

СОГЛАСОВАНО»  
Начальник УФиС  
Исполнительного комитета  
г. Набережные Челны

\_\_\_\_\_ Р.М. Насрединов

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУДО  
«СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ /М.М. Бузаев/

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 42E28E19A2A0B8FA901D87FDB761614D

Владелец: Бузаев Мухамедьяр Маликович

Действителен с 10.10.2024 до 03.01.2026

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения  
дополнительного образования города Набережные Челны  
«Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо»  
на 2023/2024 учебно-тренировочный год

«СОГЛАСОВАНО»  
Директор МБУ «ЦРС»

\_\_\_\_\_ Е.В. Агаркова

Составитель:  
заместитель директора  
МБУДО  
«СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ /З.Х.Красноперова/

г. Набережные Челны  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Основной деятельностью** СШЕОР является реализация программ спортивной подготовки по видам спорта:

- всестилевое каратэ,
- каратэ WKF,
- тхэквондо ВТФ.

### **Нормативные документы:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 04.12.2007 года № 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изменениями на 24 июня 2023 года);
- закон Республики Татарстан от 08.10.2008 года № 99-ЗРТ «О физической культуре и спорте» (с изменениями на 29 апреля 2022года);
- 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 на 20 июня 2022 года № 587, с изменениями Постановления Кабинета Министров РТ № 846 от 17.07.2023г.);
- «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», (с изменениями на 7 июля 2022 года № 575), с изменениями на 17.05.2023 г.);
- приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав учреждения;
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ», приказ Министерства спорта РФ № 1068 от 23.11.2022 г.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», приказ Министерства спорта РФ №1098 от 30.11.2022 г.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо», приказ Министерства спорта РФ № 988 от 15.11.2022 г.
- и другими нормативными актами.

**Перечень программ** по видам спорта утвержденные протоколом педагогического совета № 1 от 14.08.2023 г. и введенные в действие приказом № 204 от 18.08.2023г.:

- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»;
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ», общеобразовательные программы по всестилевому каратэ.
- Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тхэквондо», общеобразовательные программы по тхэквондо.

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

### **Основные формы тренировочного процесса в виде спорта «Каратэ»**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- участие в учебно - тренировочных сборах в течение года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

### **Этапы спортивной подготовки в виде спорта «Каратэ»**

Учебно-тренировочный план складывается из преимущественно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 3 лет
  - учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (УТГ) – до 4 лет.
  - этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) -3 года.
  - этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).
- ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**– учебно-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.
- УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** – учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах УТГ 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 учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.
- ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** –учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах ССМ до 2 лет с недельной нагрузкой 20-24 часов, и свыше 2 лет–с недельной нагрузкой 28 часов.
- Основная задача этапа - максимальное использование учебно-тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.
- ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)** –учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах ВСМ с недельной нагрузкой 28 – 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.

### **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 учебно-тренировочного занятия при реализации программ спортивной подготовки, рассчитывается в астрономических часах (по 60 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не может превышать:

- на спортивно-оздоровительном этапе - 2 часов;
- на этапе начальной подготовки - 2 часов;
- на учебно-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.**

Учебно-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.

**4. Самостоятельная работа включает в себя:**

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

- Инструкторско-судейскую практику. Одной из задач СШ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе.
- Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.
- Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

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

### Нормативы объема учебно-тренировочного процесса по виду спорта каратэ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Количество часов в неделю	6	9	10-12	14-16	24	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	3	3	6	9	9	9	9
Общее количество часов в год	312	468	520-624	728-832	1248	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	312	468	468	468	468

**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)
Этап начальной подготовки	2-3	7-10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10-12	12-15
Этап совершенствования Спортивного мастерства	Без ограничений	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	14	6

**Вид спорта Каратэ ДИСЦИПЛИНА «Ката»**

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст учащихся	Минимальные требования
		По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ		По ФССП
ГНП	1 г.	15	6	7 лет	
	2 г.	15	9		
	3 г. ката	15	9		
УТГ	1 г.	15	10	10 лет	3юн-1 юн  Ш-II р 2-1 р
	2 г.	12	12		
	3 г.	10	14		
	4 г.	10	16		
ССМ	До года	2	24	14 лет	КМС
ВСМ	Весь период		32	16 лет	МС

