

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник УФиС

Исполнительного комитета

г. Набережные Челны

_____ Р.М. Насрединов

« ____ » _____ 2022 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

И.о. директора МБУ

«СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова

« ____ » _____ 2022 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 2022/2023 тренировочный год

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МБУ «ЦРС»

_____ Е.В. Агаркова

Составитель:

заместитель директора МБУ

«СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова

г. Набережные Челны
2022 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основной деятельностью СШОР является реализация программ спортивной подготовки по: *тхэквондо, каратэ, всестилевое каратэ.*

Нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями на 6 марта 2022 года);
- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (с изменениями на 22 июня 2021 года);
- 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 (с изменениями от 30 октября 2021 года N 1030);
- «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»;
- приказ Министерства спорта России от 16.08.2013 года № 645 «Об утверждении порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные в Российской Федерации и осуществляющие спортивную подготовку» (с изменениями на 8 июня 2021 года);
- 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 20.07.2017 г.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ», приказ Министерства спорта РФ №128 от 24.02.2022 г.
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо» (протокол тренерского совета МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо» №11 от 01.07.2021 г.
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (протокол тренерского совета МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо» №11 от 01.07.2021 г.
- Программа спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ» (протокол тренерского совета МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо» №9 от 01.03.2022 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
(из ФССП, №36 п.10)
для видов спорта тхэквондо**

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

(из ФССП, №813 п.10)

для видов спорта каратэ

Основными формами тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

(из ФССП, №128 п.14.1.)

для вида спорта всестилевое каратэ

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо».

Тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- тренировочный этап (спортивной специализации) (ТСС) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) – без ограничений.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1 г.о. с недельной нагрузкой – 6 часов, НП-2 г.о. с недельной нагрузкой – 9 часов, НП-3 г.о. с недельной нагрузкой – 9 часов,

Задачами данного этапа являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спорта, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) – тренировочный процесс осуществляется в группах Т(СС)-1 г.о. с недельной нагрузкой – 10 часов, Т(СС)-2 г.о. с недельной нагрузкой – 12 часов, Т(СС)-3 г.о. с недельной нагрузкой – 14 часов, Т(СС)-4 г.о. с недельной нагрузкой – 16 часов.

Задачами данного этапа являются: повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ-1 г.о. с недельной нагрузкой – 24 часа, ССМ-2 г.о. с недельной нагрузкой – 28 часов, ССМ-3 г.о. с недельной нагрузкой – 28 часов.

Задачами данного этапа являются: повышение функциональных возможностей организма, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – тренировочный процесс осуществляется в группах ВСМ с недельной нагрузкой – 32 часа.

Задачами данного этапа являются: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации, повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на официальных всероссийских и международных спортивных соревнованиях.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ».

Тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- тренировочный этап (спортивной специализации) (ТСС) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1 г.о. с недельной нагрузкой – 6 часов, НП-2 г.о. с недельной нагрузкой – 9 часов, НП-3 г.о. с недельной нагрузкой – 9 часов.

Задачами данного этапа являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спорта, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, освоение основ техники по виду спорта, всестороннее гармоничное развитие физических качеств, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - тренировочный процесс осуществляется в группах Т(СС)-1 г.о. с недельной нагрузкой – 10 часов, Т(СС)-2 г.о. с недельной нагрузкой – 12 часов, Т(СС)-3 г.о. с недельной нагрузкой – 14 час, Т(СС)-4 г.о. с недельной нагрузкой – 16 часов.

Задачами данного этапа являются: повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных соревнованиях по виду спорта, формирование спортивной мотивации, укрепление здоровья.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ-1 г.о. с недельной нагрузкой – 20 часов.

Задачами данного этапа являются: повышение функциональных возможностей организма, совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных межрегиональных и всероссийских спортивных соревнованиях, поддержание высокого уровня спортивной мотивации, сохранение здоровья.

Этапы спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ».

