

Согласовано

Утверждено

Руководитель комитета
физической культуры и спорта
администрации города Ставрополя
А.И. Куриленко

2025 г.



Директор
МБУ ДО СШ единоборств
г. Ставрополя
А.А. Резюк



План

работы МБУ ДО СШ единоборств города Ставрополя
на 2026 учебно-тренировочный год

1. Задачи МБУ ДО СШ единоборств на 2026 учебно-тренировочный год:

1.1. Привлечение детей, подростков и молодежи к систематическим занятиям видами единоборств, всестороннее гармоничное развитие занимающихся, воспитание физических, интеллектуальных, морально-волевых и нравственно-этических качеств.

1.2. Организация и проведение учебно-тренировочного процесса с использованием передовых педагогических технологий и эффективного использования их на практике.

1.3. Проведение спортивно-оздоровительной работы с учащимися, улучшение состояния их здоровья, профилактика вредных привычек и правонарушений, развитие навыков гигиены и самоконтроля.

1.4. Достижение уровня физической подготовленности и спортивных результатов с учетом требований дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по культивируемым видам спорта и индивидуальных способностей учащихся.

1.5. Специальная подготовка перспективных спортсменов, достижение ими высоких спортивных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд города, края, России.

2. Правовое обеспечение

В своей деятельности Учреждение руководствуется Конституцией Российской Федерации, Гражданским кодексом Российской Федерации, Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", а также другими федеральными законами, иными нормативными правовыми актами Российской Федерации, законами и иными правовыми актами Ставропольского края, муниципальными правовыми актами города Ставрополя, а также Уставом учреждения.

3. Организационная работа

№ п./п.	Содержание	Сроки	Ответственный
3.1.	Утвердить план работы МБУ ДО СШ единоборств г. Ставрополя на 2025 учебно-тренировочный год.	январь	Директор
3.2.	Утвердить план работы педагогического совета школы на 2025 учебно-тренировочный год.	25 декабря	Директор
3.3.	Проводить административные совещания	еженедельно	Директор
3.4.	Посещать родительские собрания в общеобразовательных учреждениях с целью привлечения детей к занятиям физической культурой и спортом по видам культивируемых единоборств	сентябрь	Тренеры-преподаватели
3.5.	Осуществить набор обучающихся и комплектование тренировочных групп на отделениях	декабрь, сентябрь	Тренеры-преподаватели
3.6.	Утвердить индивидуальные планы спортсменов, занимающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства	до 25 декабря	Директор
3.7.	Утвердить списки учащихся групп начальной подготовки	до 25 января	Директор
3.8.	Провести инструктажи тренеров-преподавателей на рабочем месте	январь, сентябрь	Заместитель директора
3.9.	Знакомить учащихся с правилами техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивно-массовых мероприятий.	январь, сентябрь	Тренеры-преподаватели
3.10	Утвердить расписание занятий учебно-тренировочных групп в соответствии с графиками предоставления общеобразовательными учреждениями спортивных залов (помещений) для занятий учебно-тренировочных групп МБУ ДО СШ в 2025 учебно-тренировочном году	до 31 января	Директор
3.11.	Заклучить (обновить) сетевые договоры пользования нежилым помещениями, закрепленными на праве оперативного управления за муниципальными бюджетными общеобразовательными учреждениями города Ставрополя с целью проведения занятий учебно-тренировочных групп спортивной школы	до 31 января	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
3.12.	Утвердить учебный план работы школы на 2025 учебно-тренировочный год	до 10 февраля	Директор
3.13.	Провести тематические проверки отделений по видам единоборств по направлениям: -комплектование учебных групп по годам обучения; -режим работы; - наполняемость учебных групп; - работа тренеров-преподавателей с документацией; - формирование личных дел учащихся.	февраль, октябрь	Директор, заместители директора, методисты
3.14.	Контроль посещаемости учащихся учебно- тренировочных занятий	в течение года	Заместители директора, тренеры-преподаватели
3.15.	Провести педагогические советы на темы: <u>Январь:</u> - об особенностях реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по культивируемым видам спорта в школе. <u>Апрель:</u> - состояние учебно-тренировочной работы в группах, подготовка к соревнованиям различного уровня, итоги диспансеризации. - подготовка к проведению летней оздоровительной кампании. <u>Июнь:</u> - результаты контрольных испытаний, подведение итогов 1 полугодия учебного года, работа в летний период (учебно-	1 раз в квартал	Директор, заместители директора