**Вид спорта Каратэ ДИСЦИПЛИНА «Весовая категория»**

Этапы подготовки		Количество человек	Недельный объем (час)	Минимальный возраст учащихся	Минимальные требования
		По пост. Каб. мин. РТ	По пост. Каб. мин. РТ		По ФССП
ГНП	1 г.	15	6	10 лет	
	2 г.	15	9		
УТГ	1 г.	15	10	12 лет	3юн-1 юн  Ш-II р 2-1 р
	2 г.	12	12		
	3 г.	10	14		
	4 г.	10	16		
ССМ	До года	2	24	14 лет	КМС
ВСМ	Весь период		32	16 лет	МС

### Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорта «Каратэ»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о. Ката	1 г.о	2 г.о.	3 г.о	4 г.о.	1 г.о.	
Количество часов в неделю	6	9	9	10	12	14	16	20	
Количество тренировочных занятий в неделю	3	5	5	6	6	6	9	12	
Общее количество часов в год	312	468	468	520	624	728	832	1040	
Общее количество тренировочных занятий в год	156	156	156	260	260	312	468	624	
ИТОГО:	8/107	1гр/15 чел	2/30	2/30	0	2/24	0	1/8	0

### Нормативы объема учебно-тренировочного процесса по виду спорта «Тхэквондо»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки												
	СО	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства			Этап высшего спортивного мастерства	
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о. пхумсэ	1 г.о.	2 г.о.		4 г.о.		2 г.о.	3 г.о.		
Количество часов в неделю	4	6	9	9	10	12		16			28	28	32
Количество тренировочных занятий в неделю	2	3	3	3	5	6		6			9	9	9
Общее количество часов в год	208	312	468	468	520	624		832			1456	1456	1664
Общее количество тренировочных занятий в год	96	156	156	156	260	312		312			468	468	468
ИТОГО:	32/362	3/45	7/105	6/72	5/60	2/24	3/28	1/8			1/4	2/7	2/8

### Нормативы объема тренировочного процесса по виду спорта «Всестилевое каратэ»



Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	СО	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о. ката	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	
Количество часов в неделю	4	6	9	9	12	14	16	18	24	
Количество тренировочных занятий в неделю	2	3	4	3	5	6	6	6	12	
Общее количество часов в год	208	312	468	468	624	728	832	936	1248	
Общее количество тренировочных занятий в год	96	156	156	156	260	288	288	288	576	
ИТОГО:	6/54	1/15	0	1/12	0	2/14	0	1/5	1/5	0

**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	
	ВТФ-весовая категория	ВТФ-пхумсэ	ВТФ-весовая категория	ВТФ-пхумсэ	
Этап начальной подготовки	2	3	10	7	16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	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	
	весовая категория	ката	весовая категория	ката	
Этап начальной подготовки	2	3	10	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	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	
	весовая категория	ката	весовая категория	ката	
Этап начальной подготовки	2	3	10	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	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 учащихся		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		Сдача нормативов ОФП и СФП
	2 г.	12	9				
	3 г.	12	9				
УТГ	1 г.	12	10	12 лет	10 лет	III юн. II юн. III II I	III юн. II юн. III II I
	2 г.	10	12				
	3 г.	10	14				
	4 г.	8	16				
	*5 г.	8	18				
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				
УТГ	1 г.	15	10	12 лет	10 лет	III юн. II юн. III II I	III юн. II юн. III II I
	2 г.	12	12				
	3 г.	10	14				
	4 г.	10	16				
	*5 г.	8	18				
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				
УТГ	1 г.	10	12	12 лет	10 лет		III юн. II юн.-I юн. II-I
	3 г.	10	16				
	4 г.	10	18				
ССМ	1 г.	4	20	16 лет	14 лет	КМС	КМС
	2 г.	3	22				
	3 г.	3	22				
ВСМ	весь	2	28	18 лет	16 лет	МС	МС, МСМК



