

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 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | 208 | | 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 |

«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 |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ | | 100% | 1248 | | 100% | 1456 | | 100% | 1456 | | 100% | 1664 |
| | 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 | 112 |
| Специальная физическая подготовка | 12-14% | 14% | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 44 |
| Участие в соревнованиях | 0 | 0% | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Техническая подготовка | 36-45% | 43% | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 9 | 9 | 9 | 134 |
| Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | | | 16 |
| Инструкт. и суд. практика | 2-6% | 5% | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 0 |
| Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль. | 0% | 0% | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль. | 1-3% | | | | | | | | | | | | | | 6 |
| | | 2% | | | | | | | | | | 2 | 2 | 2 | |
| | | 100% | 25 | 25 | 25 | 25 | 27 | 27 | 27 | 27 | 26 | 26 | 26 | 26 | 312 |

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 | 126 |
| Специальная физическая подготовка | 15-18% | 17% | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 3 | 80 | |
| Участие в соревнованиях | 0-3% | 2% | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 9 | |
| Техническая подготовка | 38-45% | 45% | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 16 | 18 | 15 | 211 | |
| Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка | 2-6% | 5% | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 24 | |
| Инструкт. и суд.практика | 1-2% | 2% | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 4 | | | | | 9 | |
| Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль. | 1-3% | 2% | | | 1 | 1 | 1 | | | | | 2 | 2 | 2 | 9 | |
| Общее количество часов | | 100% | 39 | 468 | |

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 | 114 |
| Специальная физическая подготовка | 16-21% | 19% | 7 | 11 | 7 | 10 | 7 | 7 | 10 | 7 | 7 | 7 | 10 | 9 | 99 | |
| Участие в соревнованиях | 4-5% | 4% | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 21 | |
| Техническая подготовка | 35-45% | 45% | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 16 | 19 | 20 | 20 | 20 | 20 | 19 | 234 | |
| Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка | 3-8% | 5% | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 3 | 3 | 2 | 2 | 26 | |
| Инструкт. и суд.практика | 1-3% | 2% | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | | 1 | 1 | 1 | 10 | |
| Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль. | 2-4% | 3% | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 16 | |
| | | 100% | 40 | 43 | 43 | 44 | 44 | 39 | 43 | 43 | 44 | 44 | 47 | 46 | 520 | |

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

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 | 138 |
| Специальная физическая подготовка | 18-22% | 19% | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 10 | 9 | 138 |
| Участие в соревнованиях | 5-6% | 5% | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 36 |
| Техническая подготовка | 35-45% | 45% | 30 | 25 | 25 | 25 | 25 | 28 | 29 | 30 | 25 | 26 | 30 | 30 | 328 |
| Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка | 6-9% | 7% | 3 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 51 |
| Инструкт. и суд.практика | 2-4% | 2% | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 15 |
| Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль. | 2-4% | 3% | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 22 |
| ИТОГО: | | 100% | 62 | 61 | 60 | 60 | 60 | 61 | 61 | 66 | 61 | 59 | 60 | 57 | 728 |

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 | 158 |
| Специальная физическая подготовка | 18-22% | 19% | 12 | 12 | 12 | 12 | 14 | 13 | 15 | 12 | 13 | 13 | 15 | 15 | 158 |
| Участие в соревнованиях | 5-6% | 5% | 2 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 42 |
| Техническая подготовка | 35-45% | 45% | 30 | 30 | 30 | 34 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 35 | 35 | 374 |
| Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка | 6-9% | 7% | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 6 | 5 | 5 | 2 | 5 | 58 |
| Инструкт. и суд. практика | 2-4% | 2% | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 4 | 3 | 3 | 1 | 1 | 17 |
| Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль. | 2-4% | 3% | 3 | 2 | 1 | 1 | 4 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 25 |
| | | 100% | 70 | 72 | 72 | 70 | 71 | 67 | 67 | 67 | 67 | 68 | 70 | 71 | 832 |
| 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 | 200 |
| Специальная физическая подготовка | 17-22% | 19% | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 17 | 237 |
| Участие в соревнованиях | 10-15% | 12% | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 0 | 2 | 2 | 3 | 3 | 150 |
| Техническая подготовка | 31-40% | 36% | 30 | 30 | 30 | 34 | 30 | 30 | 30 | 49 | 40 | 47 | 50 | 50 | | 450 |
| Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. | | | | | | | | | | | | | | | | 87 |
| 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 | | 62 |
| Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль. | 4-6% | 5% | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | | 62 |
| ИТОГО: | | 100% | 104 | 103 | 103 | 106 | 105 | 105 | 105 | 107 | 99 | 103 | 103 | 105 | | 1248 |