	тренировочные сборы и выездные лагеря). <u>Сентябрь:</u> - эффективность тренировочного и воспитательного процесса, итоги выступлений спортсменов школы на соревнованиях различного уровня в первом полугодии тренировочного года; <u>Декабрь:</u> - итоги работы за прошедший учебный год, план работы на новый 2025 учебно-тренировочный год, зачисление обучающихся, документация тренеров-преподавателей;		
3.16.	Подготовить календарный план спортивно-массовых мероприятий на 2025 год	ноябрь-декабрь	Заместитель директора, инструктор-методист
3.17.	Проводить диспансеризацию учащихся школы	2 раза в год	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
3.18.	Проводить собрания трудового коллектива	1 раз в полугодие	Директор

4. Программно-методическое обеспечение

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
4.1	Организовать и провести семинары по повышению тренерской и судейской квалификации	Совместно с федерациями по видам единоборств	Заместитель директора, инструктор-методист, тренеры-преподаватели
4.2	Подводить итоги работы тренеров-преподавателей по подготовке спортсменов высокой квалификации	ежеквартально	Заместитель директора
4.3	Формировать фонд учебно-методической, специальной литературы, аудио - и видео материалов по видам единоборств, нормативно-правовой документации и дидактических разработок	в течение года	Инструктор-методист
4.4.	Принимать участие в городских методических мероприятиях	в течение года	Инструктор-методист
4.5.	Оказывать консультативную и методическую помощь тренерско-преподавательскому составу для прохождения процедуры аттестации	в течение года	Заместитель директора, инструктор-методист
4.6.	Совершенствовать материал для дополнительных образовательных и программ спортивной подготовки по видам спорта	в течение года	Заместитель директора по УСР, Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

5. Воспитательная работа

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
5.1.	Проводить вводные инструктажи с учащимися по соблюдению правил поведения в спортивном зале, профилактике детского травматизма, о значении гигиенических мероприятий при занятиях спортом	в начале года	Тренеры-преподаватели
5.2.	Проводить с учащимися школы работу по воспитанию активной жизненной позиции, сознательного отношения к учебе, труду, общественному долгу, повышению спортивного мастерства	в течение года	Тренеры-преподаватели
5.3.	Принять участие в спортивно-массовых мероприятиях, посвященных знаменательным и памятным датам города, края, страны	ноябрь	Тренеры-преподаватели
5.4.	Привлекать учащихся к работе по благоустройству и уборке территорий, прилегающих к местам занятий, спортивной базы, ремонту спортивного инвентаря и оборудования	в течение года	Заместитель директора, инструкторы-

			методисты, тренеры-преподаватели
5.5.	Организовать для учащихся посещения музеев, театра, кинотеатров, художественных выставок и др.	в течение года	Тренеры-преподаватели
5.6.	Проводить с учащимися мероприятия о вреде и профилактике табакокурения, наркомании, алкоголизма и употребления допинга	в дни школьных каникул	Тренеры-преподаватели
5.8.	Привлекать учащихся групп УТГ, ССМ к судейству соревнований и спортивно-массовых мероприятий	в течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
5.9	Проводить инструктажи по обеспечению безопасности, антитеррористической защищенности сотрудников и спортсменов в условиях повседневной деятельности, а также инструктаж по действиям при поступлении угрозы террористического акта по телефону, при поступлении угрозы террористического акта в письменном виде, по действиям при захвате террористами заложников	не менее 2 раз в год	Директор, Заместители директора, тренеры-преподаватели
5.10.	Организовать участие спортсменов школы в этапах фестиваля Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	в течение года	Директор, Заместители директора, тренеры-преподаватели

