2	10	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10	8

Вид спорта тхэквондо

Этапы подготовки		Количество человек		Недельный объем (час)		Минимальный возраст учащихся		Минимальные требования	
		По ФССП	По пост. Каб. мин. РТ	По ФССП	По пост. Каб. мин. РТ	ВТФ-весовая категория	ВТФ-пхумсэ	По ФССП	По программе
НП	1 г.	15-16	15	5	6	10 лет	7 лет		
	2 г.		12	6	9				
ТСС	1 г.	10-14	12	10	10	12 лет	10 лет		III юн.-II юн.
	2 г.		10		12				II юн.-I юн.
	3 г.		10	14	I юн.-III				
	5 г.		8	18	II-I				
ССМ	до года	4-8	1	28	24	14 лет	14 лет	КМС	КМС
	свыше года		1		28				
ВСМ	весь	1-6	1	28	32	16 лет	16 лет	МС	МС, МСМК

Вид спорта каратэ

Этапы подготовки		Количество человек		Недельный объем (час)		Минимальный возраст учащихся		Минимальные требования	
		По ФССП	По пост. Каб. мин. РТ	По ФССП	По пост. Каб. мин. РТ	весовая категория	ката	По ФССП	По программе
НП	1 г.	12	15	6	6	10 лет	7 лет		
	2 г.		15		9				
ТСС	1 г.	8	15	12	10	12 лет	10 лет		III юн.-II юн.
	2 г.		12		12				II юн.-I юн.
	3 г.		10	14	I юн.-III				
	4 г.		10	16	II-I				

Вид спорта всестилевое каратэ

Этапы подготовки		Количество человек		Недельный объем (час)		Минимальный возраст учащихся		Минимальные требования	
		По ФССП	По пост. Каб. мин. РТ	По ФССП	По пост. Каб. мин. РТ	весовая категория	ката	По ФССП	По программе
НП	1 г.	12	12	6	6	10 лет	7 лет		
	2 г.		12		9				
ТСС	1 г.	8	10	14	12	12 лет	10 лет		III юн.-II юн.
	2 г.		10		14				II юн.-I юн.
	4 г.		10	18	18				II-I

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « _____ » _____ 2020 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»
на 2020/2021 тренировочный год
по виду спорта «Тхэквондо» по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом на
52 недели

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	НП						Т(СС)												ССМ						ВСМ		
		до года			свыше года			1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			5 г.о.			до года			свыше года					
		ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час
1	Общая физическая подготовка	46,5-49%	48,1%	150	42-49%	44%	205	36-47%	44%	228	36-47%	41,6%	260	26-41%	37,1%	270	26-41%	32,05%	300	22-29%	23,2%	290	22-29%	25%	367	20-26%	23,6%	393
2	Специальная физическая подготовка	14,5-18,5%	14,4%	45	15-22%	19,2%	90	19-29%	19,2%	98	19-29%	21%	130	20,5-34,5%	19,2%	140	20,5-4,5%	25,64%	240	22,5-32%	28%	350	22,5-32%	25%	360	23,25-31%	27,04%	450
3	Теоретическая и психологическая подготовка	4-6%	5,1%	16	5-7%	5,3%	25	3-5,5%	4,4%	25	3-5,5%	3,8%	24	2-4,5%	3,3%	24	2-4,5%	2,77%	26	1,5-2,5%	2%	25	1,5-2,5%	1,7%	25	1,5-2,5%	1,5%	25
4	Участие в спортивных соревнованиях	5,5-6,5%	5,8%	18	5-7%	5,9%	28	4-6%	5,7%	30	4-6%	5%	31	3,5-6%	4,8%	35	3,5-6%	3,6%	34	4,5-6,5%	4%	50	4,5-6,5%	4,9%	72	4,5-6%	4,8%	80
5	Техническая, тактическая подготовка	23-26,5%	26%	81	21-25%	25,2%	118	22-29%	26%	135	22-29%	28%	175	27-36%	35%	255	27-36%	35,3%	330	36-44%	42%	523	36-44%	42,6%	620	39-45%	42,1%	700
6	Инструкторская и судейская практика	0,25-1%	0,6%	2	0,25-1%	0,4%	2	0,5-1,5%	0,7%	4	0,5-1,5%	0,6%	4	0,5-1,5%	0,6%	4	0,5-1,5%	0,64%	6	0,5-1%	0,8%	10	0,5-1%	0,8%	12	0,5-1%	0,96%	16
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100%	312		100%	468		100%	520		100%	624		100%	728		100%	936		100%	1248		100%	1456		100%	1664
	Количество часов в неделю			6			9			10			12			14			18			24			28			32