Тренировочный план складывается из преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – 3 года;
- тренировочный этап (спортивной специализации) (ТСС) – 4 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) – без ограничений.

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

Задачами данного этапа являются: формирование устойчивого интереса к занятиям спорта, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств, повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки, освоение основ техники и тактики по виду спорта, общие знания об антидопинговых правилах, укрепление здоровья, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) - тренировочный процесс осуществляется в группах Т(СС)-1 г.о. с недельной нагрузкой – 12 часов, Т(СС)-2 г.о. с недельной нагрузкой – 14 часов, Т(СС)-3 г.о. с недельной нагрузкой – 16 часов.

Задачами данного этапа являются: формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта, повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки, формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность, соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания, овладение навыками самоконтроля, приобретение опыта участия в официальных

спортивных соревнованиях, достижение стабильности участия в официальных спортивных соревнованиях, овладение основами теоретических знаний о виде спорта, знание антидопинговых правил, укрепление здоровья.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ-1 г.о. с недельной нагрузкой – 24 часов.

Задачами данного этапа являются: формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов, повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки; повышение функциональных возможностей организма, формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности; выполнение плана индивидуальной подготовки, стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях, приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта, знание антидопинговых правил, сохранение здоровья.

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 по виду спорта «Тхэквондо»

1. Общая физическая подготовку (ОФП), направлена на повышение общей работоспособности;
2. Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств.
3. Теоретическая и психологическая 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. Предусматривает

формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

4. Участие в спортивных соревнованиях. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

5. Техническая, тактическая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта. В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления: направлена на изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики, овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий, совершенствование тактического мышления, изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности, практическая реализация тактической подготовленности.

6. 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.

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

Основные виды и содержание спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»

1. Общая физическая подготовку (ОФП), направлена на повышение общей работоспособности.

2. Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств.

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

4. Тактическая, теоретическая, психологическая 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. Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления: направлена на изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики, овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий, совершенствование тактического мышления, изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности, практическая реализация тактической подготовленности.

5. Участие в спортивных соревнованиях, инструкторская и судейская практика. Соревнования проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий. 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.

Объем и содержание тренировочных программ распределены по количеству

часов в неделю и представлены в виде таблиц (таблицы прилагаются).

Основные виды и содержание спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»

1. Общая физическая подготовку (ОФП), направлена на повышение общей работоспособности.

2. Специальная физическая подготовка (СФП), направлена на развитие специальных физических качеств.

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

4. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Тренировочный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

5. Тактическая подготовка. В тактической подготовке необходимо выделить следующие основные направления: направлена на изучение основных теоретико-методических положений спортивной тактики, овладение основными элементами, приёмами и вариантами тактических действий, совершенствование тактического мышления, изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности, практическая реализация тактической подготовленности.

6. Психологическую подготовку, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

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	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	Без ограничений
Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16	24	28	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	5	5	5	6	6	6	9	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	468	520	624	728	832	1248	1456	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	156	260	312	312	468	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)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	Без ограничений
Количество часов в неделю	6	9	9	10	14	16	20
Количество тренировочных занятий в неделю	3	4	5	5	6	9	12
Общее количество часов в год	312	468	468	520	728	832	1040
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	156	260	312	468	624

Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорта «Всестилевое каратэ»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	1 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	Без ограничений
Количество часов в неделю	6	9	12	14	16	24
Количество тренировочных занятий в неделю	3	5	5	6	6	12
Общее количество часов в год	312	468	624	728	832	1248
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	260	312	312	624

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 «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	3	10	7	16
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	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 «Каратэ»

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы(лет)		Наполняемость групп (человек)
		весовая категория	ката	
Этап начальной подготовки	3	10	7	12
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	10	8
Этап совершенствования Спортивного мастерства	Без ограничений	14	14	4

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 «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	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	16	14	3

Вид спорта «Тхэквондо»