6. Оздоровительная работа

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
6.1	Организовать массовые спортивно-оздоровительные мероприятия для учащихся согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий	в течение года	Заместитель директора , тренеры-преподаватели
6.2	Организовать работу летних спортивно-оздоровительных , профильных отрядов и иных видов занятости детей и подростков в каникулярный период	июнь-август	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
6.3.	Осуществлять сотрудничество с Советами микрорайонов по организации спортивно-оздоровительной работы с детьми и подростками по месту жительства в период летних каникул	в соответствии с планом работы СМ	Заместитель директора , тренеры-преподаватели
6.4	Принять участие в городских мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	апрель	Заместитель директора, тренеры-преподаватели
6.5.	Провести спортивные семейные соревнования, посвященные Дню защитника Отечества, международному Дню 8 Марта		
6.6.	Организовать однодневные и многодневные туристические походы оздоровительного характера для учащихся с привлечением родителей, Дни здоровья, эстафетного и оздоровительного бега, подвижные игры	в течение года	Тренеры-преподаватели

7. Спортивно-массовая работа

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
7.1.	Проводить внутри школьные соревнования отделений для выполнения массовых спортивных разрядов	в течение года	Заместитель директора , инструктор-методист, тренеры-преподаватели
7.2.	Принимать участие в городских, краевых, всероссийских	в течение года	Директор,

	и международных соревнованиях, согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий		тренеры-преподаватели ведущие спортсмены
7.3.	Оказать методическую и практическую помощь общеобразовательным учреждениям города в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, соревнований по видам спортивных единоборств	в течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
7.4.	Поддерживать связь с преподавателями по физической культуре общеобразовательных школ города по выявлению одаренных детей и привлечению их к регулярным занятиям видами спортивных единоборств. Проводить совместно с учителями школ уроки физической культуры с целью отбора детей в для занятий спортивными единоборствами	в течение года, по согласованию с руководителями общеобразовательных учреждений	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели

8 Информационно-пропагандистская деятельность

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
8.1	Осуществлять сотрудничество со средствами массовой информации в целях освещению вопросов развития спортивных единоборств среди детей, подростков и молодежи, достижений спортсменов-единоборцев на соревнованиях различного ранга, пропаганды здорового образа жизни	в течение года	Директор
8.2.	Совместно с федерациями по видам спортивных единоборств организовать выступления ведущих спортсменов, тренеров-преподавателей в средствах массовой информации по итогам соревнований и проблемам развития спортивных единоборств	по согласованию со СМИ	Директор, тренеры-преподаватели, представители федераций по видам единоборств
8.3.	Принимать участие в городских и краевых мероприятиях с показательными выступлениями учащихся отделений единоборств	в течение года	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
8.4.	Обновить информационные уголки о достижениях спортсменов МБУ ДО СШ единоборств – учащихся общеобразовательных школ	в течение года, по согласованию с руководителями общеобразовательных учреждений	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
8.5.	Обновить информационные стенды по видам единоборств	октябрь-ноябрь	Инструктор-методист, тренеры-преподаватели
8.6.	Обновить информации на официальном сайте школы	постоянно в течение года	Старший инструктор-методист, тренеры-преподаватели
8.7.	Размещать информацию на официальной странице Учреждения, в социальных сетях (ВКонтакте, Одноклассники) и на официальном аккаунте в кроссплатформенной системе мгновенного обмена сообщениями (мессенджер) «Telegram».	постоянно в течение года	Старший инструктор-методист

9. Работа с кадрами

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
-------	------------	-------	---------------

9.1.	Обеспечить участие работников школы в городских, краевых и всероссийских семинарах, курсах повышения квалификации	в течение года	Директор
9.2.	Совместно с федерациями проводить семинарские занятия для тренеров-преподавателей и судей по видам культивируемых единоборств	в течение года	Заместитель директора
9.3.	Организовать взаимопосещение учебно- тренировочных занятий с последующим обсуждением на заседаниях педагогических советов	(по отдельному графику)	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
9.4.	Принимать участие в городском смотре-конкурсе на лучшего тренера-преподавателя учреждения дополнительного образования детей спортивной направленности, лучшего спортсмена года	согласно Положениям	Директор
9.5.	Проводить индивидуальную работу с молодыми специалистами по ведению учётно-отчётной документации	в течение года	Заместитель директора, инструктор-методист
9.6.	Проводить открытые занятия, мастер-классы для тренеров по смежным видам спорта	в течение года	Заместитель директора, инструктор-методист
9.7.	Обеспечить обучение тренерско-преподавательского состава, инструкторов-методистов по профильным программам курсов повышения квалификации не менее с объемом не менее 106 часов	(по отдельному графику)	Заместитель директора
9.8.	Оказать методическую и практическую помощь тренерско-преподавательскому составу подготовке материалов для прохождения аттестации на первую и высшую квалификационную категорию	в течение года	Заместитель директора, инструкторы-методисты
9.10.	Принимать участие в мероприятиях по санитарной очистке города и других общественно значимых мероприятиях	в течении года	Все работники Учреждения
9.11.	Проводить вводные и промежуточные инструктажи по охране труда и технике безопасности на рабочем месте с работниками Учреждения	Январь, сентябрь (с вновь принятыми работниками по мере их поступления на работу)	Заместитель директора