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ
«СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« _____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе НП-1 г.о. по программе спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	46,5-49%	48,1%	12	12	12	10	16	12	10	10	10	14	14	18	150
Специальная физическая подготовка	14,5-18,5%	14,4%	2	5	5	2	3	2	2	2	2	2	10	8	45
Теоретическая и психологическая подготовка	4-6%	5,1%	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	-	16
Участие в спортивных соревнованиях	5,5-6,5%	5,8%	2	2	2	3	1	2	2	-	2	2	-	-	18
Техническая, тактическая подготовка	23-26,5%	26%	9	5	5	7	4	10	11	13	11	6	-	-	81
Инструкторская и судейская практика	0,25-1%	0,6%	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2
Общее количество часов		100%	26	26	26	24	26	27	27	27	26	26	25	26	312

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе НП-2 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	42-49%	44%	20	20	20	20	20	20	20	20	10	10	14	14	17	205
Специальная физическая подготовка	15-22%	19,2%	10	5	7	5	10	5	5	10	5	10	10	8	90	
Теоретическая и психологическая подготовка	5-7%	5,3%	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25	
Участие в спортивных соревнованиях	5-7%	5,9%	2	2	2	3	1	5	5	4	2	2	-	-	28	
Техническая, тактическая подготовка	21-25%	25,2%	10	10	10	10	10	10	10	13	11	6	9	9	118	
Инструкторская и судейская практика	0,25-1%	0,4%	-	1	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	2	
Общее количество часов		100%	44	40	41	40	44	42	42	39	30	34	35	37	468	

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ
«СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе Т(СС)-1 г.о. по программе спортивной подготовки
по виду спорта «тхэквондо»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	36-47%	44%	20	25	25	20	20	20	20	20	13	14	14	17	228
Специальная физическая подготовка	19-29%	19,2%	10	5	7	5	8	3	5	10	13	10	10	12	98
Теоретическая и психологическая подготовка	3-5,5%	4,4%	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Участие в спортивных соревнованиях	4-6%	5,7%	2	2	2	3	1	5	5	4	2	2	-	2	30
Техническая, тактическая подготовка	22-29%	26%	10	10	10	10	10	10	10	10	16	15	15	9	135
Инструкторская и судейская практика	0,5-1,5%	0,7%	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов		100%	44	46	46	40	43	40	42	46	46	43	41	43	520

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-2 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «тхэквондо»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	36-47%	41,6%	25	28	25	22	20	20	20	20	20	20	20	20	260
Специальная физическая подготовка	19-29%	21%	12	10	10	10	10	10	10	10	13	10	10	15	130
Теоретическая и психологическая подготовка	3-5,5%	3,8%	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участие в спортивных соревнованиях	4-6%	5%	2	2	2	3	1	5	5	4	2	2	1	2	31
Техническая, тактическая подготовка	22-29%	28%	15	15	12	15	15	15	15	15	13	15	15	15	175
Инструкторская и судейская практика	0,5-1,5%	0,6%	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов		100%	56	59	51	52	50	52	52	51	50	49	48	54	624

Зам. директора _____ /Э.А. Елисева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-3 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	26-41%	37,1%	30	30	25	22	20	20	20	20	20	23	20	20	270
Специальная физическая подготовка	20,5-34,5%	19,2%	12	10	14	13	13	10	10	10	13	10	10	15	140
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4,5%	3,3%	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Участие в спортивных соревнованиях	3,5-6%	4,8%	1	2	2	3	2	5	5	4	2	2	4	3	35
Техническая, тактическая подготовка	27-36%	35%	15	18	20	22	20	20	20	25	25	25	25	20	255
Инструкторская и судейская практика	0,5-1,5%	0,6%	-	2	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	4
Общее количество часов		100%	60	64	63	62	59	57	57	61	62	62	61	60	728