**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МБУДО «СШЕОР «Кэмпо» на 2023/2024 учебно- тренировочный год по виду спорта «Тхэквондо»**

Виды (разделы) спортивной подготовки (по ФССП)	СО	НП									УТГ											
		1 г.о.			2 г.о.			3 г.о. пхумсэ			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
Общая физическая подготовка	102	32-37	36%	1 1 2	22-27%	27%	126	22-27%	27%	126	20-23%	22%	114	20-23%	22%	137	15-20%	19%	138	15-20%	19%	158
Специальная физическая подготовка	31	12-14%	14%	4 4	15-18%	17%	80	15-18%	17%	80	16-21%	19%	99	16-21%	19%	119	18-22%	19%	138	18-22%	19%	158
Участие в соревнованиях	0	0	0%	0	0-3%	2%	9	0-3%	2%	9	4-5%	4%	21	4-5%	4%	25	5-6%	5%	36	5-6%	5%	42
Техническая подготовка	50	36-45%	43%	1 3 4	38-45%	45%	211	38-45%	45%	211	35-45%	45%	234	35-45%	45%	281	35-45%	45%	328	35-45%	45%	374
Тактическая подготов., теоретич. подготовка Психологическая подготовка	21	2-6%	5%	1 6	2-6%	5%	24	2-6%	5%	24	3-8%	5%	26	3-8%	5%	31	6-9%	7%	51	6-9%	7%	58
Инструкт. и суд. практика	0	0%	0%	0	1-2%	2%	9	1-2%	2%	9	1-3%	2%	10	1-3%	2%	12	2-4%	2%	15	2-4%	2%	17
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	4	1-3%	2%	6	1-3%	2%	9	1-3%	2%	9	2-4%	3%	16	2-4%	3%	19	2-4%	3%	22	2-4%	3%	25
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>208</b>		<b>100%</b>	<b>312</b>		<b>100%</b>	<b>468</b>		<b>100%</b>	<b>468</b>		<b>100%</b>	<b>520</b>		<b>100%</b>	<b>624</b>		<b>100%</b>	<b>728</b>		<b>100%</b>	<b>832</b>
Количество часов в неделю				6			9			9			10			12			14			16

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»  
 \_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны  
 «Спортивная школа единоборств олимпийского резерва «Кэмпо» на 2023/2024 учебно- 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
		ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час			
1	Общая физическая подготовка	12-16%	16%	200	12-16%	16%	233	12-16%	16%	233	9-12%	9%	150
2	Специальная физическая подготовка	17-22%	19%	237	17-22%	19%	276	17-22%	19%	276	18-22%	19%	316
3	Участие в соревнованиях	10-15%	12%	150	10-15%	12%	175	10-15%	12%	175	12-18%	12%	200
4	Техническая подготовка	31-40%	36%	450	31-40%	36%	524	31-40%	36%	524	30-40%	35%	582
5	Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	7-10%	7%	87	7-10%	7%	102	7-10%	7%	102	8-12%	10%	166
6	Инструкт. и суд.практика	4-6%	5%	62	4-6%	5%	73	4-6%	5%	73	6-8%	6%	100
7	Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	4-6%	5%	62	4-6%	5%	73	4-6%	5%	73	8-10%	9%	150
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>		<b>100%</b>	<b>1248</b>		<b>100%</b>	<b>1456</b>		<b>100%</b>	<b>1456</b>		<b>100%</b>	<b>1664</b>
	Количество часов в неделю			24			28			28			32