10 . Работа с родительским активом

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
10.1.	Проводить собрания родителей учащихся учебно-тренировочных групп	не реже 1 раза в год	Тренеры-преподаватели
10.2.	Проводить заседания Совета родителей по отделениям	не реже 1 раза в год	Тренеры-преподаватели
10.3.	Приглашать родителей на соревнования	согласно календарю	Тренеры-преподаватели
10.4.	Привлекать наиболее активных родителей к работе в родительских комитетах	постоянно	Тренеры-преподаватели
10.5.	Привлекать родителей к проведению туристических походов, а также к организации летней оздоровительной работы и участию вместе с детьми в спортивно-массовых мероприятиях	в течение года	Тренеры-преподаватели

11. Медицинский контроль

11.1.	Осуществлять врачебный контроль состояния здоровья, адекватностью физических нагрузок, восстановлением здоровья средствами и методами физической культуры, формированием	в течение года	Заместитель директора, совместно с ЦЛФ
-------	--	----------------	--

	здорового образа жизни обучающихся		и СМ СК
11.2.	Обеспечить своевременное прохождение медицинского осмотра обучающимися, согласно графику диспансеризации не реже 2 раз в год	октябрь-ноябрь; апрель-май	Заместитель директора инструктор- методист
11.3.	Вести учет спортивного травматизма	в течение года	Инструктор- методист
11.4.	Контролировать нагрузку на учебно-тренировочных занятиях	еженедельно	Инструктор- методист
11.5.	Организовать беседы с учащимися о самоконтроле, личной и общественной гигиене	сентябрь- октябрь	по согласованию с Краевым диспансером «Здоровье»
11.6.	Проводить с учащимися инструктажи по технике безопасности на занятиях спортивными единоборствами, а также правилах поведения на открытых спортивных сооружениях, лесопарковых зонах, водоемах и т.д.	январь, июнь, сентябрь	Тренеры- преподаватели
11.7.	Проводить с учащимися мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (онлайн обучение на сайте РУСАДА, родительские собрания, антидопинговые викторины, семинары для спортсменов и тренеров и др.)	по отдельному плану	Инструкторы- методисты, тренеры- преподаватели

12. Работа с общеобразовательными школами

12.1.	Проводить соревнования среди школьников по различным видам спорта	в связи с обращениями администраций школ	Заместитель директора по СМР, тренеры- преподаватели
12.2.	Оказать помощь в комплектовании команд и принять участие в городских и краевых соревнованиях школьников	в связи с обращениями администраций школ	Тренеры- преподаватели
12.3.	Поддерживать контакт с классными руководителями учащихся и учителями физической культуры	постоянно	Тренеры- преподаватели

13. Финансово-хозяйственная деятельность

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
13.1.	Провести тарификацию тренерско-преподавательского состава. Утвердить педагогическую нагрузку и тарификационный список работников школы на учебный год	сентябрь	Директор
13.2.	Составить план комплектования учебных групп на 2025 учебно-тренировочный год	сентябрь	Заместитель директора по УСР, инструктор- методист
13.3.	Подготовить и утвердить договоры на аренду спортивных сооружений	до 01 октября	Директор, Экономист
13.4.	Провести инвентаризацию и списание материальных ценностей	до 01 ноября	Постоянно действующая комиссия
13.5.	Обеспечить финансирование спортивных мероприятий согласно календарю школы и участие учащихся в составе сборных команд города, края, России в соревнованиях различного уровня	по отдельному графику	Директор, экономист, централизованная бухгалтерия
13.6.	Произвести текущий ремонт помещений школы	июнь-август	Директор
13.7.	Приобрести спортивный инвентарь, оргтехнику	в течение года	Директор
13.8.	Подготовить и сдать годовые бухгалтерские отчеты	до 30 марта	Экономист
13.9.	Подготовить и сдать квартальные бухгалтерские отчеты	ежеквартально	Экономист
13.10.	Подготовить и сдать месячные отчеты	ежемесячно	Экономист
13.11.	Подготовить и сдать отчет по исполнению бюджета	ежемесячно	Экономист
13.12.	Подготовить и сдать отчет по форме 2 НДФЛ за 2024 год	январь-март	Экономист
13.13.	Подготовить и сдать документы налоговой отчетности	ежеквартально	Экономист
13.14.	Подготовить и сдать Проект бюджета на 2026 год	сентябрь-ноябрь	Директор,

