

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОД КРАСНОДАР СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4



Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ №4
Л.А. Ахиджак
31 августа 2023г.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА

Краснодар 2023

**Для групп начальной подготовки 1-го года обучения:
кикбоксинг**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	99		99
Специальная физическая подготовка	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	41		41
Участие в спортивных соревнованиях			1					1				2		2
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	100		100
Тактическая подготовка		1	1		1	1		1	1	1	1	8		8
Теоретическая подготовка	1		1	1			1	1	1	1	1	8		8
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1		1	1				8
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1						1					2
Инструкторская практика				1		1								2
Судейская практика			1					1						2
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1								1				2
Восстановительные мероприятия				1							1			2
Самостоятельная подготовка													36	36
ИТОГО	23	25	27	26	23	25	24	25	26	26	26	276		312

Для групп начальной подготовки 2-го обучения: кикбоксинг

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9	9	100		100
Специальная физическая подготовка	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	52		52
Участие в спортивных соревнованиях			2			2		2				6		6
Техническая подготовка	14	13	13	14	14	14	14	13	14	13	14	150		150
Тактическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	15		15
Теоретическая подготовка	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	15		15
Психологическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	15		15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1				1			3		3
Инструкторская практика				1		1		1				3		3
Судейская практика			1				1	1				3		3
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1				1				1		3		3
Восстановительные мероприятия				1	1						1	3		3
Самостоятельная подготовка												48	48	48
ИТОГО	33	32	33	35	33	35	35	34	34	32	32	416		416

Для групп тренировочного этапа 1-го обучения: кикбоксинг

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												46 нед.	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	9	98		99
Специальная физическая подготовка	5	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	60		60
Участие в спортивных соревнованиях		4		3			4			3		14		14
Техническая подготовка	11	12	12	11	12	12	11	11	11	11	11	125		130
Тактическая подготовка	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	15		15
Теоретическая подготовка	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	15		15
Психологическая подготовка	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	15		15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			2							2		4		4
Инструкторская практика						2					2	4		4
Судейская практика							2		2			4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2					2						4		4
Восстановительные мероприятия			2								2	4		4
Самостоятельная подготовка													54	54
ИТОГО	31	34	34	33	31	35	35	30	31	34	33	362		416

Для групп тренировочного этапа 2-3-го обучения: кикбоксинг

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	12	
Общая физическая подготовка	13	13	12	12	13	13	13	13	13	12	13	140		140
Специальная физическая подготовка	9	8	9	9	8	9	9	8	8	9	8	94		94
Участие в спортивных соревнованиях		7			7			7			7	28		28
Техническая подготовка	19	19	18	19	18	19	19	18	19	18	19	205		205
Тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20		20
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2		2	2	20		20
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20		20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					3			5		5
Инструкторская практика			1		1		1	1		1		5		5
Судейская практика		2				2					1	5		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3								2			5		5
Восстановительные мероприятия						2				3		5		5
Самостоятельная подготовка													72	72
ИТОГО	48	55	46	48	53	51	48	53	49	49	52	552		624

Для групп тренировочного этапа 4-го обучения: кикбоксинг

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	14	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	100		100
Специальная физическая подготовка	14	13	14	13	14	14	13	14	13	14	14	150		150
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	45		45
Техническая подготовка	19	20	20	19	20	20	19	19	20	19	20	215		215
Тактическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44		44
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30		30
Психологическая подготовка		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	30		30
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3								3			6		6
Инструкторская практика		2		2				2				6		6
Судейская практика	2				2					2		6		6
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2				2		2				6		6
Восстановительные мероприятия			2				2				2	6		6
Самостоятельная подготовка													84	84
ИТОГО	58	60	59	57	59	59	57	60	60	58	57	644		728

**Для групп начальной подготовки 1-го года обучения
киокусинкай**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	13	11	12	13	13	13	13	13	13	12	12	138		138
Специальная физическая подготовка	6	6	6	7	6	7	6	7	6	7	6	70		70
Участие в спортивных соревнованиях												-		-
Техническая подготовка	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	50		50
Тактическая подготовка		1			1			1				3		3
Теоретическая подготовка	1					1					1	3		3
Психологическая подготовка		1			1					1		3		3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1				1		1			3		3
Инструкторская практика												-		-
Судейская практика												-		-
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1					1			1		3		3
Восстановительные мероприятия				1		1					1	3		3
Самостоятельная подготовка													36	
ИТОГО	24	25	23	26	25	27	26	26	25	25	24	276		312