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»  
 \_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-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	32-37	36%	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>112</b>
Специальная физическая подготовка	12-14%	14%	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	<b>44</b>
Участие в соревнованиях	0	0%													<b>0</b>
Техническая подготовка	36-45%	43%	12	12	12	12	12	12	12	12	11	9	9	9	<b>134</b>
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка															<b>16</b>
Инструкт. и суд. практика	2-6%	5%	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	<b>0</b>
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	0%	0%													<b>0</b>
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	1-3%														<b>6</b>
		2%										2	2	2	
		<b>100%</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
 для групп на этапе НП свыше одного 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	22-27%	27%	10	10	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	10	<b>126</b>
Специальная физическая подготовка	15-18%	17%	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	3	<b>80</b>	
Участие в соревнованиях	0-3%	2%		1	1	1	1	1	1	1	1	1			<b>9</b>	
Техническая подготовка	38-45%	45%	18	18	18	18	18	18	18	18	18	16	18	15	<b>211</b>	
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	2-6%	5%	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	<b>24</b>	
Инструкт. и суд.практика	1-2%	2%		1	1	1	1	1		4					<b>9</b>	
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	1-3%	2%			1	1	1					2	2	2	<b>9</b>	
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>468</b>	

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

МБУДО «СШЕОР «Кэмп»

М. М. Бузаев

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для групп на этапе УТГ-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	20-23%	22%	10	8	10	8	10	10	10	10	10	10	9	9	10	<b>114</b>
Специальная физическая подготовка	16-21%	19%	7	11	7	10	7	7	10	7	7	7	10	9	<b>99</b>	
Участие в соревнованиях	4-5%	4%	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	<b>21</b>	
Техническая подготовка	35-45%	45%	20	20	20	20	20	16	19	20	20	20	20	19	<b>234</b>	
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	3-8%	5%	1	1	3	3	3	3	1	1	3	3	2	2	<b>26</b>	
Инструкт. и суд.практика	1-3%	2%		1	1	1	1	1		2		1	1	1	<b>10</b>	
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	2-4%	3%	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	<b>16</b>	
		<b>100%</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>39</b>	<b>43</b>	<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>47</b>	<b>46</b>	<b>520</b>	

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-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	20-23%	22%	12	12	12	12	12	10	11	10	12	12	12	10	<b>137</b>
Специальная физическая подготовка	16-21%	19%	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	9	<b>119</b>
Участие в соревнованиях	4-5%	4%	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	<b>25</b>
Техническая подготовка	35-45%	45%	22	25	25	25	25	25	25	25	25	17	20	22	<b>281</b>
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	3-8%	5%	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	<b>31</b>
Инструкт. и суд.практика	1-3%	2%		1	1	1	1	1		4		1	1	1	<b>12</b>
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	2-4%	3%	3	2	1	1	1	1	2		2	2	2	2	<b>19</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>52</b>	<b>55</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>53</b>	<b>54</b>	<b>53</b>	<b>46</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>624</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
 для групп на этапе УТГ-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	15-20%	19%	12	12	12	12	12	10	11	11	12	12	12	10	<b>138</b>
Специальная физическая подготовка	18-22%	19%	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	10	9	<b>138</b>
Участие в соревнованиях	5-6%	5%	2	4	4	4	4	4	2	2	2	2	3	3	<b>36</b>
Техническая подготовка	35-45%	45%	30	25	25	25	25	28	29	30	25	26	30	30	<b>328</b>
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	6-9%	7%	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	2	<b>51</b>
Инструкт. и суд.практика	2-4%	2%		1	1	1	1	1		4	3	1	1	1	<b>15</b>
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	2-4%	3%	3	2	1	1	1	1	2	2	2	3	2	2	<b>22</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>62</b>	<b>61</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>60</b>	<b>61</b>	<b>61</b>	<b>66</b>	<b>61</b>	<b>59</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>728</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
 для групп на этапе УТГ-4 г.о. по программе спортивной подготовки  
 по виду спорта «Тхэквондо»**

Виды подготовки	По ФССП	% от общ кол час.	месяцы												Всего часов 16
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	15-20%	19%	18	18	18	12	12	12	11	11	12	12	12	10	<b>158</b>
Специальная физическая подготовка	18-22%	19%	12	12	12	12	14	13	15	12	13	13	15	15	<b>158</b>
Участие в соревнованиях	5-6%	5%	2	4	5	5	5	5	4	2	2	2	3	3	<b>42</b>
Техническая подготовка	35-45%	45%	30	30	30	34	30	30	30	30	30	30	35	35	<b>374</b>
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	6-9%	7%	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	2	5	<b>58</b>
Инструкт. и суд. практика	2-4%	2%		1	1	1	1	1		4	3	3	1	1	<b>17</b>
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	2-4%	3%	3	2	1	1	4	1	2	2	2	3	2	2	<b>25</b>
		<b>100%</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>832</b>
ИТОГО: 1/8 чел															

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г..

