

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



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

УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА

Краснодар 2023

| № п/п             | Наименование предметных областей/<br>формы учебной нагрузки          | СО         | Распределение по годам обучения |            |            |                           |            |            |            |            |
|-------------------|--|------------|---------------------------------|------------|------------|---------------------------|------------|------------|------------|------------|
|                   |  |            | Этап начальной подготовки       |            |            | Этап учебно-тренировочный |            |            |            |            |
|                   |  |            | 1 год                           | 2 год      | 3 год      | 1 год                     | 2 год      | 3 год      | 4 год      | 5 год      |
| 1.                | 2.   | 3.         | 4.                              | 5.         | 6.         | 7.                        | 8.         | 9.         | 10.        | 11.        |
| Общий объем часов |  | 312        | 312                             | 312        | 416        | 416                       | 520        | 520        | 624        | 624        |
| 1.                | <b>Обязательные предметные области</b>                               |            |                                 |            |            |                           |            |            |            |            |
| 1.1.              | Теоретические основы физической культуры и спорта                    | 27         | 27                              | 27         | 37         | 37                        | 46         | 46         | 55         | 55         |
| 1.2.              | Общая физическая подготовка  | 82         | 82                              | 82         | 108        | 108                       | 134        | 134        | -          | -          |
| 1.3.              | Общая и специальная физическая подготовка                            | -          | -                               | -          | -          | -                         | -          | -          | 80         | 80         |
| 1.4.              | Вид спорта   | 82         | 82                              | 82         | 108        | 108                       | 134        | 134        | 106        | 106        |
| 1.5.              | Основы профессионального самоопределения                             | -          | -                               | -          | -          | -                         | -          | -          | 84         | 84         |
| 2.                | <b>Вариативные предметные области</b>                                |            |                                 |            |            |                           |            |            |            |            |
| 2.1.              | Различные виды спорта и подвижные игры                               | 27         | 27                              | 27         | 37         | 37                        | 46         | 46         | 55         | 55         |
| 2.2.              | Судейская подготовка   | -          | -                               | -          | -          | -                         | -          | -          | 27         | 27         |
| 2.3.              | Специальные навыки   | 27         | 27                              | 27         | 37         | 37                        | 46         | 46         | 110        | 110        |
| 2.4.              | Спортивное и специальное оборудование                                | 27         | 27                              | 27         | 37         | 37                        | 46         | 46         | 27         | 27         |
| 3.                | <b>Аттестация</b>  |            |                                 |            |            |                           |            |            |            |            |
| 3.1.              | Промежуточная аттестация   | 4          | 4                               | 4          | 4          | 4                         | 8          | 8          | 8          | 4          |
| 3.2.              | Итоговая аттестация  | -          | -                               | -          | -          | -                         | -          | -          | -          | 4          |
| 4.                | <b>Теоретические занятия</b>   | <b>27</b>  | <b>27</b>                       | <b>27</b>  | <b>37</b>  | <b>37</b>                 | <b>46</b>  | <b>46</b>  | <b>55</b>  | <b>55</b>  |
| 5.                | <b>Практические занятия</b>  | <b>249</b> | <b>249</b>                      | <b>249</b> | <b>331</b> | <b>331</b>                | <b>414</b> | <b>414</b> | <b>497</b> | <b>497</b> |
| 6.                | <b>Самостоятельная работа (в период активного отдыха – 6 недель)</b> | <b>36</b>  | <b>36</b>                       | <b>36</b>  | <b>48</b>  | <b>48</b>                 | <b>60</b>  | <b>60</b>  | <b>72</b>  | <b>72</b>  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА  
(Этап СО)**

| №<br>п/п        | Наименование предметных областей/ формы<br>учебной нагрузки | Количество часов         |                         |
|-----------------|---|--------------------------|-------------------------|
|                 |   | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия |
| 1               | 2   | 3                        | 4                       |
| <b>1 модуль</b> |   |                          |                         |
| 1.              | <i>Обязательные предметные области</i>                      |                          |                         |
| 1.1.            | Теоретические основы физической культуры и спорта           | 9                        |                         |
| 1.2.            | Общая физическая подготовка                                 |                          | 20                      |
| 1.3.            | Вид спорта  |                          | 20                      |
| 2.              | <i>Вариативные предметные области</i>                       |                          |                         |
| 2.1.            | Различные виды спорта и подвижные игры                      |                          | 9                       |
| 2.2.            | Специальные навыки  |                          | 9                       |
| 2.3.            | Спортивное и специальное оборудование                       |                          | 9                       |
| 3.              | <i>Аттестация</i>   |                          |                         |
| 3.1.            | Промежуточная аттестация                                    |                          | 2                       |
| 4.              | <b>Общий объем часов</b>                                    | <b>78</b>                |                         |
| <b>2 модуль</b> |   |                          |                         |
| 5.              | <i>Обязательные предметные области</i>                      |                          |                         |
| 5.1.            | Теоретические основы физической культуры и спорта           | 18                       |                         |
| 5.2.            | Общая физическая подготовка                                 |                          | 62                      |
| 5.3.            | Вид спорта  |                          | 62                      |
| 6.              | <i>Вариативные предметные области</i>                       |                          |                         |
| 6.1.            | Различные виды спорта и подвижные игры                      |                          | 18                      |
| 6.2.            | Специальные навыки  |                          | 18                      |
| 6.3.            | Спортивное и специальное оборудование                       |                          | 18                      |
| 7.              | <i>Аттестация</i>   |                          |                         |