**Для групп начальной подготовки 2-го года обучения
киокусинкай**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	15	15	15	15	15	16	16	15	16	15	16	169		169
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	9	8	8	9	8	8	90		90
Участие в спортивных соревнованиях			2				2		1			5		5
Техническая подготовка	7	7	7	7	8	7	7	8	7	8	7	80		80
Тактическая подготовка		1			1			1				3		3
Теоретическая подготовка	1					1					1	3		3
Психологическая подготовка		1		1						1		3		3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1				1		1			3		3
Инструкторская практика	1				1			1				3		3
Судейская практика				1		1			1			3		3
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1					1			1		3		3
Восстановительные мероприятия				1		1					1	3		3
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	32	33	34	33	33	35	35	32	35	33	33	368		416

**Для групп тренировочного этапа 1-го года обучения
киокусинкай**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	7	137		137
Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	6	6	7	6	7	6	6	70		70
Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	3	2	3	2	2	2	1	2	20		20
Техническая подготовка	8	8	9	8	8	8	8	9	8	8	8	90		90
Тактическая подготовка	1	1		1	1		1	1	1	1	1	9		9
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1			1	1	1	9		9
Психологическая подготовка	1		1	1	1	1	1	1	1	1		9		9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1				1		1			3		3
Инструкторская практика	1				1			1		1		4		4
Судейская практика		1		1		1			1		1	5		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1					1			1		3		3
Восстановительные мероприятия				1		1					1	3		3
Самостоятельная подготовка													54	54
ИТОГО	32	33	32	35	33	34	34	33	35	33	27	362		416

**Для групп тренировочного этапа 2-3-го года обучения
киокусинкай**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	12	
Общая физическая подготовка	16	15	16	15	16	15	16	16	15	16	16	172		172
Специальная физическая подготовка	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	10	115		115
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5		5	5	5	5	5	5	5	50		50
Техническая подготовка	12	12	12	10	12	12	12	12	12	12	12	130		130
Тактическая подготовка	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	25		25
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10		10
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20		20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2						3		5		5
Инструкторская практика		2		2		2			1			7		7
Судейская практика		2		2				2			2	8		8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2								3			5		5
Восстановительные мероприятия			1		1		1			1	1	5		5
Самостоятельная подготовка													72	72
ИТОГО	50	51	50	48	50	51	50	51	52	50	49	552		624

**Для групп тренировочного этапа 4-го года обучения
киокусинкай**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	14	
Общая физическая подготовка	17	18	18	18	17	18	18	18	18	18	18	196		196
Специальная физическая подготовка	11	12	11	11	12	12	11	11	12	11	11	125		125
Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	6	6	5	6	5	5	6	6	60		60
Техническая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	15	155		155
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	30		30
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20		20
Психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30		30
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				3						3		6		6
Инструкторская практика		1	1		1	1		1				5		5
Судейская практика	1			1			1		1		1	5		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия					3						3	6		6
Восстановительные мероприятия		3									3	6		6
Самостоятельная подготовка													84	84
ИТОГО	56	61	57	61	61	58	58	57	58	57	60	644		728

**Для групп начальной подготовки 1-го года обучения
каратэ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	6	
Общая физическая подготовка	9	10	10	9	10	10	10	10	9	10	10	107		107
Специальная физическая подготовка												-		-
Интегральная подготовка												-		-
Участие в спортивных соревнованиях												-		-
Техническая подготовка	9	8	8	9	8	8	9	9	9	8	9	94		94
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	23		23
Теоретическая подготовка	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23		23
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	23		23
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1									1		2		2
Инструкторская практика												-		-
Судейская практика												-		-
Медицинские, медико-биологические мероприятия		1							1			2		2
Восстановительные мероприятия			1					1				2		2
Самостоятельная подготовка													36	36
ИТОГО	27	25	25	24	24	25	25	26	25	26	25			312