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст занимающихся		Минимальные требования	
				По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ	ВТФ-весовая категория	ВТФ-пхумсэ
НП	1 г.	15	6	10 лет	7 лет	б/р	Сдача нормативов ОФП и СФП
	2 г.	12	9				
	3 г.	12	9				
ТСС	1 г.	12	10	12 лет	10 лет	Обязательная техническая программа	III юн.-II юн.
	2 г.	10	12				II юн.-I юн.
	3 г.	10	14				I юн.-III
	4 г.	8	16				I юн.-III
	5 г.						II-I
ССМ	1 г.	1	24	14 лет	14 лет	КМС	КМС
	2 г.	1	28				
	3 г.	1	28				
ВСМ	весь период	1	32	16 лет	16 лет	МС	МС, МСМК

Вид спорта «Каратэ»

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст учащихся		Минимальные требования	
				По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ	весовая категория	ката
НП	1 г.	15	6	10 лет	7 лет		Сдача нормативов ОФП и СФП
	2 г.	15	9				
	3 г.	15	9				
ТСС	1 г.	15	10	12 лет	10 лет	Обязательная техническая программа	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
ССМ	1 г.	1	20	14 лет	14 лет	КМС	КМС
	2 г.	1	22				
	3 г.	1	22				
ВСМ	весь	1	28	16 лет	16 лет	МС	МС, МСМК

Вид спорта «Всестилевое каратэ»

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст учащихся		Минимальные требования	
				По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ	весовая категория	ката
НП	1 г.	12	6	10 лет	7 лет		Сдача нормативов ОФП и СФП
	2 г.	12	9				
ТСС	1 г.	10	12	12 лет	10 лет		III юн.-II юн.
	2 г.	10	14				II юн.-I юн.
	4 г.	10	18				II-I
ССМ	1 г.	4	20	16 лет	14 лет	КМС	КМС
	2 г.	3	22				
	3 г.	3	22				
ВСМ	весь период	2	28	18 лет	16 лет	МС	МС, МСМК

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« _____ » _____ 2022 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»
на 2022/2023 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)											
		1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			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	ФССП %	факт %	час
1	Общая физическая подготовка	46,5-49%	48%	149	42-49%	45%	211	42-49%	43%	201	36-47%	44%	229	36-47%	41%	256	26-41%	32%	233	26-41%	32%	275
2	Специальная физическая подготовка	14,5-18,5%	15%	47	15-22%	19%	89	15-22%	21%	98	19-29%	19%	99	19-29%	21%	131	20,5-34,5%	33%	240	20,5-34,5%	25%	208
3	Теоретическая и психологическая подготовка	4-6%	5%	16	5-7%	5%	23	5-7%	5%	23	3-5,5%	5%	26	3-5,5%	4%	25	2-4,5%	2%	15	2-4,5%	2%	17
4	Участие в спортивных соревнованиях	5,5-6,5%	6%	19	5-7%	5%	23	5-7%	6%	28	4-6%	5%	26	4-6%	5%	31	3,5-6%	3%	22	3,5-6%	4%	33
5	Техническая, тактическая подготовка	23-26,5%	25%	78	21-25%	25%	117	21-25%	24%	112	22-29%	26%	135	22-29%	28%	175	27-36%	29%	211	27-36%	35%	291
6	Инструкторская и судейская практика	0,25-1%	1%	3	0,25-1%	1%	5	0,25-1%	1%	5	0,5-1,5%	1%	5	0,5-1,5%	1%	6	0,5-1,5%	1%	7	0,5-1,5%	1%	8
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100%	312		100%	468		100%	468		100%	520		100%	624		100%	728		100%	832
	Количество часов в неделю			6			9			9			10			12			14			16