**План-график распределения часов учебно-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	12-16%	16%	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	15	13	10	<b>200</b>
Специальная физическая подготовка	17-22%	19%	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	17	<b>237</b>
Участие в соревнованиях	10-15%	12%	20	20	20	20	20	20	20	20	0	2	2	3	3	<b>150</b>
Техническая подготовка	31-40%	36%	30	30	30	34	30	30	30	49	40	47	50	50		<b>450</b>
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка.																<b>87</b>
Психологическая подготовка	7-10%	7%	5	5	5	5	5	7	7	8	8	8	8	16		
Инструкт. и суд.практика	4-6%	5%	8	8	8	8	8	8	2	4	3	3	1	1		<b>62</b>
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	4-6%	5%	3	2	2	1	4	2	8	8	8	8	8	8		<b>62</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>104</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>106</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>105</b>	<b>107</b>	<b>99</b>	<b>103</b>	<b>103</b>	<b>105</b>		<b>1248</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
 для групп на этапе ССМ-2, 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	
															28
Общая физическая подготовка	12-16%	16%	20	20	20	20	20	13	20	20	20	20	20	20	<b>233</b>
Специальная физическая подготовка	17-22%	19%	20	30	25	22	22	22	22	22	25	22	22	22	<b>276</b>
Участие в соревнованиях	10-15%	12%	25	20	25	25	25	20	20	5	2	2	3	3	<b>175</b>
Техническая подготовка	31-40%	36%	40	35	35	40	40	50	48	49	40	47	50	50	<b>524</b>
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	7-10%	7%	5	8	8	8	8	8	8	8	9	8	8	16	<b>102</b>
Инструкт. и суд.практика	4-6%	5%	7	8	8	8	8	8	0	6	6	6	6	2	<b>73</b>
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	4-6%	5%	3	2	2	1	4	2	8	10	10	11	10	10	<b>73</b>
		<b>100%</b>	<b>120</b>	<b>123</b>	<b>123</b>	<b>124</b>	<b>127</b>	<b>123</b>	<b>126</b>	<b>120</b>	<b>112</b>	<b>116</b>	<b>119</b>	<b>123</b>	<b>1456</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-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 32
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Общая физическая подготовка	9-12%	9%	15	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	15	<b>150</b>
Специальная физическая подготовка	18-22%	19%	20	30	25	30	30	30	30	30	25	22	22	22	<b>316</b>
Участие в соревнованиях	12-18%	12%	25	20	25	25	25	15	20	5	10	10	10	10	<b>200</b>
Техническая подготовка	30-40%	35%	50	45	45	45	45	50	48	49	50	50	50	55	<b>582</b>
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	8-12%	10%	10	15	15	15	15	11	10	15	15	15	15	15	<b>166</b>
Инструкт. и суд. практика	6-8%	6%	7	8	8	8	8	12	12	12	10	6	7	2	<b>100</b>
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	8-10%	9%	12	10	10	8	8	10	8	12	12	20	20	20	<b>150</b>
		<b>100%</b>	<b>139</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>143</b>	<b>143</b>	<b>140</b>	<b>140</b>	<b>135</b>	<b>134</b>	<b>135</b>	<b>136</b>	<b>139</b>	<b>1664</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»  
 \_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

МБУДО «СШЕОР «Кэмпо» на 2023/2024 учебно- тренировочный год по виду спорта «Каратэ» по программе спортивной подготовки