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-5 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	26-41%	32,05%	30	30	28	30	23	30	21	20	20	23	20	25	300
Специальная физическая подготовка	20,5-34,5%	25,64%	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4,5%	2,77%	2	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	26
Участие в спортивных соревнованиях	3,5-6%	3,6%	1	2	-	-	2	5	5	4	4	2	6	3	34
Техническая, тактическая подготовка	27-36%	35,3%	22	25	28	26	30	22	30	25	32	30	30	30	330
Инструкторская и судейская практика	0,5-1,5%	0,64%	-	2	-	-	2	-	-	2	-	-	-	-	6
Общее количество часов		100%	75	81	78	78	81	79	78	73	78	77	78	80	936

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе ССМ-1 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	22-29%	23,2%	30	30	28	20	23	30	21	20	20	23	20	25	290
Специальная физическая подготовка	22,5-32%	28%	28	32	28	28	28	32	28	28	28	28	30	32	350
Теоретическая и психологическая подготовка	1,5-2,5%	2%	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
Участие в спортивных соревнованиях	4,5-6,5%	4%	5	5	5	5	5	5	5	5	2	3	2	3	50
Техническая, тактическая подготовка	36-44%	42%	37	32	38	52	44	32	48	45	52	46	50	47	523
Инструкторская и судейская практика	0,5-1%	0,8%	-	2	-	2	2	-	2	2	-	-	-	-	10
Общее количество часов		100%	102	103	101	109	105	101	106	102	104	102	104	109	1248

Зам. директора _____ /Э.А. Елисева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « _____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе ССМ-3 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «ТХЭКВОНДО»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	22-29%	25%	30	30	32	32	32	32	27	28	28	32	32	32	367
Специальная физическая подготовка	22,5-32%	25%	28	32	30	30	30	32	30	30	28	28	30	32	360
Теоретическая и психологическая подготовка	1,5-2,5%	1,7%	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
Участие в спортивных соревнованиях	4,5-6,5%	4,9%	5	5	5	5	5	5	5	5	8	8	8	8	72
Техническая, тактическая подготовка	36-44%	42,6%	52	50	52	52	52	50	52	52	52	52	52	52	620
Инструкторская и судейская практика	0,5-1%	0,8%	-	-	2	2	2	2	2	2	-	-	-	-	12
Общее количество часов		100%	117	119	123	123	124	123	118	119	118	122	124	126	1456

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ 3.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе ВСМ по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «тхэквондо»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	20-26%	23,6%	30	36	38	35	35	40	27	28	28	32	32	32	28
Специальная физическая подготовка	23,25-31%	27,04%	35	35	42	35	40	35	42	36	35	35	40	40	450
Теоретическая и психологическая подготовка	1,5-2,5%	1,5%	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	25
Участие в спортивных соревнованиях	4,5-6%	4,8%	10	8	-	8	5	3	5	9	8	8	8	8	80
Техническая, тактическая подготовка	39-45%	42,1%	60	60	54	58	58	60	58	58	58	58	60	58	700
Инструкторская и судейская практика	0,5-1%	0,96%	-	-	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	16
Общее количество часов		100%	137	141	138	140	143	142	136	135	133	137	142	140	1664

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»
на 2020/2021 тренировочный год
по виду спорта «каратэ» по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом
на 52 недели

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	НП						Т(СС)											
		до года			свыше года			1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			4 г.о.		
		ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час
1	Общая физическая подготовка	50-63%	52,90%	165	46-58%	51,30%	240	37-48%	45,20%	235	37-48%	42,00%	260	26-32%	27,74%	202	26-32%	30,10%	250
2	Специальная физическая подготовка	18-23%	22,40%	70	18-23%	21,36%	100	21-26%	23,10%	120	21-26%	24,03%	165	25-30%	27,00%	196	25-30%	27,60%	230
3	Техническая подготовка	18-23%	22,80%	71	22-28%	24,78%	116	24-30%	24,03%	125	24-30%	26,44%	156	32-42%	38,40%	280	32-42%	34,90%	290
4	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	1-4%	1,90%	6	1-4%	2,56%	12	4-5%	4,41%	23	4-5%	4,00%	25	3-4%	3,01%	22	3-4%	3,40%	28
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	3-4%	3,26%	17	3-4%	3,53%	18	4-5%	3,85%	28	4-5%	4,00%	34
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100%	312		100%	468		100%	520		100%	624		100%	728		100%	832
	Количество часов в неделю			6			9			10			12			14			16

