

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

Вид спорта **Дзюдо**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	166	138	184	115	115	132	132	132	138
2	Специальная физическая подготовка	14	22	30	92	92	146	146	146	184
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	28	28	60	60	60	92
4	Техническая подготовка	82	99	132	175	175	294	294	294	368
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	14	18	36	36	60	60	60	74
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	5	22	22	22	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	4	9	9	22	22	22	36
	Всего часов (46 учебных недель)	276	276	368	460	460	736	736	736	920
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	36	36	48	60	60	96	96	96	120
	Всего часов (52 недели)	312	312	416	520	520	832	832	832	1040

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

#### Вид спорта **Самбо**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	97	129	129	92	104	121	142	-	124
2	Специальная физическая подготовка	41	55	55	92	104	121	142	-	207
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	7	11	12	28	32	-	41
4	Техническая подготовка	97	129	129	110	124	149	174	-	191
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	32	37	37	52	58	100	116	-	207
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	4	4	4	11	13	-	17
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	7	7	8	22	26	-	41
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	368	368	414	552	644	-	828
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	36	48	48	48	54	72	84	-	108
	Всего часов (52 недели)	312	416	416	416	468	624	728	-	936

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

#### Вид спорта **Тхэквондо ВТФ**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	98	96	96	92	92	110	116	-	120
2	Специальная физическая подготовка	36	66	66	92	92	110	129	-	184
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	11	11	18	18	22	32	-	120
4	Техническая подготовка	118	158	158	198	198	238	277	-	330
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	18	18	32	32	38	52	-	74
6	Инструкторская и судейская практика	-	8	8	10	10	12	19	-	46
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	11	11	18	18	22	19	-	46
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	368	460	460	552	644	-	920
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	48	60	60	72	84	-	120
	Всего часов (52 недели)	312	416	416	520	520	624	728		1040

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

#### Вид спорта Тхэквондо ИТФ

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	132	128	-	120	120	83	98	-	138
2	Специальная физическая подготовка	50	70	-	92	92	127	148	-	165
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	8	-	28	28	55	64	-	165
4	Техническая подготовка	76	128	-	179	179	226	264	-	332
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	18	-	23	23	27	32	-	37
6	Инструкторская и судейская практика	3	8	-	9	9	17	19	-	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	-	9	9	17	19	-	46
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	-	460	460	552	644	-	920
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	-	60	60	72	84	-	120
	Всего часов (52 недели)	312	416	-	520	520	624	728	-	1040

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

#### Вид спорта Тхэквондо ГТФ

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	99	110	-	104	121	-	-	-	138
2	Специальная физическая подготовка	36	55	-	66	99	-	-	-	156
3	Участие в спортивных соревнованиях	6	11	-	17	28	-	-	-	74
4	Техническая подготовка	113	156	-	170	199	-	-	-	304
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	18	-	28	55	-	-	-	135
6	Инструкторская и судейская практика	3	7	-	12	28	-	-	-	64
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	11	-	17	22	-	-	-	46
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	-	414	552	-	-	-	920
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	-	54	72	-	-	-	120
	Всего часов (52 недели)	312	416	-	468	624	-	-	-	1040

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

Вид спорта **Восточно-боевое единоборство**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	83	92	-	83	83	83	98	-	92
2	Специальная физическая подготовка	47	55	-	83	83	110	129	-	138
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	17	17	33	38	-	92
4	Техническая подготовка	97	148	-	165	165	221	258	-	414
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	41	55	-	41	41	55	64	-	74
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	17	19	-	36
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	18	-	17	17	33	38	-	74
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	-	414	414	552	644	-	920
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	-	54	54	72	84	-	120
	Всего часов (52 недели)	312	416	-	468	468	624	728	-	1040