| 7.1.            | Итоговая аттестация   |                          | 2                       |
| 8.              | <b>Общий объем часов</b>                                    | <b>198</b>               |                         |
|                 | <b>ВСЕГО (276 ч.)</b>                                       | <b>27</b>                | <b>249</b>              |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
КИКБОКСИНГ (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 6   | 8     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 2   | 2     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 12-24   |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 99  | 100   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 41  | 52    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 2   | 6     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 100   | 150   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 8   | 15    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 8   | 15    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 8   | 15    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 3     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 2   | 3     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 2   | 3     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 3     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 2   | 3     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 36  | 48    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 416   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**РУКОПАШНЫЙ БОЙ (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 6   | 8     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 2   | 2     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 12-20   |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 150   | 186   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 54  | 73    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | 6     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 54  | 73    |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 3   | 4     |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 3   | 4     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 3   | 4     |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 4     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -   | 3     |
| 10.                          | Судейская практика                                | -   | 3     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3   | 4     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 3   | 4     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 36  | 48    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 416   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**САМБО (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 6   | 8     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 2   | 2     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 10-20   |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 100   | 130   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 38  | 51    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | 7     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 101   | 129   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 10  | 17    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 9   | 10    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 9   | 10    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 2     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 2   | 3     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 2   | 4     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 3     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 1   | 2     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 36  | 48    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 416   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ТХЭКВОНДО (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 6   | 8     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 2   | 2     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 12-20   |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 96  | 120   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 27  | 50    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 5   | 6     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 120   | 156   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 2   | 3     |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 2   | 3     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 2   | 3     |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 4     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 3   | 4     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 2   | 3     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 7   | 8     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 6   | 8     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 36  | 48    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 416   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**ТХЭКВОНДО ГТФ (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия  | Этапы и годы подготовки   |       |         |       |
|------------------------------|---|---|-------|---------|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |         |       |
|                              |   | 1 год   |       | 2 год   |       |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |         |       |
|                              |   | 6   |       | 8       |       |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |         |       |
|                              |   | 2   |       | 2       |       |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |         |       |
|                              |   | 12-24   |       |         |       |
|                              |   | час.  | %     | час.    | %     |
| 1.                           | Общая физическая подготовка   | 97-118  | 35-43 | 110-128 | 30-35 |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка   | 28-38   | 10-14 | 52-69   | 14-19 |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях  | 6-8   | 2-3   | 7-11    | 2-3   |
| 4.                           | Техническая подготовка  | 113-135   | 41-49 | 147-184 | 40-50 |
| 5.                           | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 6-11  | 2-4   | 15-22   | 4-6   |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика   | 3-5   | 1-2   | 7-11    | 2-3   |
| 7.                           | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3-8   | 1-3   | 4-11    | 1-3   |
| 8.                           | Самостоятельная подготовка  | 36  | 11    | 48      | 11    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 100   | 416     | 100   |



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ТХЭКВОНДО ИТФ (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 6   | 8     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 2   | 2     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 12-20   |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 135   | 120   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 50  | 70    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 5   | 7     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 60  | 130   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 5   | 7     |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 2   | 6     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 2   | 3     |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 4     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 2   | 4     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 2   | 3     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 5   | 5     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 6   | 8     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 36  | 48    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 416   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**УШУ- таолу (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 6   | 8     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 2   | 2     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 10-20   |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 100   | 125   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 40  | 50    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 5   | 7     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 116   | 165   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 3   | 4     |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 3   | 4     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 3   | 4     |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 3     |