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ
«СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе НП-1 г.о. по программе спортивной подготовки
н основе ФССП по виду спорта «каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	50-63%	52,90%	14	13	14	13	14	13	13	15	14	14	14	14	165
Специальная физическая подготовка	18-23%	22,40%	6	6	5	6	6	6	6	5	6	6	6	6	70
Техническая подготовка	18-23%	22,80%	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6	6	6	71
Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	1-4%	1,90%	-	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-	-	6
Общее количество часов		100%	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ
«СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе НП-2 г.о. по программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	46-58%	51,30%	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Специальная физическая подготовка	18-23%	21,36%	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Техническая подготовка	22-28%	24,78%	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	9	9	116
Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	1-4%	2,56%	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1			12
Общее количество часов		100%	40	39	39	39	38	38	39	40	39	39	39	39	468

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-1 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	37-48%	45,20%	15	20	20	20	15	15	20	20	20	20	20	30	235
Специальная физическая подготовка	21-26%	23,10%	12	12	8	12	12	12	10	8	10	10	10	4	120
Техническая подготовка	24-30%	24,03%	10	10	10	10	12	12	12	11	10	10	9	9	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-5%	4,41%	2	1	4	1	4	4	2	1	1	1	1	1	23
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3-4%	3,26%	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4		17
Общее количество часов		100%	41	44	43	44	44	44	45	42	43	42	44	44	520

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-2 г.о. по программе спортивной подготовки
 на основе ФССП по виду спорта «каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	37-48%	42,00%	20	20	25	20	20	20	20	20	23	22	20	20	30	260
Специальная физическая подготовка	21-26%	24,03%	12	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14	4	165
Техническая подготовка	24-30%	26,44%	15	12	12	12	12	12	12	12	15	10	14	15	15	156
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-5%	4,00%	2	1	4	2	4	4	2	1	2	1	1	1	1	25
Участие в соревнованиях, инструкторская и	3-4%	3,53%	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	4	1	18

судейская практика															
Общее количество часов		100%	51	49	57	50	52	52	50	56	51	51	54	51	624

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-3 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов		
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
Общая физическая подготовка	26-32%	27,74%	15	15	15	15	17	15	15	15	15	15	15	20	30	14	202
Специальная физическая подготовка	25-30%	27,00%	18	19	17	15	15	15	18	15	15	15	14	20			196
Техническая подготовка	32-42%	38,40%	25	25	25	25	22	22	22	25	22	27	22	18			280
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4%	3,01%	2	1	2	2	4	2	2	2	2	1	1	1			22
Участие в соревнованиях,	4-5%	3,85%	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4				28

инструкторская и судейская практика															
Общее количество часов		100%	62	63	62	60	60	56	59	59	56	61	61	69	728

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ
«СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе Т(СС)-4 г.о. по программе спортивной подготовки
по виду спорта «каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	26-32%	30,10%	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	30	250
Специальная физическая подготовка	25-30%	27,60%	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	15	16	19	230
Техническая подготовка	32-42%	34,90%	25	25	25	25	25	22	23	25	25	27	25	18	290	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4%	3,40%	4	2	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	28	

Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-5%	4,00%	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4		34
Общее количество часов		100%	72	70	70	70	71	67	68	70	70	68	67	69	832

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБУ
«СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2020 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»
на 2020/2021 тренировочный год
по виду спорта «всестилевое каратэ» по программе спортивной подготовки в соответствии с федеральным стандартом на 52 недели

№ п/п	Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	НП						Т(СС)								
		до года			свыше года			1 г.о.			2 г.о.			4 г.о.		
		ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час
1	Общая физическая подготовка	46-57%	50%	156	42-58	47,01%	220	36-52%	48%	300	36-52%	43,41%	316	26-45%	32%	300
2	Специальная физическая подготовка	15-22%	19,87%	62	15-22	20,51%	96	19-29%	21%	129	19-29%	24,03%	175	21-35%	26%	240
3	Технико-тактическая подготовка	23-26%	24,03%	75	21-25	23,93%	112	22-29%	22,7%	142	22-29%	24,45%	178	27-36%	32%	301
4	Теоретическая и психологическая подготовка	4-6%	4,5%	14	5-7%	6,84%	32	3-5%	4%	25	3-5%	4%	29	2-5%	4,1%	39
5	Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1-2%	1,6%	5	1-2%	1,71%	8	4-5%	4,3%	28	4-5%	4,11%	30	5-7%	5,9%	56