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ 3.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»
на 2022/2023 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)	ССМ									ВСМ		
		1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.					
		ФССП %	факт %	час									
1	Общая физическая подготовка	22-29%	24%	300	22-29%	25%	364	22-29%	25%	364	20-26%	24%	399
2	Специальная физическая подготовка	22,5-32%	26%	325	22,5-32%	26%	379	22,5-32%	27%	393	23,25-31%	26%	433
3	Теоретическая и психологическая подготовка	1,5-2,5%	2%	25	1,5-2,5%	2%	29	1,5-2,5%	2%	29	1,5-2,5%	2%	33
4	Участие в спортивных соревнованиях	4,5-6,5%	5%	62	4,5-6,5%	5%	72	4,5-6,5%	5%	73	4,5-6%	6%	100
5	Техническая, тактическая подготовка	36-44%	42%	524	36-44%	41%	597	36-44%	40%	582	39-45%	41%	682
6	Инструкторская и судейская практика	0,5-1%	1%	12	0,5-1%	1%	15	0,5-1%	1%	15	0,5-1%	1%	17
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100%	1248		100%	1456		100%	1456		100%	1664
	Количество часов в неделю			24			28			28			32

Зам. директора _____ /3.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 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%	12	12	12	11	12	12	10	10	14	14	14	16	149
Специальная физическая подготовка	14,5-18,5%	15%	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	47
Теоретическая и психологическая подготовка	4-6%	5%	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2		16
Участие в спортивных соревнованиях	5,5-6,5%	6%	2	2	2	3	2	2	2	2		2			19
Техническая, тактическая подготовка	23-26,5%	25%	7	6	6	6	6	7	7	8	7	6	6	6	78
Инструкторская и судейская практика	0,25-1%	1%		1			1		1						3
Общее количество часов		100%	26	312											

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 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%	45%	18	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	17	211
Специальная физическая подготовка	15-22%	19%	7	7	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	89
Теоретическая и психологическая подготовка	5-7%	5%	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
Участие в спортивных соревнованиях	5-7%	5%	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	23
Техническая, тактическая подготовка	21-25%	25%	10	10	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	117
Инструкторская и судейская практика	0,25-1%	1%			1	1	1	1	1						5
Общее количество часов		100%	39	468											

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе НП-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	42-49%	43%	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	16	16	201
Специальная физическая подготовка	15-22%	21%	8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	8	98
Теоретическая и психологическая подготовка	5-7%	5%	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	23
Участие в спортивных соревнованиях	5-7%	6%	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	28
Техническая, тактическая подготовка	21-25%	24%	10	9	10	9	9	9	9	10	9	9	10	9	112
Инструкторская и судейская практика	0,25-1%	1%		1		1	1		1		1				5
Общее количество часов		100%	39	38	468										

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 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%	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	19	19	19	229
Специальная физическая подготовка	19-29%	19%	8	8	8	9	8	9	9	8	8	8	8	8	8	99
Теоретическая и психологическая подготовка	3-5,5%	5%	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	26
Участие в спортивных соревнованиях	4-6%	5%	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	26
Техническая, тактическая подготовка	22-29%	26%	12	10	13	12	10	10	10	10	10	10	13	16	9	135
Инструкторская и судейская практика	0,5-1,5%	1%		2			2	1								5
Общее количество часов		100%	44	44	44	44	43	43	43	41	42	44	47	41	41	520

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ 3.Х. Красноперова
« ____ » _____ 202 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе УТГ-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%	22	21	22	22	21	21	21	21	21	22	21	21	256
Специальная физическая подготовка	19-29%	21%	11	11	11	10	12	11	11	10	11	11	11	11	131
Теоретическая и психологическая подготовка	3-5,5%	4%	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	25
Участие в спортивных соревнованиях	4-6%	5%	2	2	2	3	1	5	3	4	2	2	2	3	31
Техническая, тактическая подготовка	22-29%	28%	15	15	15	14	14	13	15	15	15	14	16	14	175
Инструкторская и судейская практика	0,5-1,5%	1%		1		1	2				1	1			6
Общее количество часов		100%	52	624											