| 9.                           | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 3     |
| 10.                          | Восстановительные мероприятия                     | 2   | 3     |
| 11.                          | Самостоятельная подготовка                        | 36  | 48    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 416   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**УШУ- саньда (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 10  | 12    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 3   | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 8-15  |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 125   | 80    |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 90  | 125   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 28  | 55    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 175   | 226   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 6   | 10    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 6   | 8     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 6   | 10    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 3     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 5   | 8     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 4   | 8     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3   | 9     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 3   | 10    |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 60  | 72    |
| Общее количество часов в год |   | 520   | 624   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 6   | 8     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 2   | 2     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 12-20   |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 80  | 95    |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 35  | 62    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | 8     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 100   | 136   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 22  | 25    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 15  | 15    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 15  | 15    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 4     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -   | -     |
| 10.                          | Судейская практика                                | -   | -     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3   | 4     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 3   | 4     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 36  | 48    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 416   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
ДЗЮДО (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |       |
|------------------------------|---|---|-------|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год | 3 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |       |
|                              |   | 6   | 6     | 8     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |
|                              |   | 2   | 2     | 2     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |       |
|                              |   | 10-20   |       |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 154   | 140   | 190   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 8   | 22    | 21    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -     | -     |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 95  | 95    | 130   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 5   | 5     | 6     |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 4   | 4     | 6     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 4   | 4     | 6     |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 2     | 3     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | -   | -     | -     |
| 10.                          | Судейская практика                                | -   | -     | -     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 2     | 3     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 2   | 2     | 3     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 36  | 36    | 48    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 312   | 416   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**КАРАТЭ (Этап начальной подготовки)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Этап начальной подготовки   |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 6   | 8     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 2   | 2     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 12-24   |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 107   | 125   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | -   | 22    |
| 3.                           | Интегральная подготовка                           | -   | 49    |
| 4.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | -   | -     |
| 5.                           | Техническая подготовка                            | 94  | 97    |
| 6.                           | Тактическая подготовка                            | 23  | 22    |
| 7.                           | Теоретическая подготовка                          | 23  | 22    |
| 8.                           | Психологическая подготовка                        | 23  | 22    |
| 9.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2   | 3     |
| 10.                          | Инструкторская практика                           | -   | -     |
| 11.                          | Судейская практика                                | -   | -     |
| 12.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 2   | 3     |
| 13.                          | Восстановительные мероприятия                     | 2   | 3     |
| 14.                          | Самостоятельная подготовка                        | 36  | 48    |
| Общее количество часов в год |   | 312   | 416   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**КИКБОКСИНГ (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |       |       |
|------------------------------|---|---|-------|-------|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |       |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |       |       |
|                              |   | 8   | 12    | 12    | 14    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |       |
|                              |   | 3   | 3     | 3     | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |       |       |
|                              |   | 10-15   |       |       |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 99  | 140   | 85    | 100   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 60  | 94    | 121   | 150   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 14  | 28    | 46    | 46    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 130   | 205   | 185   | 215   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 15  | 20    | 30    | 43    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 15  | 20    | 30    | 30    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 15  | 20    | 30    | 30    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 5     | 5     | 6     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 4   | 5     | 5     | 6     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 4   | 5     | 5     | 6     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4   | 5     | 5     | 6     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 4   | 5     | 5     | 6     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 54  | 72    | 72    | 84    |