14. Контроль организации работы

№ п/п	Содержание	Сроки	Ответственный
14.1.	Административный контроль: - организация учебно-тренировочного процесса в отделениях (сохранность контингента, ведение документации, соответствие программам и др. нормативным документам)	в соответствии с планом внутри-школьного контроля	Заместитель директора
14.2.	Тематический контроль: - организация летнего отдыха обучающихся; - организация врачебного контроля (диспансеризация); -делопроизводство (личные дела работников, трудовые книжки, договоры и др.); -соблюдение правил пожарной безопасности и охраны труда.	в соответствии с планом внутри-школьного контроля	Директор, заместители директора, старший инструктор-методист
14.3.	Индивидуальный контроль: - организация контроля учебно-тренировочного процесса в группах, где работают молодые специалисты.	в соответствии с планом внутри-школьного контроля	Заместитель директора
14.5.	Фронтальный контроль: Обеспечение техники безопасности на занятиях.	в соответствии с планом внутри-школьного контроля	Директор, заместители директора

Заместитель директора

Л.Н. Бондарева

Приложение 2

к приказу директора
МБУ ДО СШ единоборств
г. Ставрополя

**Годовые учебно-тренировочные планы реализации дополнительных образовательных программ
спортивной подготовки**

1. Отделение бокса (кикбоксинг, тайский бокс)

1.1.Бокс

№ п/п	Виды подготовки	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					
		6	8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	152	164	246-284	270-298
	Общая физическая подготовка	112	100	132-152	128-140	124-150	112-150

	Специальная физическая подготовка	46	64	114-132	142-158	176-212	224-300
2.	Техническая подготовка	124	172	232-264	306-342	344-412	386-514
3.	Тактическая подготовка	9	20	38-44	108-122	176-212	238-316
4.	Психологическая подготовка	6	8	18-22	24-28	32-38	38-50
5.	Теоретическая подготовка	9	12	24-30	24-30	32-38	50-66
6.	Аттестация	3	4	6-8	8-10	10-12	12-18
7.	Соревновательная деятельность	–	16	24-30	42-46	72-88	100-134
8.	Инструкторская практика	–	8	12-15	18-20	22-24	24-32
9.	Судейская практика	–	4	6-8	8-10	10-12	14-16
10.	Восстановительные мероприятия	–	4	12-15	16-20	32-38	38-50
11.	Медицинское обследование	2-3	4	6-8	8-10	10-12	12-18
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		312	416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

1.2. Кикбоксинг

№ п/п	Виды подготовки	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	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	114-152	120-164	246-284	270-298
Общая физическая подготовка	84-112		74-100	132-152	128-140	124-150	112-150
Специальная физическая подготовка	34-46		46-64	114-132	142-158	176-212	224-300
2.	Техническая подготовка	94-124	132-172	232-264	306-342	344-412	386-514
3.	Тактическая подготовка	7-9	15-20	38-44	108-122	176-212	238-316
4.	Психологическая подготовка	4-6	6-8	18-22	24-28	32-38	38-50
5.	Теоретическая подготовка	7-9	9-12	24-30	24-30	32-38	50-66
6.	Аттестация	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
7.	Соревновательная деятельность	–	12-16	24-30	42-46	72-88	100-134

8.	Инструкторская практика	–	6-8	12-15	18-20	22-24	24-32
9.	Судейская практика	–	3-4	6-8	8-10	10-12	14-16
10.	Восстановительные мероприятия	–	3-4	12-15	16-20	32-38	38-50
11.	Медицинское обследование	2-3	3-4	6-8	8-10	10-12	12-18
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