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100%	312		100%	468		100%	624		100%	728		100%	936
Количество часов в неделю			6			9			12			14			18

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе НП-1 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «всестилевое каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	46-57%	50%	12	12	12	15	12	15	12	15	15	12	12	12	156
Специальная физическая подготовка	15-22%	19,87%	8	8	2	2	10	8	4	4	4	4	4	4	62
Технико-тактическая	23-26%	24,03%	2	4	8	8	4	1	8	8	8	8	8	8	75

подготовка															
Теоретическая и психологическая подготовка	4-6%	4,5%	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	14
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1-2%	1,6%	-	1	1	-	-	1	1	-	-	-	1	-	5
Общее количество часов		100%	24	26	24	26	27	26	26	28	29	25	26	25	312

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе НП-2 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «всестилевое каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	42-58	47,01%	18	20	20	25	18	15	15	20	15	18	18	18	220
Специальная физическая подготовка	15-22	20,51%	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	96

Технико-тактическая подготовка	21-25	23,93%	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	112
Теоретическая и психологическая подготовка	5-7%	6,84%	4	2	2	-	2	2	2	2	2	2	2	10	32
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	1-2%	1,71%	-	1	-	-	-	1	1	2	2	-	1	-	8
Общее количество часов		100%	38	39	38	41	38	36	36	42	37	38	39	46	468

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-1 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «всестилевое каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Общая физическая подготовка	36-52%	48%	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Специальная физическая	19-29%	21%	10	12	8	12	11	10	12	11	10	10	11	12	129	

подготовка															
Технико-тактическая подготовка	22-29%	22,7%	15	8	11	8	12	8	8	15	15	15	15	12	142
Теоретическая и психологическая подготовка	3-5%	4%	2	1	4	2	4	4	2	1	2	1	1	1	25
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-5%	4,3%	4	-	4	4	4	4	-	4	-	-	4	-	28
Общее количество часов		100%	56	46	52	51	56	51	47	56	52	51	56	50	624

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-2 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «всестилевое каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов	
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
																14

Общая физическая подготовка	36-52%	43,41%	25	30	28	28	25	28	25	20	27	23	25	32	316
Специальная физическая подготовка	19-29%	24,03%	15	15	15	15	15	10	15	15	15	15	15	15	175
Технико-тактическая подготовка	22-29%	24,45%	15	12	12	15	18	10	18	18	15	15	15	15	178
Теоретическая и психологическая подготовка	3-5%	4%	2	1	4	2	1	6	2	2	2	5	1	1	29
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-5%	4,11%	4		4	4	4	6		4			4		30
Общее количество часов		100%	61	58	63	64	63	60	60	59	59	58	60	63	728

Зам. директора _____ /Э.А. Елисеева/

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор МБУ
 «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2020 г.


**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-4 г.о. по программе спортивной подготовки
 по виду спорта «всестилевое каратэ»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ. кол. час.	месяцы												Всего часов

			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	18
Общая физическая подготовка	26-45%	32%	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Специальная физическая подготовка	21-35%	26%	20	20	20	25	20	15	25	20	20	12	18	25	240
Технико-тактическая подготовка	27-36%	32%	25	25	25	25	25	25	25	25	25	26	25	25	301
Теоретическая и психологическая подготовка	2-5%	4,1%	4	1	4	4	4	6	4	4	2	4	1	1	39
Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика	5-7%	5,9%	5	5	2	2	4	6	-	8	8	8	6	2	56
Общее кол-во часов		100%	79	76	76	81	78	77	79	82	80	75	75	78	936

Зам. директора _____ /Э.А. Елисева/

Лист согласования к документу № 20-21п от 24.10.2024
Инициатор согласования: Бузаев М.М. Директор
Согласование инициировано: 24.10.2024 10:26

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бузаев М.М.		 Подписано 24.10.2024 - 10:58	-