| Общее количество часов в год |   | 416   | 624   | 624   | 728   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**КИОКУСИНКАЙ (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |       |       |
|------------------------------|---|---|-------|-------|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |       |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |       |       |
|                              |   | 8   | 12    | 12    | 14    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |       |
|                              |   | 4   | 4     | 4     | 4     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |       |       |
|                              |   | 10-15   |       |       |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 137   | 172   | 172   | 196   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 70  | 115   | 115   | 125   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 20  | 50    | 50    | 60    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 90  | 130   | 130   | 155   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 9   | 25    | 25    | 30    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 9   | 10    | 10    | 20    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 9   | 20    | 20    | 30    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 5     | 5     | 6     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 4   | 7     | 7     | 5     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 5   | 8     | 8     | 5     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3   | 5     | 5     | 6     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 3   | 5     | 5     | 6     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 54  | 72    | 72    | 84    |
| Общее количество часов в год |   | 416   | 624   | 624   | 728   |



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
САМБО (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап   |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 8   | 9     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 3   | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 6-15  |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 85  | 95    |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 85  | 95    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 14  | 20    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 117   | 108   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 26  | 30    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 10  | 20    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 15  | 20    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 6     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 3   | 4     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 4   | 4     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3   | 6     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 3   | 6     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 48  | 54    |
| Общее количество часов в год |   | 416   | 468   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**ТХЭКВОНДО (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 10  | 14    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 3   | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 8-15  |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 100   | 128   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 90  | 128   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 20  | 35    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 188   | 258   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 10  | 15    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 10  | 15    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 10  | 15    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 5     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 7   | 10    |
| 10.                          | Судейская практика                                | 7   | 15    |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 6   | 10    |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 9   | 10    |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 60  | 84    |
| Общее количество часов в год |   | 520   | 728   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
РУКОПАШНЫЙ БОЙ (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |       |       |
|------------------------------|---|---|-------|-------|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |       |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |       |       |
|                              |   | 8   | 12    | 12    | 14    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |       |
|                              |   | 3   | 3     | 3     | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |       |       |
|                              |   | 10-15   |       |       |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 180   | 140   | 140   | 170   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 76  | 140   | 140   | 154   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 30  | 27    | 27    | 30    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 26  | 180   | 180   | 180   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 15  | 20    | 20    | 20    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 10  | 10    | 10    | 20    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 10  | 10    | 10    | 20    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 5     | 5     | 10    |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 4   | 5     | 5     | 10    |
| 10.                          | Судейская практика                                | 5   | 5     | 5     | 10    |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4   | 5     | 5     | 10    |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 4   | 5     | 5     | 10    |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 54  | 72    | 72    | 84    |
| Общее количество часов в год |   | 416   | 624   | 624   | 728   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**ТХЭКВОНДО ГТФ (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 9   | 12    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 3   | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 8-15  |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 105   | 120   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 62  | 96    |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 20  | 26    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 170   | 190   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 8   | 10    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 8   | 10    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 8   | 10    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 6   | 6     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 5   | 35    |
| 10.                          | Судейская практика                                | 4   | 20    |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 8   | 10    |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 10  | 19    |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 54  | 72    |