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 | 233 |
| Специальная физическая подготовка | 17-22% | 19% | 20 | 30 | 25 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 25 | 22 | 22 | 22 | 276 |
| Участие в соревнованиях | 10-15% | 12% | 25 | 20 | 25 | 25 | 25 | 20 | 20 | 5 | 2 | 2 | 3 | 3 | 175 |
| Техническая подготовка | 31-40% | 36% | 40 | 35 | 35 | 40 | 40 | 50 | 48 | 49 | 40 | 47 | 50 | 50 | 524 |
| Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка | 7-10% | 7% | 5 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 8 | 8 | 16 | 102 |
| Инструкт. и суд.практика | 4-6% | 5% | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 0 | 6 | 6 | 6 | 6 | 2 | 73 |
| Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль. | 4-6% | 5% | 3 | 2 | 2 | 1 | 4 | 2 | 8 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 73 |
| | | 100% | 120 | 123 | 123 | 124 | 127 | 123 | 126 | 120 | 112 | 116 | 119 | 123 | 1456 |

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 | 150 |
| Специальная физическая подготовка | 18-22% | 19% | 20 | 30 | 25 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 25 | 22 | 22 | 22 | 316 |
| Участие в соревнованиях | 12-18% | 12% | 25 | 20 | 25 | 25 | 25 | 15 | 20 | 5 | 10 | 10 | 10 | 10 | 200 |
| Техническая подготовка | 30-40% | 35% | 50 | 45 | 45 | 45 | 45 | 50 | 48 | 49 | 50 | 50 | 50 | 55 | 582 |
| Тактическая подготовка, теоретич. подготовка. Психологическая подготовка | 8-12% | 10% | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 11 | 10 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 166 |
| Инструкт. и суд. практика | 6-8% | 6% | 7 | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 12 | 12 | 10 | 6 | 7 | 2 | 100 |
| Мед-биол, восст. Мероприятия, тестирование и контроль. | 8-10% | 9% | 12 | 10 | 10 | 8 | 8 | 10 | 8 | 12 | 12 | 20 | 20 | 20 | 150 |
| | | 100% | 139 | 140 | 140 | 143 | 143 | 140 | 140 | 135 | 134 | 135 | 136 | 139 | 1664 |

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 |
| | ИТОГО: | 100% | 312 | | 100% | 468 | | 100% | 468 | | 100% | 624 | | 100% | 728 | | 100% | 832 |

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 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 | 125 |
| 2 | Техническая подготовка | 30-34 | 32% | 10 | 9 | 7 | 9 | 7 | 9 | | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 100 |
| 3 | Тактическая подготовка, психологич, теорет. | 19-26 | 26% | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 7 | | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 81 |
| 4 | Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ | 1-3% | 2% | | 2 | | | | 2 | | 2 | | | | | 6 |
| | ИТОГО: | | 100% | 26 | 28 | 23 | 23 | 25 | 28 | | 27 | 26 | 27 | 27 | 26 | 312 |