1.3.Тайский бокс (муай тай)

№ п/п	Виды подготовки	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					
		6	8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	9128	128	116-164	188-204
Общая физическая подготовка	64		64	58-82	94-102	224-258	308-400
Специальная физическая подготовка	64		64	58-82	94-102	75-86	45-57

17

2.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	114	174	252-352	397-436	384-454	444-598
3.	Психологическая подготовка	3	6	7-8	8-10	15-16	16-24
4.	Теоретическая подготовка	5	6	8-10	11-12	15-17	18-23

5.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	30-40
6.	Соревновательная деятельность	3	12	18-30	44-56	62-94	94-144
7.	Инструкторская практика	3	4	4-8	10-12	20-25	25-32
8.	Судейская практика	2	4	3-6	6-10	11-14	14-18
9.	Восстановительные мероприятия	8	24	32-40	42-50	82-100	100-124
10.	Медицинское обследование	4	4	4-6	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
11.	Самоподготовка	31	41	52-742	83-93	104-124	124-166
12.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		312	416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2. Отделение всестилевого каратэ

№ п/п	Виды подготовки	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					
		6	8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
Для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ОК - весовая категория», «ОК - абсолютная категория», «ОК - командные соревнования», «ОК — двоеборье», «ПК - весовая категория», «СЗ - весовая категория», «СЗ - ката»							
1.	Физическая подготовка:	206	262	116-164	384-428	436-510	476-618
	Общая физическая подготовка	156	188	58-82	208-232	208-236	188-218
	Специальная физическая подготовка	50	82	58-82	176-196	228-274	288-400
2.	Техническая подготовка	76	96	252-352	210-234	272-324	374-516
3.	Тактическая подготовка	6	8	7-8	84-92	114-150	150-200
4.	Психологическая подготовка	3	4	8-10	16-18	42-50	50-66
5.	Теоретическая подготовка	15	18	16-20	24-28	20-24	12-16
6.	Аттестация	3	4	18-30	8-10	10-12	12-16

7.	Соревновательная деятельность	–	–	4-8	50-58	74-88	88-116
8.	Инструкторская практика	–	4	3-6	16-20	22-26	26-32
9.	Судейская практика	–	–	32-40	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	–	8	4-6	24-28	30-36	36-50
11.	Медицинское обследование	3	4	252-352	8-10	10-12	12-18
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	8-10	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	16-20	–	–	–
Общее количество часов в год		312	416	624-728	18-30	1040-1248	1248-1664
Для спортивных дисциплин: «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»							
1.	Физическая подготовка:	146	180	3-6	332-370	352-424	428-566
	Общая физическая подготовка	102	124	32-40	174-196	176-212	204-266
	Специальная физическая подготовка	44	56	4-6	158-174	176-212	224-300
2.	Техническая подготовка	134	178	252-352	300-336	394-474	474-632
3.	Тактическая подготовка	4	4	7-8	24-28	52-62	62-84
4.	Психологическая подготовка	3	4	8-10	24-28	52-62	62-84
5.	Теоретическая подготовка	16	20	16-20	34-38	34-38	38-50

6.	Аттестация	3	4	18-30	8-10	10-12	12-16
7.	Соревновательная деятельность	3	10	4-8	50-58	74-90	88-118
8.	Инструкторская практика	–	4	3-6	16-20	22-26	24-32
9.	Судейская практика	–	–	32-40	8-10	10-12	12-16
10.	Восстановительные мероприятия	–	6-8	4-6	24-28	30-36	36-50
11.	Медицинское обследование	3	4	252-352	8-10	10-12	12-16
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	–	–	52-742	–	–	–
13.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		312	416	624-728	520-728	1040-1248	1248-1664

3. Отделение рукопашного боя

№ п/п	Виды подготовки	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					
		6	8	12-14	16-18	20-24	28242 24-30
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	183	206	251-309	344-400
Общая физическая подготовка	126		133	168-189	194-200	239-260	260-368
Специальная физическая подготовка	57		73	83-120	150-200	219-239	208-285
2.	Техническая подготовка	57	87	96-156	136-194	227-260	270-333
3.	Тактическая подготовка	5	9	7-21	18-33	29-51	35-72
4.	Психологическая подготовка	2	6	7-16	12-20	14-26	17-36
5.	Теоретическая подготовка	7	9	11-26	12-27	7-26	35-48
6.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	6	17	36-50	50-66	73-100	150-170
8.	Инструкторская практика	3	4	5-7	8-9	10-12	12-17
9.	Судейская практика	3	4	5-7	8-9	10-12	12-17