| Общее количество часов в год |   | 468   | 624   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**ТХЭКВОНДО ИТФ (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 10  | 12    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 3   | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 8-15  |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 125   | 80    |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 90  | 125   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 28  | 55    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 175   | 226   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 6   | 10    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 6   | 8     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 6   | 10    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3   | 3     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 5   | 8     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 4   | 8     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 3   | 9     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 3   | 10    |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 60  | 72    |
| Общее количество часов в год |   | 520   | 624   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**УШУ- таолу (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |       |       |
|------------------------------|---|---|-------|-------|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |       |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |       |       |
|                              |   | 9   | 10    | 12    | 14    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |       |
|                              |   | 3   | 3     | 3     | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |       |       |
|                              |   | 8-15  |       |       |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 100   | 115   | 130   | 145   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 80  | 90    | 100   | 110   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 20  | 20    | 40    | 60    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 164   | 185   | 209   | 256   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 10  | 10    | 15    | 15    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 10  | 10    | 15    | 15    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 10  | 10    | 15    | 15    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 4     | 6     | 6     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 4   | 4     | 5     | 5     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 4   | 4     | 5     | 5     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4   | 4     | 6     | 6     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 4   | 4     | 6     | 6     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 54  | 60    | 72    | 84    |
| Общее количество часов в год |   | 468   | 520   | 624   | 728   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**УШУ- саньда (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 8   | 9     |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 4   | 4     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 8-15  |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 160   | 100   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 80  | 105   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 7   | 33    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 91  | 144   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 4   | 4     |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 4   | 4     |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 4   | 4     |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 4     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 3   | 4     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 3   | 4     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4   | 4     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 4   | 4     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 48  | 54    |
| Общее количество часов в год |   | 416   | 468   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**КАРАТЭ (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |
|                              |   | 12  | 14    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |
|                              |   | 3   | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |
|                              |   | 8-16  |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 149   | 128   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 44  | 96    |
| 3.                           | Интегральная подготовка                           | 82  | 100   |
| 4.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 10  | 18    |
| 5.                           | Техническая подготовка                            | 121   | 110   |
| 6.                           | Тактическая подготовка                            | 41  | 48    |
| 7.                           | Теоретическая подготовка                          | 40  | 48    |
| 8.                           | Психологическая подготовка                        | 40  | 48    |
| 9.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5   | 8     |
| 10.                          | Инструкторская практика                           | 5   | 12    |
| 11.                          | Судейская практика                                | 5   | 12    |
| 12.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 5   | 8     |
| 13.                          | Восстановительные мероприятия                     | 5   | 8     |
| 14.                          | Самостоятельная подготовка                        | 72  | 84    |
| Общее количество часов в год |   | 624   | 728   |



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО (учебно-тренировочный**  
**этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |       |       |
|------------------------------|---|---|-------|-------|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |       |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |       |       |
|                              |   | 9   | 12    | 12    | 14    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |       |
|                              |   | 3   | 3     | 3     | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |       |       |
|                              |   | 8-16  |       |       |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 57  | 77    | 77    | 90    |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 82  | 110   | 110   | 120   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 20  | 20    | 20    | 31    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 170   | 230   | 230   | 250   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 20  | 30    | 30    | 30    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 20  | 20    | 20    | 30    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 20  | 20    | 20    | 30    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 5   | 11    | 11    | 15    |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 5   | 6     | 6     | 9     |
| 10.                          | Судейская практика                                | 5   | 6     | 6     | 9     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 5   | 11    | 11    | 15    |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 5   | 11    | 11    | 15    |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 54  | 72    | 72    | 84    |
| Общее количество часов в год |   | 468   | 624   | 624   | 728   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**ДЗЮДО (Учебно-тренировочный этап)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |       |       |
|------------------------------|---|---|-------|-------|-------|
|                              |   | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                |       |       |       |
|                              |   | 1 год   | 2 год | 3 год | 4 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |       |       |       |
|                              |   | 10  | 10    | 16    | 16    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |       |       |       |
|                              |   | 3   | 3     | 3     | 3     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |       |       |       |