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

Вид спорта **Кикбоксинг**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	97	99	99	92	114	70	83	97	88
2	Специальная физическая подготовка	40	59	59	58	74	100	121	142	125
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	22	28	36	44	52	74
4	Техническая подготовка	110	168	168	136	170	152	182	212	228
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	17	22	22	36	46	74	88	103	162
6	Инструкторская и судейская практика	3	4	4	12	14	14	17	19	22
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	12	12	12	14	14	17	19	37
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	368	368	460	460	552	644	736
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	48	48	60	60	72	84	96
	Всего часов (52 недели)	312	416	416	416	520	520	624	728	832

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

#### Вид спорта **Киокусинкай**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	138	169	169	136	170	177	206	206	162
2	Специальная физическая подготовка	72	88	88	74	92	116	135	135	155
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	26	32	39	45	45	80
4	Техническая подготовка	50	81	81	92	115	132	155	155	184
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	11	11	22	28	55	64	64	103
6	Инструкторская и судейская практика	-	4	4	7	9	11	13	13	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	11	11	11	14	22	26	26	37
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	368	368	460	552	644	644	736
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	48	48	60	72	84	84	96
	Всего часов (52 недели)	312	416	416	416	520	624	728	728	832

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

#### Вид спорта Ушу (саньда)

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	148	184	184	174	174	138	138	161	221
2	Специальная физическая подготовка	55	74	74	83	83	144	144	167	177
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	21	21	38	38	45	52
4	Техническая подготовка	55	88	88	99	99	176	176	206	190
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	15	21	21	28	28	33	37
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	4	4	11	11	13	22
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	7	7	12	12	17	17	19	37
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	368	414	414	552	552	644	736
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	48	54	54	72	72	84	96
	Всего часов (52 недели)	312	416	416	468	468	624	624	728	832

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

Вид спорта **Ушу (таолу)**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	97	125	125	104	104	126	126	148	147
2	Специальная физическая подготовка	41	55	55	70	70	94	94	108	132
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	4	4	12	12	28	28	32	37
4	Техническая подготовка	116	155	155	174	174	232	232	270	310
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	18	18	34	34	44	44	52	59
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	8	8	11	11	14	22
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	11	11	12	12	17	17	20	29
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	368	414	414	552	552	644	736
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	48	54	54	72	72	84	96
	Всего часов (52 недели)	312	416	416	468	468	624	624	728	832

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

#### Вид спорта **Рукопашный бой**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	138	184	184	136	204	128	148	148	177
2	Специальная физическая подготовка	58	74	74	74	110	128	148	148	184
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	7	7	26	39	38	45	45	50
4	Техническая подготовка	58	74	74	80	122	178	206	206	206
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	14	15	15	36	55	55	64	64	74
6	Инструкторская и судейская практика	-	7	7	8	11	10	14	14	15
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	7	7	8	11	15	19	19	30
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	368	368	552	552	644	644	736
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	48	48	72	72	84	84	96
	Всего часов (52 недели)	312	416	416	416	624	624	728	728	832

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБОУ ДО СШ № 4  
 \_\_\_\_\_ Л.А. Ахиджак  
 « \_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024 г.

### Учебный план на 2024-2025 учебный год

#### Вид спорта **Карате**

№ п\п	Разделы подготовки	ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ								
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ
1	Общая физическая подготовка	110	128	-	138	138	138	130	-	138
2	Специальная физическая подготовка	-	30	-	56	56	56	96	-	156
3	Интегральная подготовка	-	36		84	84	84	104		184
4	Техническая подготовка	90	92	-	110	110	110	108	-	92
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	70	74	-	120	120	120	142	-	230
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	11	11	11	19	-	36
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	-	22	22	22	26	-	56
8	Участие в спортивных соревнованиях	-		-	11	11	11	19	-	28
	Всего часов (46 учебных недель)	276	368	-	552	552	552	644	-	920
	В период активного отдыха, по индивидуальным планам (6 недель)	32	48	-	72	72	72	84	-	120
	Всего часов (52 недели)	312	416	-	624	624	624	728	-	1040