**Для групп начальной подготовки 2-го года обучения
каратэ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов	
	учебные часы на 46 недель														
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8		
Общая физическая подготовка	11	12	11	12	11	12	11	11	12	11	11	125		125	
Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22		22	
Интегральная подготовка	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	49		49	
Участие в спортивных соревнованиях												-		-	
Техническая подготовка	9	8	9	9	9	9	9	9	8	9	9	97		97	
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22		22	
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22		22	
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22		22	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										3		3		3	
Инструкторская практика												-		-	
Судейская практика												-		-	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3	
Восстановительные мероприятия											3	3		3	
Самостоятельная подготовка													48	48	
ИТОГО	36	32	33	33	33	33	33	33	33	32	35	35	368		416

**Для групп тренировочного этапа 1-го года обучения
каратэ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	12	
Общая физическая подготовка	13	14	13	14	13	14	13	14	13	14	14	149		149
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44		44
Интегральная подготовка	7	8	7	8	8	7	8	7	8	7	7	82		82
Участие в спортивных соревнованиях	3			3			3			1		10		10
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	121		121
Тактическая подготовка	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	41		41
Теоретическая подготовка	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	40		40
Психологическая подготовка	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	40		40
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2							3			5		5
Инструкторская практика			2							3		5		5
Судейская практика					3			2				5		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия		3				2						5		5
Восстановительные мероприятия		2					3					5		5
Самостоятельная подготовка													72	72
ИТОГО	49	54	49	52	49	50	53	48	49	51	48	552		624

**Для групп тренировочного этапа 2-го года обучения
каратэ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	14	
Общая физическая подготовка	11	11	12	12	12	11	12	12	11	12	12	128		128
Специальная физическая подготовка	8	9	8	9	9	9	9	9	9	9	8	96		96
Интегральная подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10	100		100
Участие в спортивных соревнованиях			6			6			6			18		18
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110		110
Тактическая подготовка	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	48		48
Теоретическая подготовка	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	48		48
Психологическая подготовка	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	48		48
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				4					4			8		8
Инструкторская практика		3				3		3			3	12		12
Судейская практика	3			3				3		3		12		12
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2			2		2		2			8		8
Восстановительные мероприятия	2		2			2		2				8		8
Самостоятельная подготовка													84	84
ИТОГО	55	57	61	60	56	63	56	61	65	55	55	644		728

**Для групп начального этапа 1-го года обучения
Рукопашный бой**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	6	
Общая физическая подготовка	14	13	14	13	14	13	14	14	14	14	13	150		150
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	54		54
Участие в спортивных соревнованиях												-		-
Техническая подготовка	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	54		54
Тактическая подготовка		1			1		1					3		3
Теоретическая подготовка				1		1		1				3		3
Психологическая подготовка	1				1						1	3		3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		1				1			1			3		3
Инструкторская практика												-		-
Судейская практика												-		-
Медицинские, медико-биологические мероприятия			1		1				1			3		3
Восстановительные мероприятия		1		1			1					3		3
Самостоятельная подготовка													36	36
ИТОГО	25	26	25	25	27	25	25	25	26	24	23	276		312

**Для групп начального этапа 2-го года обучения
Рукопашный бой**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	6	
Общая физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	16	17	186		186
Специальная физическая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	73		73
Участие в спортивных соревнованиях			2			2			2			6		6
Техническая подготовка	6	7	6	7	6	7	6	7	7	7	7	73		73
Тактическая подготовка			1		1			1			1	4		4
Теоретическая подготовка	1		1		1		1					4		4
Психологическая подготовка		1	1	1				1				4		4
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)							1	1	1	1		4		4
Инструкторская практика				1		2						3		3
Судейская практика	1		2									3		3
Медицинские, медико-биологические мероприятия					2						2	4		4
Восстановительные мероприятия		2						2				4		4
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	31	34	36	33	33	35	31	36	34	31	34	368		416

Для групп тренировочного этапа 1-го года обучения
Рукопашный бой

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	176		176
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	75		75
Участие в спортивных соревнованиях		5	5	5		5		5		5		30		30
Техническая подготовка	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	25		25
Тактическая подготовка	2		2	1	2		2	2		2	2	15		15
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10		10
Психологическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		2								2		4		4
Инструкторская практика				2				2				4		4
Судейская практика			2				3					5		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2									2		4		4
Восстановительные мероприятия					2						2	4		4
Самостоятельная подготовка													54	54
ИТОГО	30	34	36	36	32	32	32	36	28	37	29	362		416