Зам. директора _____ /3.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 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%	32%	20	20	20	20	20	19	19	19	19	19	19	19	233
Специальная физическая подготовка	20,5-34,5%	33%	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4,5%	2%	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	15
Участие в спортивных соревнованиях	3,5-6%	3%	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
Техническая, тактическая подготовка	27-36%	29%	18	18	18	18	18	18	17	17	17	17	17	18	211
Инструкторская и судейская практика	0,5-1,5%	1%							1	1	1	1	2	1	7
Общее количество часов		100%	61	60	60	60	60	728							

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе Т(СС)-4 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%	33%	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	22	275
Специальная физическая подготовка	20,5-34,5%	25%	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	18	17	208
Теоретическая и психологическая подготовка	2-4,5%	2%	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	17
Участие в спортивных соревнованиях	3,5-6%	4%	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	33
Техническая, тактическая подготовка	27-36%	35%	24	24	24	24	24	24	24	24	25	25	25	24	291
Инструкторская и судейская практика	0,5-1,5%	1%	1	1	1	1	1	1	1					1	8
Общее количество часов		100%	70	70	70	70	69	832							

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 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%	24%	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Специальная физическая подготовка	22,5-32%	26%	28	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	325
Теоретическая и психологическая подготовка	1,5-2,5%	2%	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Участие в спортивных соревнованиях	4,5-6,5%	5%	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
Техническая, тактическая подготовка	36-44%	42%	42	42	44	45	44	43	43	43	43	45	45	45	45	524
Инструкторская и судейская практика	0,5-1%	1%	2	2				2	2	2	2					12
Общее количество часов		100%	104	1248												

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе ССМ-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	22-29%	25%	31	31	31	31	30	30	30	30	30	30	30	30	364
Специальная физическая подготовка	22,5-32%	26%	32	32	32	32	32	32	32	31	31	31	31	31	379
Теоретическая и психологическая подготовка	1,5-2,5%	2%	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	29
Участие в спортивных соревнованиях	4,5-6,5%	5%	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Техническая, тактическая подготовка	36-44%	41%	49	49	49	50	50	50	50	49	49	50	51	51	597
Инструкторская и судейская практика	0,5-1%	1%	2	2	2		2			2	2	1	1	1	15
Общее количество часов		100%	122	122	122	121	122	121	1456						

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 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	30	30	30	30	30	30	30	31	31	31	31	364
Специальная физическая подготовка	22,5-32%	27%	33	33	33	33	33	33	33	33	33	32	32	32	393	
Теоретическая и психологическая подготовка	1,5-2,5%	2%	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	29	
Участие в спортивных соревнованиях	4,5-6,5%	5%	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	7	73	
Техническая, тактическая подготовка	36-44%	40%	49	49	48	49	49	49	48	48	48	48	49	48	582	
Инструкторская и судейская практика	0,5-1%	1%	1	1	2			1	2	2	2	2	1	1	15	
Общее количество часов		100%	122	122	122	121	121	121	121	121	122	121	121	121	1456	

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« _____ » _____ 2022 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%	24%	34	34	34	33	33	33	33	33	33	33	33	33	399
Специальная физическая подготовка	23,25-31%	26%	36	36	37	35	36	36	37	36	36	36	36	36	433
Теоретическая и психологическая подготовка	1,5-2,5%	2%	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	33
Участие в спортивных соревнованиях	4,5-6%	6%	9	9	9	9	8	8	8	8	8	8	8	8	100
Техническая, тактическая подготовка	39-45%	41%	56	57	56	57	57	57	57	57	57	57	57	57	682
Инструкторская и судейская практика	0,5-1%	1%	1			2	2	2	1	2	1	2	2	2	17
Общее количество часов		100%	139	138	138	138	138	1664							

