

**Годовой учебно-тренировочный план
распределения учебных часов по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «самбо»
на 2023-2024 учебный год (52 недели)
с 01.09.2023 года по 31.08.2024 год**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		1 год	2 года	3 года	1 год	2 года	3 год	4 год	
		Наполняемость человек в группах							
		12	12	12	6	6	6	6	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	
		Недельная нагрузка в часах							
		6	6	8	10	12	12	14	
1	Общая физическая подготовка	119	115	154	125	150	150	182	
2	Специальная физическая подготовка	44	44	58	125	150	150	182	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	6	8	21	25	25	29	
4	Техническая подготовка	112	109	146	166	200	200	182	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	31	31	42	68	81	81	116	
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	5	6	6	7	
7	Тестирование и контроль	3	3	4	10	12	12	29	
8	Медицинское обследование	не менее 1 раза в год							
	Итого*	312	312	416	520	624	624	728	

* продолжительность самостоятельной работы составляет до 20% от общего количества часов на этапе спортивной подготовки.

**Годовой учебно-тренировочный план
распределения учебных часов по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо»
на 2023-2024 учебный год (52 недели)
с 01.09.2023 года по 31.08.2024 год**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
		1 год	2 года	3 года	4 года	1 год	2 года	3 года	4 года	5 лет	
		Наполняемость человек в группах									
		10	10	10	10	6	6	6	6	6	
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	2	3	3	3	3	3	
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	6	6	10	10	10	16	16	
1	Общая физическая подготовка	138	162	162	162	130	130	130	158	158	
2	Специальная физическая подготовка	12	16	16	16	104	104	104	183	183	
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	42	42	42	67	67	
4	Техническая подготовка	70	115	115	115	187	187	187	316	316	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	16	16	16	42	42	42	67	67	
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	5	5	5	25	25	
7	Тестирование и контроль	2	3	3	3	10	10	10	17	17	
8	Медицинское обследование	не менее 1 раз в год									
	Итого*	234	312	312	312	520	520	520	832	832	

* продолжительность самостоятельной работы составляет до 20% от общего количества часов на этапе спортивной подготовки.

**Годовой учебно-тренировочный план
распределения учебных часов по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо ВТФ»
на 2023-2024 учебный год (52 недели)
с 01.09.2023 года по 31.08.2024 год**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1 год	2 года	1 год	2 года	3 год	4 год
		для спортивных дисциплин «ВТФ - весовая категория», «ВТФ - командные соревнования»					
		Наполняемость человек в группах					
		12	12	8	8	8	8
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	3
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	10	10	14	14
1	Общая физическая подготовка	115	112	120	120	167	146
2	Специальная физическая подготовка	44	75	109	109	153	160
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	12	21	21	29	36
4	Техническая подготовка	140	187	203	203	284	277
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	17	42	42	58	66
6	Инструкторская и судейская практика	-	8	16	16	22	29
7	Тестирование и контроль	3	4	10	10	15	15
8	Медицинское обследование	не менее 1 раза в год					
	Итого*	312	416	520	520	728	728

		для спортивных дисциплин "ВТФ-пхумэз"						
		1 год	2 года	3 года	1 год	2 года	3 год	4 год
		Наполняемость человек в группах						
		12	12	12	8	8	8	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	3	3
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	6	10	10	14	14
1	Общая физическая подготовка	87	84	84	120	120	167	146
2	Специальная физическая подготовка	33	56	56	109	109	153	160
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	9	9	21	21	29	36
4	Техническая подготовка	105	140	140	203	203	284	277
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	12	12	42	42	58	66
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	6	16	16	22	29
7	Тестирование и контроль	2	3	3	10	10	15	15
8	Медицинское обследование	не менее 1 раза в год						
	Итого*	234	312	312	520	520	728	728

* продолжительность самостоятельной работы составляет до 20% от общего количества часов на этапе спортивной подготовки.

**Годовой учебно-тренировочный план
распределения учебных часов по дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика»
на 2023-2024 учебный год (52 недели)
с 01.09.2023 года по 31.08.2024 год**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	свыше 1 года
		Наполняемость человек в группах									
		12	12	12	5	5	5	5	5	2	2
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	8	12	14	14	18	18	20	20
Для женщин											
1	Общая физическая подготовка	137	183	183	62	73	73	94	94	42	42
2	Специальная физическая подготовка	72	96	96	162	189	189	243	243	166	166
3	Участие в спортивных соревнованиях	9	12	12	37	44	44	56	56	104	104
4	Техническая подготовка	78	104	104	312	364	364	468	468	624	624
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	6	8	8	12	15	15	19	19	21	21
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	10	10
7	Тестирование и контроль	9	12	12	37	44	44	56	56	73	73
8	Медицинское обследование	не менее 2 раз в год									
	Итого*	312	416	416	624	728	728	936	936	1040	1040

* продолжительность самостоятельной работы составляет до 20% от общего количества часов на этапе спортивной подготовки.