**Для групп тренировочного этапа 2-3-го года обучения
Рукопашный бой**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	12	
Общая физическая подготовка	13	13	12	13	12	13	13	12	13	13	13	140		140
Специальная физическая подготовка	13	12	13	13	13	12	13	13	13	13	12	140		140
Участие в спортивных соревнованиях	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	27		27
Техническая подготовка	16	16	17	16	17	16	16	17	16	16	17	180		180
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	20		20
Теоретическая подготовка		2	2		2		2			2		10		10
Психологическая подготовка	2			2		2		2			2	10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)				2					3			5		5
Инструкторская практика			3			2						5		5
Судейская практика	2										3	5		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия		3								2		5		5
Восстановительные мероприятия					3			2				5		5
Самостоятельная подготовка													72	72
ИТОГО	50	51	51	51	51	49	48	47	50	50	52	552		624

**Для групп тренировочного этапа 4-го года обучения
Рукопашный бой**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	12	
Общая физическая подготовка	15	16	16	16	15	15	16	15	16	15	15	170		170
Специальная физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	154		154
Участие в спортивных соревнованиях		5	5		5	5			5	5		30		30
Техническая подготовка	17	16	16	17	16	17	16	16	16	16	17	180		180
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	20		20
Теоретическая подготовка	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	20		20
Психологическая подготовка	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	20		20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			3				4			3		10		10
Инструкторская практика		2		2		2		2		2		10		10
Судейская практика	2		2		2		2		2			10		10
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2		2		2		2			2	10		10
Восстановительные мероприятия	2		2		2		2			2		10		10
Самостоятельная подготовка													84	84
ИТОГО	55	61	63	54	60	60	60	54	59	62	54	644		728

**Для групп начального этапа 1-го года обучения
Самбо**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	6	
Общая физическая подготовка	10	5	10	10	10	5	10	10	10	10	10	100		100
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		38		38
Участие в спортивных соревнованиях												-		-
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	6	101		101
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10		10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9		9
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9		9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика							2					2		2
Судейская практика					2							2		2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2											2		2
Восстановительные мероприятия											1	1		1
Самостоятельная подготовка													36	36
ИТОГО	28	22	27	27	29	22	29	22	29	23	18	276	276	312

**Для групп начального этапа 2-го года обучения
Самбо**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		130		130
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	51		51
Участие в спортивных соревнованиях		1			2			2			2	7		7
Техническая подготовка	12	12	12	9	12	12	12	12	12	12	12	129		129
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17		17
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10		10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика				1					1		1	3		3
Судейская практика		2									2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3
Восстановительные мероприятия						2						2		2
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	36	36	34	32	36	36	34	36	35	33	20	368		416

**Для групп тренировочного этапа 1-го года обучения
Самбо**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	85		85
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	5	8	8	8	8	8	85		85
Участие в спортивных соревнованиях		3		3	3		3		2			14		14
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	117		117
Тактическая подготовка	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	26		26
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10		10
Психологическая подготовка	3		3		3		3		3			15		15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3			3		3
Инструкторская практика						3						3		3
Судейская практика			2								2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3
Восстановительные мероприятия								3				3		3
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	36	33	35	35	36	30	38	33	38	29	25	368		416

**Для групп тренировочного этапа 2-го года обучения
Самбо**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	95		95
Специальная физическая подготовка	5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	95		95
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20		20
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	108		108
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30		30
Теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20		20
Психологическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20		20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3									3		6		6
Инструкторская практика			2				2					4		4
Судейская практика	2										2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия		3									3	6		6
Восстановительные мероприятия				3					3			6		6
Самостоятельная подготовка													54	54
ИТОГО	34	40	39	40	37	37	39	37	37	40	32	414		468

**Для групп начального этапа 1-го года обучения
Тхэквондо ВТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	6	
Общая физическая подготовка	10	5	10	10	10	5	10	10	10	10	10	100		100
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		38		38
Участие в спортивных соревнованиях												-		-
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	6	101		101
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10		10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9		9
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9		9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика							2					2		2
Судейская практика					2							2		2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2											2		2
Восстановительные мероприятия											1	1		1
Самостоятельная подготовка													36	36
ИТОГО	28	22	27	27	29	22	29	22	29	23	18	276	276	312

