

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

Утверждаю
Директор МБОУ ДО СШ №4

Л.А. Ахиджак
30 августа 2024г.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНЫМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДАМ СПОРТА

Краснодар 2024

№ п/п	Наименование предметных областей/ 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.	Обязательные предметные области									
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.	Вариативные предметные области									
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.	Аттестация									
3.1.	Промежуточная аттестация	4	4	4	4	4	8	8	8	4
3.2.	Итоговая аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	4
4.	Теоретические занятия	27	27	27	37	37	46	46	55	55
5.	Практические занятия	249	249	249	331	331	414	414	497	497
6.	Самостоятельная работа (в период активного отдыха – 6 недель)	36	36	36	48	48	60	60	72	72

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

№ п/п	Наименование предметных областей/ формы учебной нагрузки	Количество часов	
		Теоретические занятия	Практические занятия
1	2	3	4
1 модуль			
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.	Общий объем часов	78	
2 модуль			
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.	Общий объем часов	198	
	ВСЕГО (276 ч.)	27	249

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

N 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 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 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 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 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 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 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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (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 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 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 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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (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 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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (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 п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (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 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 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 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 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	