	НП-1 г.о.			НП-2 г.о.			НП-3 г.о. ката			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
	Виды (разделы) спортивной подготовки	%		%	%		%	%		%	%		%	%		%	%	
1	Общая физическая подготовка	40%	125	33-40	37%	173	40-45	42%	197	25-30	28%	175	18-20	20%	146	18-20	20%	166
2	Специальная физическая подготовка	0%	0	4-8%	6%	28	5-10%	8%	37	6-10%	6%	37	11-15%	15%	109	11-15%	15%	125
3	Интегр подготовка		0	10%-14%	10%	47	12%-15%	12%	56	13%-17%	15%	94	12%-16%	15%	109	12%-16%	15%	125
4	Техническая подготовка	32%	100	24-28	25%	117	30-35	33%	155	20-24	23%	144	13-17	17%	124	13-17	17%	141
5	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	26%	81	16-21	20%	94	1%-3%	3%	14	19-26	23%	144	17-24	23%	167	17-24	23%	192
6	Инструкторская и судейская практика	0%	0		0%	0		0%		1-3%	2%	12	1-4%	4%	29	1-4%	4%	33
7	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	2%	6	1-3%	2%	9	1-3%	2%	9	1-3%	2%	12	2-4%	3%	22	2-4%	3%	25
8	Участие в соревнованиях		0	0		0	0		0	1-2%	1%	6	1-3%	3%	22	1-3%	3%	25
	<b>ИТОГО:</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>		<b>100%</b>	<b>468</b>		<b>100%</b>	<b>468</b>		<b>100%</b>	<b>624</b>		<b>100%</b>	<b>728</b>		<b>100%</b>	<b>832</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/



«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмп»  
 \_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

№	Вид подготовки			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	38-40%	40%	9	10	9	8	10	10		10	11	12	12	12	<b>125</b>
2	Техническая подготовка	30-34	32%	10	9	7	9	7	9		8	8	9	9	8	<b>100</b>
3	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	19-26	26%	7	7	7	6	8	7		7	7	6	6	6	<b>81</b>
4	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	1-3%	2%		2				2		2					<b>6</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>28</b>		<b>27</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>312</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

№	Вид подготовки			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	33-40	37%	14	15	14	15	14	15		15	14	14	14	14	<b>173</b>
2	Специальная физическая подготовка	4-8%	6%	3	3	3	3	3	3		3	3	1			<b>28</b>
3	Интегр подготовка	10% - 14%	10%	5	5	5	2	5	3		5	5		2	5	<b>47</b>
4	Техническая подготовка	24-28	25%	12	9	9	12	8	9		9	8	12	9	8	<b>117</b>
5	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	16-21	20%	7	7	7	9	8	9		9	7	9	9	6	<b>94</b>
6	Инструкторская и судейская практика		0%													<b>0</b>
7	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	1-3%	2%		1	2		2	1		2	1				<b>9</b>
8	Участие в соревнованиях	0	0													<b>0</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>40</b>	<b>40</b>		<b>43</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>33</b>	<b>468</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г..

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для групп на этапе НП-3 г.о. дисциплина ката по программе спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ»**

№	Вид подготовки			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	40-45	42%	16	16	16	16	16	16		16	16	16	18	18	<b>197</b>
2	Специальная физическая подготовка	5-10%	8%	4	4	4	4	4	4		3	3	1	1	1	<b>37</b>
3	Интегр подготовка	12% - 15%	12%	5	6	6	4	4	7		5	5		2	5	<b>56</b>
4	Техническая подготовка	30-35	33%	12	15	15	15	12	12		15	15	12	9	8	<b>155</b>
5	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	1%-3%	3%	2		2		2	2					2	2	<b>14</b>
6	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	1-3%	2%		1	2		2	1		2	1				<b>9</b>
7	Участие в соревнованиях	0	0													<b>0</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>39</b>	<b>42</b>	<b>45</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>42</b>		<b>41</b>	<b>40</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>34</b>	<b>468</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