**Для групп начального этапа 2-го года обучения
Тхэквондо ВТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		130		130
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	51		51
Участие в спортивных соревнованиях		1			2			2			2	7		7
Техническая подготовка	12	12	12	9	12	12	12	12	12	12	12	129		129
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17		17
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10		10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика				1					1		1	3		3
Судейская практика		2									2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3
Восстановительные мероприятия						2						2		2
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	36	36	34	32	36	36	34	36	35	33	20	368		416

**Для групп тренировочного этапа 1-го года обучения
Тхэквондо ВТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		100		100
Специальная физическая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90		90
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20		20
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	8	188		188
Тактическая подготовка	2			2			2		2		2	10		10
Теоретическая подготовка		2	2		2			2		2		10		10
Психологическая подготовка	2			2			2		2		2	10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3											3		3
Инструкторская практика		2			2		2			1		7		7
Судейская практика	2			2		2		1				7		7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3									3		6		6
Восстановительные мероприятия		3			3						3	9		9
Самостоятельная подготовка													60	60
ИТОГО	42	46	41	45	46	41	43	42	43	43	24	460		520

**Для групп тренировочного этапа 2-го года обучения
Тхэквондо ВТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	128		128
Специальная физическая подготовка	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	128		128
Участие в спортивных соревнованиях	5	5		5		5		5		5	5	35		35
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	8	258		258
Тактическая подготовка	3		3			3		3			3	15		15
Теоретическая подготовка		3		3		3	3		3			15		15
Психологическая подготовка	3		3		3			3		3		15		15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3									2		5		5
Инструкторская практика	2		2		2		2		2			10		10
Судейская практика		3		3		3		3			3	15		15
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2		2		2		2			10		10
Восстановительные мероприятия		2		2		2		2		2		10		10
Самостоятельная подготовка													84	84
ИТОГО	63	62	59	62	56	65	56	65	56	61	39	644		728

**Для групп начального этапа 1-го года обучения
Тхэквондо ГТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	6	
Общая физическая подготовка	10	5	10	10	10	5	10	10	10	10	10	100		100
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		38		38
Участие в спортивных соревнованиях												-		-
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	6	101		101
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10		10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9		9
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9		9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика							2					2		2
Судейская практика					2							2		2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2											2		2
Восстановительные мероприятия											1	1		1
Самостоятельная подготовка													36	36
ИТОГО	28	22	27	27	29	22	29	22	29	23	18	276	276	312

**Для групп начального этапа 2-го года обучения
Тхэквондо ГТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		130		130
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	51		51
Участие в спортивных соревнованиях		1			2			2			2	7		7
Техническая подготовка	12	12	12	9	12	12	12	12	12	12	12	129		129
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17		17
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10		10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика				1					1		1	3		3
Судейская практика		2									2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3
Восстановительные мероприятия						2						2		2
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	36	36	34	32	36	36	34	36	35	33	20	368		416

**Для групп тренировочного этапа 1-го года обучения
Тхэквондо ГТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		100		100
Специальная физическая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90		90
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20		20
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	8	188		188
Тактическая подготовка	2			2			2		2		2	10		10
Теоретическая подготовка		2	2		2			2		2		10		10
Психологическая подготовка	2			2			2		2		2	10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3											3		3
Инструкторская практика		2			2		2			1		7		7
Судейская практика	2			2		2		1				7		7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3									3		6		6
Восстановительные мероприятия		3			3						3	9		9
Самостоятельная подготовка													60	60
ИТОГО	42	46	41	45	46	41	43	42	43	43	24	460		520

**Для групп тренировочного этапа 2-го года обучения
Тхэквондо ГТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	128		128
Специальная физическая подготовка	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	128		128
Участие в спортивных соревнованиях	5	5		5		5		5		5	5	35		35
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	8	258		258
Тактическая подготовка	3		3			3		3			3	15		15
Теоретическая подготовка		3		3		3	3		3			15		15
Психологическая подготовка	3		3		3			3		3		15		15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3									2		5		5
Инструкторская практика	2		2		2		2		2			10		10
Судейская практика		3		3		3		3			3	15		15
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2		2		2		2			10		10
Восстановительные мероприятия		2		2		2		2		2		10		10
Самостоятельная подготовка													84	84
ИТОГО	63	62	59	62	56	65	56	65	56	61	39	644		728

