



Утверждаю:
Директор
МБУ ДО СШ «Виктория»

Р.Н.Кабасакальян

09.01.2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		10-12		14-16		20-24		28	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		4	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16				4-8		2-4	
				час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	140	60	178-237	57	250-300	48	262-300	36	270-324	26	262	18
2.	Специальная физическая подготовка	47	20	50-67	16	83-100	16	131-150	18	208-250	20	335	23
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	---	--	--	16-19	3	36-41	5	83-100	8	116	8
4.	Техническая подготовка	14	6	25-33	8	52-62	10	109-124	15	125-150	12	175	12

5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	28	12	47-62	15	88-106	17	131-150	18	260-312	25	408	28
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	--	--	10-12	2	15-17	2	32-37	3	44	3
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	5	2	12-17	4	21-25	4	44-49	6	62-75	6	116	8
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	520-624	100	728-832	100	1040- 1248	100	1456	100

Утверждаю:

Директор
МБУ ДО СШ «Виктория»



Р.Н.Кабасакальян

**Годовой учебно-тренировочный план
к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		10-12		14-18		--		--	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		4		--	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				6-12				1-2		--	
				час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	140	60	156-208	50	130-156	25	138-178	19	--	--	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	7	3	16-21	5	104-125	20	146-187	20	--	--	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	---	--	--	31-37	6	58-75	8	--	--	--	--
4.	Техническая подготовка	70	30	122-162	39	187-225	36	277-356	38	--	--	--	--

5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	12	5	12-17	4	42-50	8	66-84	9	--	--	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	--	--	10-12	2	14-19	2	--	--	--	--
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	5	2	6-8	2	16-19	3	29-37	4	--	--	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	520-624	100	728-936	100	--	--	--	--



Утверждаю:
Директор
МБУ ДО СШ «Виктория»

Р.Н.Кабасакальян

09.01.2024 г

**Годовой учебно-тренировочный план
к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «самбо»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6-8	8-10		12-14		--		--			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3		3		--		--			
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24				6-12				--		--	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	89	38	119-159	38	92-114	22	125-146	20	--	--	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	35	15	47-62	15	105-130	25	137-160	22	--	--	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	---	3-4	1	12-16	3	26-29	4	--	--	--	--
4.	Техническая подготовка	75	32	97-129	31	125-156	30	187-218	30	--	--	--	--

5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	28	12	37-50	12	62-78	15	112-131	18	--	--	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	2	1	3-4	1	8-10	2	12-15	2	--	--	--	--
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	5	2	6-8	2	12-16	3	25-29	4	--	--	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	416-520	100	624-728	100	--	--	--	--

Утверждаю:

Директор
МБУ ДО СШ «Виктория»

Р.Н.Кабасакальян

09.01.2024 г.



**Годовой учебно-тренировочный план
к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «кикбоксинг»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6-8	10-12		14-16		--		--			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3		3		--		--			
		Наполняемость групп (человек)											
		12-24		10-20				--		--			
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	87	37	84-112	27	130-156	25	109-125	15	--	--	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	33	14	50-67	16	83-100	16	160-183	22	--	--	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	6-8	2	26-31	5	51-58	7	--	--	--	--
4.	Техническая подготовка	94	40	144-192	46	203-244	39	255-291	35	--	--	--	--

5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	16	7	16-21	5	52-62	10	116-133	16	--	--	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	2	1	6-8	2	16-19	3	22-25	3	--	--	--	--
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	2	1	6-8	2	10-12	2	15-17	2	--	--	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	520-624	100	728-832	100	--	--	--	--

Утверждаю:
 Директор
 МБУ ДО СШ «Виктория»



Р.Н.Кабасакальян

09.01.2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план
 к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «ушу»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года	Свыше года	До трех лет		Свыше трех лет							
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5	6-8	8-12		14-16		18-20		--			
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2	2	3		3		4		--			
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20		8-16				2-4		--			
		Для спортивной дисциплины - таолу											
час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%		
1.	Общая физическая подготовка	87	37	103-137	33	130-156	25	167-191	23	187-208	20	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	35	15	47-63	15	88-106	17	124-141	17	168-187	18	-	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2	1	6-8	2	16-19	3	36-42	5	48-52	5	-	--
4.	Техническая подготовка	98	42	131-175	42	218-262	42	306-349	42	393-437	42	-	--

5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	7	3	19-25	6	43-50	8	44-50	6	56-62	6	-	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	--	--	10-12	2	22-25	3	37-42	4	--	--
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	5	2	6-8	2	15-19	3	29-34	4	47-52	5	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	520-624	100	728-832	100	936- 1040	100	--	--
Для спортивной дисциплины - саньда													
№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	126	54	156-208	50	219-263	42	218-250	30	281-312	30	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	47	20	62-83	20	104-125	20	190-216	26	225-250	24	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	---	--	--	31-37	6	36-42	5	47-52	5	--	--
4.	Техническая подготовка	47	20	76-100	24	125-150	24	218-250	30	252-281	27	--	--
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	9	4	12-17	4	21-25	4	36-42	5	66-72	7	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	--	--	10-12	2	15-16	2	28-31	3	--	--
7.	Медицинские, медико-биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	5	2	6-8	2	10-12	2	15-16	2	37-42	4	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	520-624	100	728-832	100	936- 1040	100	--	--

Утверждаю:
 Директор
 МБУ ДО СШ «Виктория»

09.01.2024 г.

Р.Н.Кабасакалян

**Годовой учебно-тренировочный план
 к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «сумо»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства			
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		10-12		14-16		--		--	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		--		--	
		Наполняемость групп (человек)											
		10-20				8-16							
				час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	129	55	147-196	47	229-276	44	182-208	25	--	--	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	49	21	66-87	21	104-125	20	204-233	28	--	--	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	3-4	1	10-12	2	22-25	3	--	--	--	--
4.	Техническая подготовка	40	17	68-92	22	125-150	24	233-266	32	--	--	--	--

5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	14	6	19-25	6	32-37	6	43-50	6	--	--	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	--	--	3-4	1	10-12	2	22-25	3	--	--	--	--
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	2	1	6-8	2	10-12	2	22-25	3	--	--	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	520-624	100	728-832	100	--	--	--	--

Утверждаю:
 Директор
 МБУ ДО СШ «Виктория»
 Р.Н.Кабасакальян
 09.01.2024 г.



**Годовой учебно-тренировочный план
 к образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «фитнес-аэробика»**

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет					
		Недельная нагрузка в часах											
		4,5		6-8		12-14		14-16		--		--	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
		2		2		3		3		--		--	
		Наполняемость групп (человек)											
		8-16				6-12							
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	105	45	140-187	45	176-204	28	204-233	28	--	--	--	--
2.	Специальная физическая подготовка	59	25	78-104	25	144-167	23	167-191	23	--	--	--	--
3.	Участие в спортивных соревнованиях	--	--	--	--	62-73	10	73-83	10	--	--	--	--
4.	Техническая подготовка	42	18	56-75	18	137-160	22	160-183	22	--	--	--	--

5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	19	8	26-34	8	62-73	10	73-83	10	--	--	--	--
6.	Инструкторская практика Судейская практика	2	1	3-4	1	12-15	2	15-17	2	--	--	--	--
7.	Медицинские, медико- биологические мероприятия Восстановительные мероприятия Тестирование и контроль	7	3	9-12	3	31-36	5	36-42	5	--	--	--	--
Общее количество часов в год		234	100	312-416	100	624-728	100	728-832	100	--	--	--	--