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»
на 2022/2023 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)								
		1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.			1 г.о.			3 г.о.			4 г.о.		
		ФССП %	факт %	час															
1	Общая физическая подготовка	50-63%	53%	165	46-58%	52%	243	46-58%	53%	248	37-48%	46%	239	26-32%	28%	204	26-32%	29%	241
2	Специальная физическая подготовка	18-23%	22%	69	18-23%	20%	94	18-23%	20%	94	21-26%	23%	119	25-30%	27%	197	25-30%	27%	225
3	Техническая подготовка	18-23%	23%	72	22-28%	25%	117	22-28%	25%	117	24-30%	24%	125	32-42%	38%	277	32-42%	35%	291
4	Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	1-4%	2%	6	2-3%	3%	14	2-3%	2%	9	4-5%	4%	21	3-4%	3%	22	3-4%	4%	33
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика										3-4%	3%	16	4-5%	4%	28	4-5%	5%	42
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100%	312		100%	468		100%	468		100%	520		100%	728		100%	832
	Количество часов в неделю			6			9			9			10			14			16

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств
«Кэмпо»

_____З.Х. Красноперова
« _____ » _____ 2022 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%	53%	14	13	14	13	13	13	14	15	14	14	14	14	165
Специальная физическая подготовка	18-23%	22%	6	6	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	69
Техническая подготовка	18-23%	23%	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	1-4%	2%		1	1	1	1	1	1						6
Общее количество часов		100%	26	312											

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств
«Кэмпо»

_____З.Х. Красноперова
« _____ » _____ 2022 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%	52%	20	20	20	20	20	20	20	20	20	21	21	21	243
Специальная физическая подготовка	18-23%	20%	7	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	94
Техническая подготовка	22-28%	25%	10	10	10	10	9	10	10	10	10	10	9	9	117
Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	2-3%	3%	2	1	1	1	2	1	1	1	1		1	2	14
Общее количество часов		100%	39	468											

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе НП-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	46-58%	53%	21	21	21	20	20	20	21	21	20	21	21	21	248
Специальная физическая подготовка	18-23%	20%	8	8	8	8	8	8	7	7	8	8	8	8	94
Техническая подготовка	22-28%	25%	9	9	9	10	10	10	10	10	10	10	10	10	117
Тактическая подготовка, теоретическая и психологическая подготовка	2-3%	2%	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Общее количество часов		100%	39	468											

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
 И.о директора
 МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ 3.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2022 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%	46%	20	21	20	20	20	19	20	20	20	20	20	19	239
Специальная физическая подготовка	21-26%	23%	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	10	119
Техническая подготовка	24-30%	24%	10	10	11	10	11	10	10	10	11	11	11	10	125
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4-5%	4%	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	2	2	21
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3-4%	3%	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	16
Общее количество часов		100%	44	44	44	44	44	43	43	43	43	43	43	42	520

Зам. директора _____ /3.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
 И.о директора
 МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ 3.Х. Красноперова
 « ____ » _____ 2022 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
 для групп на этапе Т(СС)-3 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	26-32%	28%	16	17	17	17	17	17	17	17	18	17	17	17	17	204
Специальная физическая подготовка	25-30%	27%	16	16	16	17	17	17	17	17	17	16	16	16	16	197
Техническая подготовка	32-42%	38%	24	22	22	22	22	23	23	22	24	24	24	25	277	
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4%	3%	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	22	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-5%	4%	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	28	
Общее количество часов		100%	60	60	60	60	61	728								

Зам. директора _____ /3.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе Т(СС)-4 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	26-32%	29%	21	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	241
Специальная физическая подготовка	25-30%	27%	18	18	18	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	225
Техническая подготовка	32-42%	35%	25	25	25	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	291
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3-4%	4%	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	33
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4-5%	5%	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	42
Общее количество часов		100%	70	70	70	70	69	832								