**Для групп начального этапа 1-го года обучения
Тхэквондо ИТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	6	
Общая физическая подготовка	10	5	10	10	10	5	10	10	10	10	10	100		100
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		38		38
Участие в спортивных соревнованиях												-		-
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	6	101		101
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10		10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9		9
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9		9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика							2					2		2
Судейская практика					2							2		2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2											2		2
Восстановительные мероприятия											1	1		1
Самостоятельная подготовка													36	36
ИТОГО	28	22	27	27	29	22	29	22	29	23	18	276	276	312

**Для групп начального этапа 2-го года обучения
Тхэквондо ИТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		130		130
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	51		51
Участие в спортивных соревнованиях		1			2			2			2	7		7
Техническая подготовка	12	12	12	9	12	12	12	12	12	12	12	129		129
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17		17
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10		10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика				1					1		1	3		3
Судейская практика		2									2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3
Восстановительные мероприятия						2						2		2
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	36	36	34	32	36	36	34	36	35	33	20	368		416

**Для групп тренировочного этапа 1-го года обучения
Тхэквондо ИТФ**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		100		100
Специальная физическая подготовка		9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90		90
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		20		20
Техническая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	8	188		188
Тактическая подготовка	2			2			2		2		2	10		10
Теоретическая подготовка		2	2		2			2		2		10		10
Психологическая подготовка	2			2			2		2		2	10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3											3		3
Инструкторская практика		2			2		2			1		7		7
Судейская практика	2			2		2		1				7		7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3									3		6		6
Восстановительные мероприятия		3			3						3	9		9
Самостоятельная подготовка													60	60
ИТОГО	42	46	41	45	46	41	43	42	43	43	24	460		520

**Для групп тренировочного этапа 2-го года обучения
Тхэквондо ИТФ**

Содержание занятий	месяцы												Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9		
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	128		128	
Специальная физическая подготовка	8	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	128		128	
Участие в спортивных соревнованиях	5	5		5		5		5		5	5	35		35	
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	8	258		258	
Тактическая подготовка	3		3			3		3			3	15		15	
Теоретическая подготовка		3		3		3	3		3			15		15	
Психологическая подготовка	3		3		3			3		3		15		15	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3									2		5		5	
Инструкторская практика	2		2		2		2		2			10		10	
Судейская практика		3		3		3		3			3	15		15	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2		2		2		2			10		10	
Восстановительные мероприятия		2		2		2		2		2		10		10	
Самостоятельная подготовка													84	84	
ИТОГО	63	62	59	62	56	65	56	65	56	61	39	644		728	

**Для групп начального этапа 1-го года обучения
Ушу саньда**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	6	
Общая физическая подготовка	10	5	10	10	10	5	10	10	10	10	10	100		100
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		38		38
Участие в спортивных соревнованиях												-		-
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	6	101		101
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10		10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9		9
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9		9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика							2					2		2
Судейская практика					2							2		2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2											2		2
Восстановительные мероприятия											1	1		1
Самостоятельная подготовка													36	36
ИТОГО	28	22	27	27	29	22	29	22	29	23	18	276	276	312

**Для групп начального этапа 2-го года обучения
Ушу саньда**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		130		130
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	51		51
Участие в спортивных соревнованиях		1			2			2			2	7		7
Техническая подготовка	12	12	12	9	12	12	12	12	12	12	12	129		129
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17		17
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10		10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика				1					1		1	3		3
Судейская практика		2									2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3
Восстановительные мероприятия						2						2		2
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	36	36	34	32	36	36	34	36	35	33	20	368		416

**Для групп тренировочного этапа 1-го года обучения
Ушу саньда**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	85		85
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	5	8	8	8	8	8	85		85
Участие в спортивных соревнованиях		3		3	3		3		2			14		14
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	117		117
Тактическая подготовка	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	26		26
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10		10
Психологическая подготовка	3		3		3		3		3			15		15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3			3		3
Инструкторская практика						3						3		3
Судейская практика			2								2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3
Восстановительные мероприятия								3				3		3
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	36	33	35	35	36	30	38	33	38	29	25	368		416