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

№	Вид подготовки			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	25-30	28%	15	15	15	15	15	14		15	15	15	12	14	<b>175</b>
2	Специальная физическая подготовка	6-10%	6%	3	5	3	3	3	3		3	3	2	2	4	<b>37</b>
3	Интегр подготовка	13% - 17%	15%	9	9	9	9	9	7		7	7	7	9	5	<b>94</b>
4	Техническая подготовка	20-24	23%	12	14	14	12	14	14		14	10	10	9	9	<b>144</b>
5	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	19-26	23%	12	14	14	12	14	14		14	10	10	9	9	<b>144</b>
6	Инструкторская и судейская практика	1-3%	2%	2	2		2		2		2					<b>12</b>
7	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	1-3%	2%		1	2	2	2	1		2	1		1		<b>12</b>
8	Участие в соревнованиях	1-2%	1%				1		1			1	1	1		<b>6</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>57</b>	<b>56</b>	<b>57</b>	<b>56</b>		<b>57</b>	<b>47</b>	<b>45</b>	<b>43</b>	<b>41</b>	<b>624</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»  
 \_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
 для групп на этапе УТГ-4 г.о. по программе спортивной подготовки на основе ФССП по виду спорта «Каратэ»**

№	Вид подготовки			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1	Общая физическая подготовка	18-20	20%	15	15	15	15	15	15		14	12	12	12	14	<b>166</b>
2	Специальная физическая подготовка	11-15%	15%	11	8	11	13	13	13		11	9	9	9	9	<b>125</b>
3	Интегр подготовка	12% - 16%	15%	11	15	11	15	8	8		9	9	10	10	10	<b>125</b>
4	Техническая подготовка	13-17	17%	12	12	15	2	15	15		9	10	12	12	12	<b>141</b>
5	Тактическая подготовка, психологич, теорет.	17-24	23%	16	16	16	16	16	16		15	15	20	15	15	<b>192</b>
6	Инструкторская и судейская практика	1-4%	4%	2	2		5		1		2	5	4	5	5	<b>33</b>
7	Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ	2-4%	3%	2	2	2	2	2	2		2	2	3	2	2	<b>25</b>
8	Участие в соревнованиях	1-3%	3%	3			1	5	5		5	1	3	1		<b>25</b>
	<b>ИТОГО:</b>		<b>100%</b>	<b>72</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>69</b>	<b>74</b>	<b>75</b>		<b>67</b>	<b>63</b>	<b>73</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>832</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»  
 \_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН МБУДО «СШЕОР «Кэмпо» на 2023/2024 учебно- 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)	СО		НП			УТГ								
		1 г.о.		2 г.о.			1 г.о.			3 г.о.			4 г.о.		
		факт %	час	ФССП %	ФССП %	ФССП %	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час	ФССП %	факт %	час
1	Общая физическая подготовка	49%	102	42-52%	49%	229	23-29%	23%	144	21-27%	21%	175	21-27%	21%	197
2	Специальная физическая подготовка	15%	31	16-20%	17%	80	18-22%	20%	125	19-23%	19%	158	19-23%	19%	178
3	Участие в соревнованиях	0%	0		0%	0	4-5%	4%	25	6-7%	6%	50	6-7%	6%	56
4	Техническая подготовка	24%	50	20-28%	24%	112	38-48%	40%	250	38-48%	39%	324	38-48%	39%	365
5	Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка		21			38			56			75			84
		10%		7-14%	8%		7-15%	9%		9-15%	9%		9-15%	9%	
6	Инструкт. и суд.практика	0%	0		0%	0	1-2%	2%	12	3-4%	4%	33	3-4%	4%	37
7	Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.		4	1-2%		9	2-4%		12	2-4%		17	2-4%		19
		2%			2%			2%			2%			2%	
	Общее количество часов	100%	<b>208</b>		100%	468		<b>100%</b>	<b>624</b>		<b>100%</b>	<b>832</b>		<b>100%</b>	<b>936</b>
	Количество часов в неделю	4				9			12			16			18