|                              |   | 6-12  |       |       |       |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 112   | 112   | 132   | 132   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 82  | 82    | 147   | 147   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 32  | 32    | 61    | 61    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 174   | 174   | 290   | 290   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 20  | 20    | 25    | 25    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 10  | 10    | 20    | 20    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 10  | 10    | 20    | 20    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4   | 4     | 7     | 7     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 4   | 4     | 10    | 10    |
| 10.                          | Судейская практика                                | 4   | 4     | 10    | 10    |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 4   | 4     | 7     | 7     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 4   | 4     | 7     | 7     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 60  | 60    | 96    | 96    |
| Общее количество часов в год |   | 520   | 520   | 832   | 832   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
КИОКУСИНКАЙ (Этап совершенствования спортивного мастерства)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |       |
|------------------------------|---|---|-------|
|                              |   | Этап совершенствования спортивного мастерства                               | 1 год |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  | 16    |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | 6     |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   | 3-5   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       |   | 216   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 |   | 150   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                |   | 70    |
| 4.                           | Техническая подготовка                            |   | 180   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            |   | 30    |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          |   | 30    |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        |   | 30    |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |   | 6     |
| 9.                           | Инструкторская практика                           |   | 6     |
| 10.                          | Судейская практика                                |   | 6     |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     |   | 6     |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     |   | 6     |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        |   | 96    |
| Общее количество часов в год |   |   | 832   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
КАРАТЭ (Этап совершенствования спортивного мастерства)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |
|------------------------------|---|---|
|                              |   | Этап совершенствования спортивного мастерства                               |
|                              |   | 1 год   |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |
|                              |   | 20  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|                              |   | 6   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |
|                              |   | 4-6   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 128   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 165   |
| 3.                           | Интегральная подготовка                           | 205   |
| 4.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 18  |
| 5.                           | Техническая подготовка                            | 110   |
| 6.                           | Тактическая подготовка                            | 80  |
| 7.                           | Теоретическая подготовка                          | 80  |
| 8.                           | Психологическая подготовка                        | 80  |
| 9.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 12  |
| 10.                          | Инструкторская практика                           | 9   |
| 11.                          | Судейская практика                                | 9   |
| 12.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 12  |
| 13.                          | Восстановительные мероприятия                     | 12  |
| 14.                          | Самостоятельная подготовка                        | 120   |
| Общее количество часов в год |   | 1040  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**РУКОПАШНЫЙ БОЙ**  
**(Этап совершенствования спортивного мастерства)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |
|------------------------------|---|---|
|                              |   | Этап совершенствования спортивного мастерства                               |
|                              |   | 1 год   |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |
|                              |   | 16  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|                              |   | 6   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |
|                              |   | 4-6   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 200   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 185   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 30  |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 190   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 25  |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 20  |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 20  |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 15  |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 8   |
| 10.                          | Судейская практика                                | 8   |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 15  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 20  |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 96  |
| Общее количество часов в год |   | 832   |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**  
**ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА**  
**УШУ- санды (Этап совершенствования спортивного мастерства)**

| N<br>п/п                     | Виды подготовки и иные мероприятия                | Этапы и годы подготовки   |
|------------------------------|---|---|
|                              |   | Этап совершенствования спортивного мастерства                               |
|                              |   | 1 год   |
|                              |   | Недельная нагрузка в часах  |
|                              |   | 16  |
|                              |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
|                              |   | 6   |
|                              |   | Наполняемость групп (человек)   |
|                              |   | 2-4   |
| 1.                           | Общая физическая подготовка                       | 223   |
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                 | 180   |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях                | 60  |
| 4.                           | Техническая подготовка                            | 200   |
| 5.                           | Тактическая подготовка                            | 9   |
| 6.                           | Теоретическая подготовка                          | 9   |
| 7.                           | Психологическая подготовка                        | 9   |
| 8.                           | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 10  |
| 9.                           | Инструкторская практика                           | 8   |
| 10.                          | Судейская практика                                | 8   |
| 11.                          | Медицинские, медико-биологические мероприятия     | 10  |
| 12.                          | Восстановительные мероприятия                     | 10  |
| 13.                          | Самостоятельная подготовка                        | 96  |
| Общее количество часов в год |   | 832   |