**Для групп тренировочного этапа 2-го года обучения
Ушу саньда**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	95		95
Специальная физическая подготовка	5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	95		95
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20		20
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	108		108
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30		30
Теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20		20
Психологическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20		20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3									3		6		6
Инструкторская практика			2				2					4		4
Судейская практика	2										2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия		3									3	6		6
Восстановительные мероприятия				3					3			6		6
Самостоятельная подготовка													54	54
ИТОГО	34	40	39	40	37	37	39	37	37	40	32	414		468

**Для групп начального этапа 1-го года обучения
Ушу таолу**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы + 6 недель	Всего часов
	учебные часы на 46 недель													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	6	
Общая физическая подготовка	10	5	10	10	10	5	10	10	10	10	10	100		100
Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2		38		38
Участие в спортивных соревнованиях												-		-
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	5	10	10	6	101		101
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10		10
Теоретическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1		9		9
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1			9		9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика							2					2		2
Судейская практика					2							2		2
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2											2		2
Восстановительные мероприятия											1	1		1
Самостоятельная подготовка													36	36
ИТОГО	28	22	27	27	29	22	29	22	29	23	18	276	276	312

**Для групп начального этапа 2-го года обучения
Ушу таолу**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		130		130
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	51		51
Участие в спортивных соревнованиях		1			2			2			2	7		7
Техническая подготовка	12	12	12	9	12	12	12	12	12	12	12	129		129
Тактическая подготовка	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	17		17
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	10		10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10		10
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									2			2		2
Инструкторская практика				1					1		1	3		3
Судейская практика		2									2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3
Восстановительные мероприятия						2						2		2
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	36	36	34	32	36	36	34	36	35	33	20	368		416

**Для групп тренировочного этапа 1-го года обучения
Ушу таолу**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	8	
Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	5	85		85
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	5	8	8	8	8	8	85		85
Участие в спортивных соревнованиях		3		3	3		3		2			14		14
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	7	117		117
Тактическая подготовка	2	2	2	4	2	2	4	2	2	2	2	26		26
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	10		10
Психологическая подготовка	3		3		3		3		3			15		15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									3			3		3
Инструкторская практика						3						3		3
Судейская практика			2								2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3											3		3
Восстановительные мероприятия								3				3		3
Самостоятельная подготовка													48	48
ИТОГО	36	33	35	35	36	30	38	33	38	29	25	368		416

**Для групп тренировочного этапа 2-го года обучения
Ушу таолу**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	5	95		95
Специальная физическая подготовка	5	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	95		95
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20		20
Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	8	108		108
Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		30		30
Теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20		20
Психологическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20		20
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3									3		6		6
Инструкторская практика			2				2					4		4
Судейская практика	2										2	4		4
Медицинские, медико-биологические мероприятия		3									3	6		6
Восстановительные мероприятия				3					3			6		6
Самостоятельная подготовка													54	54
ИТОГО	34	40	39	40	37	37	39	37	37	40	32	414		468

**Для групп тренировочного этапа 3-го года обучения
Ушу таолу**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13		130		130
Специальная физическая подготовка		10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100		100
Участие в спортивных соревнованиях	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		40		40
Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	9	209		209
Тактическая подготовка	5		5		5							15		15
Теоретическая подготовка						5		5		5		15		15
Психологическая подготовка			5		5		5					15		15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3									3		6		6
Инструкторская практика		1		1		1		1		1		5		5
Судейская практика	1		1		1		1		1			5		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3						3					6		6
Восстановительные мероприятия				3					3			6		6
Самостоятельная подготовка													72	72
ИТОГО	49	48	58	51	58	53	56	53	51	56	19	552		624

**Для групп тренировочного этапа 4-го года обучения
Ушу таолу**

Содержание занятий	месяцы											Итого	месяцы	Всего часов
	учебные часы на 46 недель												+ 6 недель	
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	46 нед.	9	
Общая физическая подготовка	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	5	145		145
Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	110		110
Участие в спортивных соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		60		60
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	6	256		256
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2		1			15		15
Теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2		1		15		15
Психологическая подготовка	2		2	1		2		2	2	2	2	15		15
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		3								3		6		6
Инструкторская практика	2					2			1			5		5
Судейская практика			2				1			2		5		5
Медицинские, медико-биологические мероприятия		3						3				6		6
Восстановительные мероприятия				3					3			6		6
Самостоятельная подготовка													84	84
ИТОГО	61	62	63	63	59	63	60	62	62	63	23	644		728