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения «Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»
на 2022/2023 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)								
		1 г.о.			3 г.о.			1 г.о.			2 г.о.			3 г.о.		
		ФССП %	факт %	час												
1	Общая физическая подготовка	30-36%	35%	109	30-36%	36%	168	23-29%	27%	169	21-27%	25%	182	21-27%	26%	243
2	Специальная физическая подготовка	13-17%	15%	47	13-17%	14%	66	18-22%	20%	125	19-23%	21%	153	19-23%	22%	206
3	Техническая подготовка	38-48%	41%	128	38-48%	41%	192	38-48%	44%	275	38-48%	42%	306	38-48%	43%	403
4	Теоретическая подготовка	3-7%	5%	16	3-7%	6%	28	3-7%	5%	31	3-5%	4%	29	3-5%	3%	28
5	Тактическая подготовка	1-2%	2%	6	1-2%	1%	5	2-4%	2%	12	3-5%	4%	29	3-5%	3%	28
6	Психологическая подготовка	1-2%	2%	6	1-2%	2%	9	2-4%	2%	12	3-5%	4%	29	3-5%	3%	28
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		100%	312		100%	468		100%	624		100%	728		100%	936
	Количество часов в неделю			6			9			12			14			16

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 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	30-36%	35%	10	10	9	8	8	8	10	8	10	9	9	10	109
Специальная физическая подготовка	13-17%	15%	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	47
Техническая подготовка	38-48%	41%	10	10	10	10	12	10	10	12	12	10	10	12	128
Теоретическая подготовка	3-7%	5%	2	2	1	2	2	2	1	2		1	1		16
Тактическая подготовка	1-2%	2%			1	1		1	1			1	1		6
Психологическая подготовка	1-2%	2%			1	1	1	1				1	1		6
Общее количество часов		100%	26	312											

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе НП-3 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	30-36%	36%	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
Специальная физическая подготовка	13-17%	14%	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	5	66
Техническая подготовка	38-48%	41%	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
Теоретическая подготовка	3-7%	6%	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	28
Тактическая подготовка	1-2%	1%					1	1	1	1			1			5
Психологическая подготовка	1-2%	2%	1	1	1	1					1	1	1	2		9
Общее количество часов		100%	39	468												

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 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	23-29%	27%	15	15	14	14	12	15	14	14	14	14	14	14	169
Специальная физическая подготовка	18-22%	20%	11	11	11	10	11	10	10	10	10	10	10	11	125
Техническая подготовка	38-48%	44%	23	23	23	23	24	23	23	23	23	23	22	22	275
Теоретическая подготовка	3-7%	5%	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	31
Тактическая подготовка	2-4%	2%	1		1	1	1	1	1	1	1	2	2		12
Психологическая подготовка	2-4%	2%		1	1	2	2		1	1	1		1	2	12
Общее количество часов		100%	52	624											

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 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	
Общая физическая подготовка	21-27%	25%	14	16	14	16	14	16	18	14	14	16	14	16	182
Специальная физическая подготовка	19-23%	21%	14	12	14	11	13	14	12	12	12	14	13	12	153
Техническая подготовка	38-48%	42%	24	26	24	24	26	26	26	28	26	24	26	26	306
Теоретическая подготовка	3-5%	4%	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	2	29
Тактическая подготовка	3-5%	4%	4	2	4	3	4	2		2	4	2		2	29
Психологическая подготовка	3-5%	4%	3	3	3	4	2	1	3	3	2		3	2	29
Общее количество часов		100%	61	60	60	60	60	728							

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»
И.о директора
МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

_____ З.Х. Красноперова
« ____ » _____ 2022 г.

**План-график распределения часов тренировочной нагрузки
для групп на этапе Т(СС)-3 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	21-27%	26%	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
Специальная физическая подготовка	19-23%	22%	15	16	16	15	15	16	16	16	15	15	14	14	183
Техническая подготовка	38-48%	43%	29	29	30	31	30	29	29	29	30	30	31	31	358
Теоретическая подготовка	3-5%	3%	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Тактическая подготовка	3-5%	3%	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Психологическая подготовка	3-5%	3%	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25
Общее количество часов		100%	70	70	70	70	69	832							

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

Лист согласования к документу № 22-23п от 24.10.2024
Инициатор согласования: Бузаев М.М. Директор
Согласование инициировано: 24.10.2024 10:52

Лист согласования		Тип согласования: последовательное		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бузаев М.М.		 Подписано 24.10.2024 - 10:59	-