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
 Директор  
 МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
 для групп на этапе СО по общеразвивающей программе дополнительного образования 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%	49%	8	8	10	10	10	7	9	8	8	8	8	8	6	102
Специальная физическая подготовка	11-21%	15%	3	3	3	3	3		3	1	3	3	3	3	3	31
Техническая подготовка	20-28%	24%	4	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	50
Тактическая подготовка, теор., псих.подг.	7-12%	10%	1	2	2	2	2	2	2	3	3		1	1	21	
мед-биолог, восст мероп. КПП	1-2%	2%			2								2		4	
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>208</b>	

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-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	42-52%	49%	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	25	22	20	229
Специальная физическая подготовка	16-20%	17%	10	12	10	12	10	3	3	4	3	3	5	5	80	
Участие в соревнованиях		0%													0	
Техническая подготовка	20-28%	24%	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8	8	8	112	
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	7-14%	8%	1	2	2	2	2	5	5	4	3	5	1	6	38	
Инструкт. и суд.практика		0%													0	
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	1-2%	2%	1				1	1	2	1	2		1		9	
Общее количество часов		100%	40	42	40	42	39	37	38	37	36	41	37	39	468	

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор  
МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для групп на этапе УТГ-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%	23%	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка	18-22%	20%	11	10	10	11	11	10	10	11	10	10	11	10	125	
Участие в соревнованиях	4-5%	4%	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	25	
Техническая подготовка	38-48%	40%	20	23	23	21	21	21	20	20	20	21	20	20	250	
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	7-15%	9%	5	3	3	4	4	5	5	4	5	6	5	7	56	
Инструкт. и суд. практика	1-2%	2%	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12	
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	2-4%	2%	1	1	1	1	1	1	2	1	2		1		12	
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>53</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>51</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>52</b>	<b>624</b>	

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»

\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для групп на этапе УТГ-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%	21%	13	15	15	14	13	13	13	13	13	13	20	20	175
Специальная физическая подготовка	19-23%	19%	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	158
Участие в соревнованиях	6-7%	6%	4	4	4	4	6	4	4	4	4	4	4	4	50
Техническая подготовка	38-48%	39%	28	25	28	28	28	28	25	30	25	29	25	25	324
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	9-15%	9%	5	8	8	8	5	5	8	5	8	5	5	5	75
Инструкт. и суд. практика	3-4%	4%	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		33
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	2-4%	2%	1	1	1	1	1	1	2	1	2	3	1	2	17
Общее количество часов		100%	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>67</b>	<b>68</b>	<b>69</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>71</b>	<b>69</b>	<b>832</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор  
МБУДО «СШЕОР «Кэмпо»


\_\_\_\_\_ М. М. Бузаев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**План-график распределения часов учебно-тренировочной нагрузки  
для групп на этапе УТГ-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	
Общая физическая подготовка	21-27%	21%	18	18	18	15	15	18	15	15	15	15	15	20	197
Специальная физическая подготовка	19-23%	19%	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	13	178
Участие в соревнованиях	6-7%	6%	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	56
Техническая подготовка	38-48%	39%	32	32	31	32	32	28	28	30	30	30	30	30	365
Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка	9-15%	9%	8	8	8	8	8	7	8	8	5	5	5	6	84
Инструкт. и суд. практика	3-4%	4%	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	37
Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль.	2-4%	2%	1	1	1	1	1	1	3	2	3	3	1	1	19
<b>Общее количество часов</b>		<b>100%</b>	<b>81</b>	<b>81</b>	<b>80</b>	<b>79</b>	<b>79</b>	<b>77</b>	<b>77</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>77</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>936</b>

Зам. директора \_\_\_\_\_ /З.Х. Красноперова/

Лист согласования к документу № 23-24п от 24.10.2024  
Инициатор согласования: Бузаев М.М. Директор  
Согласование инициировано: 24.10.2024 10:54

Лист согласования		Тип согласования: <b>последовательное</b>		
№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Бузаев М.М.		 Подписано 24.10.2024 - 11:00	-