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 | 173 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 4-8% | 6% | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 1 | | | 28 |
| 3 | Интегр подготовка | 10% - 14% | 10% | 5 | 5 | 5 | 2 | 5 | 3 | | 5 | 5 | | 2 | 5 | 47 |
| 4 | Техническая подготовка | 24-28 | 25% | 12 | 9 | 9 | 12 | 8 | 9 | | 9 | 8 | 12 | 9 | 8 | 117 |
| 5 | Тактическая подготовка, психологич, теорет. | 16-21 | 20% | 7 | 7 | 7 | 9 | 8 | 9 | | 9 | 7 | 9 | 9 | 6 | 94 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | | 0% | | | | | | | | | | | | | 0 |
| 7 | Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ | 1-3% | 2% | | 1 | 2 | | 2 | 1 | | 2 | 1 | | | | 9 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | ИТОГО: | | 100% | 41 | 40 | 40 | 41 | 40 | 40 | | 43 | 38 | 36 | 34 | 33 | 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 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 | |
|---|---|-----------|-------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| | | | | ь | ь | ь | ь | ь | ь | т | ь | й | ь | ь | т | |
| 1 | Общая физическая подготовка | 40-45 | 42% | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | | 16 | 16 | 16 | 18 | 18 | 197 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 5-10% | 8% | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 37 |
| 3 | Интегр подготовка | 12% - 15% | 12% | 5 | 6 | 6 | 4 | 4 | 7 | | 5 | 5 | | 2 | 5 | 56 |
| 4 | Техническая подготовка | 30-35 | 33% | 12 | 15 | 15 | 15 | 12 | 12 | | 15 | 15 | 12 | 9 | 8 | 155 |
| 5 | Тактическая подготовка, психологич, теорет. | 1%-3% | 3% | 2 | | 2 | | 2 | 2 | | | | | 2 | 2 | 14 |
| 6 | Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ | 1-3% | 2% | | 1 | 2 | | 2 | 1 | | 2 | 1 | | | | 9 |
| 7 | Участие в соревнованиях | 0 | 0 | | | | | | | | | | | | | 0 |
| | ИТОГО: | | 100% | 39 | 42 | 45 | 39 | 40 | 42 | | 41 | 40 | 29 | 32 | 34 | 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-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 | 175 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 6-10% | 6% | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 3 | 2 | 2 | 4 | 37 |
| 3 | Интегр подготовка | 13% - 17% | 15% | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 7 | | 7 | 7 | 7 | 9 | 5 | 94 |
| 4 | Техническая подготовка | 20-24 | 23% | 12 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | | 14 | 10 | 10 | 9 | 9 | 144 |
| 5 | Тактическая подготовка, психологич, теорет. | 19-26 | 23% | 12 | 14 | 14 | 12 | 14 | 14 | | 14 | 10 | 10 | 9 | 9 | 144 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1-3% | 2% | 2 | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | | | | 12 |
| 7 | Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ | 1-3% | 2% | | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | | 2 | 1 | | 1 | | 12 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 1-2% | 1% | | | | 1 | | 1 | | | 1 | 1 | 1 | | 6 |
| | ИТОГО: | | 100% | 53 | 60 | 57 | 56 | 57 | 56 | | 57 | 47 | 45 | 43 | 41 | 624 |

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 | 166 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 11-15% | 15% | 11 | 8 | 11 | 13 | 13 | 13 | | 11 | 9 | 9 | 9 | 9 | 125 |
| 3 | Интегр подготовка | 12% - 16% | 15% | 11 | 15 | 11 | 15 | 8 | 8 | | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 125 |
| 4 | Техническая подготовка | 13-17 | 17% | 12 | 12 | 15 | 2 | 15 | 15 | | 9 | 10 | 12 | 12 | 12 | 141 |
| 5 | Тактическая подготовка, психологич, теорет. | 17-24 | 23% | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | | 15 | 15 | 20 | 15 | 15 | 192 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика | 1-4% | 4% | 2 | 2 | | 5 | | 1 | | 2 | 5 | 4 | 5 | 5 | 33 |
| 7 | Медико-биол, восст., тестирование, КПЭ | 2-4% | 3% | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 25 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 1-3% | 3% | 3 | | | 1 | 5 | 5 | | 5 | 1 | 3 | 1 | | 25 |
| | ИТОГО: | | 100% | 72 | 70 | 70 | 69 | 74 | 75 | | 67 | 63 | 73 | 66 | 67 | 832 |

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% | 208 | | 100% | 468 | | 100% | 624 | | 100% | 832 | | 100% | 936 |
| | 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 |
| Специальная физическая подготовка | 11-21% | 15% | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | | 3 | 1 | 3 | 3 | 3 | 3 | 31 |
| Техническая подготовка | 20-28% | 24% | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 6 | 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 |
| Общее количество часов | | 100% | 16 | 17 | 21 | 19 | 19 | 15 | 18 | 16 | 18 | 15 | 18 | 16 | 208 |

Зам. директора _____ /З.Х. Красноперова/

«УТВЕРЖДАЮ»

**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 | |
| Общее количество часов | | 100% | 52 | 52 | 53 | 52 | 52 | 52 | 52 | 51 | 52 | 52 | 52 | 52 | 624 | |

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% | 68 | 70 | 72 | 71 | 69 | 67 | 68 | 69 | 68 | 70 | 71 | 69 | 832 |

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 |
| Общее количество часов | | 100% | 81 | 81 | 80 | 79 | 79 | 77 | 77 | 78 | 75 | 77 | 74 | 78 | 936 |

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: последовательное | | |
|-------------------|-------------|---|---|-----------|
| № | ФИО | Срок согласования | Результат согласования | Замечания |
| 1 | Бузаев М.М. | |  Подписано 24.10.2024 - 11:00 | - |