10	Восстановительные мероприятия	6	24	30-40	40-50	80-100	124-160
11	Медицинское обследование	4	4	6-6	6-6	8-8	8-8
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	30	40	50-70	70-92	100-124	124-160
Общее количество часов в год		312	416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1560

4. Отделение тхэквондо

4.1. Тхэквондо ГТФ

№ п/п	Виды подготовки	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					
		46	8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
1.	Физическая подготовка:	128	128	116-164	188-204	299-344	353-457
	Общая физическая подготовка	64	64	58-82	94-102	224-258	308-400
	Специальная физическая подготовка	64	64	58-82	94-102	75-86	45-57

17

2.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	114	174	252-352	397-436	384-454	444-598
3.	Психологическая подготовка	3	6	7-8	8-10	15-16	16-24
4.	Теоретическая подготовка	5	6	8-10	11-12	15-17	18-23

5.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	30-40
6.	Соревновательная деятельность	3	12	18-30	44-56	62-94	94-144
7.	Инструкторская практика	3	4	4-8	10-12	20-25	25-32
8.	Судейская практика	2	4	3-6	6-10	11-14	14-18
9.	Восстановительные мероприятия	8	24	32-40	42-50	82-100	100-124
10.	Медицинское обследование	4	4	4-6	6-8	8-10	10-12
вариативная часть, формируемая Организацией:							
11.	Самоподготовка	31	41	52-742	83-93	104-124	124-166
12.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		312	416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

4.2. Тхэквондо МФТ

№ п/п	Виды подготовки	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	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	96-128	100-128	116-164	188-204
Общая физическая подготовка	48-64		50-64	58-82	94-102	224-258	308-400
Специальная физическая подготовка	48-64		50-64	58-82	94-102	75-86	45-57
2.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	90-114	146-174	252-352	397-436	384-454	444-598
3.	Психологическая подготовка	1-3	3-6	7-8	8-10	15-16	16-24
4.	Теоретическая подготовка	4-5	5-6	8-10	11-12	15-17	18-23

5.	Аттестация	4-6	4-6	16-20	24-30	24-30	30-40
6.	Соревновательная деятельность	1-3	6-12	18-30	44-56	62-94	94-144
7.	Инструкторская практика	2-3	2-4	4-8	10-12	20-25	25-32
8.	Судейская практика	1-2	2-4	3-6	6-10	11-14	14-18
9.	Восстановительные мероприятия	6-8	6-24	32-40	42-50	82-100	100-124
10.	Медицинское обследование	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
11.	Самоподготовка	23-31	31-41	52-74	83-93	104-124	124-166
12.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

4.3. ТХЭКВОНДО

№ п/п	Виды подготовки	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					
		6	8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	128	128	116-164	188-204
Общая физическая подготовка	64		64	58-82	94-102	224-258	308-400
Специальная физическая подготовка	64		64	58-82	94-102	75-86	45-57

17

2.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	114	174	252-352	397-436	384-454	444-598
3.	Психологическая подготовка	3	6	7-8	8-10	15-16	16-24
4.	Теоретическая подготовка	5	6	8-10	11-12	15-17	18-23

5.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	30-40
6.	Соревновательная деятельность	3	12	18-30	44-56	62-94	94-144
7.	Инструкторская практика	3	4	4-8	10-12	20-25	25-32
8.	Судейская практика	2	4	3-6	6-10	11-14	14-18
9.	Восстановительные мероприятия	8	24	32-40	42-50	82-100	100-124
10.	Медицинское обследование	4	4	4-6	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
11.	Самоподготовка	31	41	52-742	83-93	104-124	124-166
12.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		312	416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

5. Восточное боевое единоборство сётокан

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки для спортивных дисциплин, содержащих в своем наименовании слова «ката», «куэн», «спарринг постановочный»						
	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						
	6	8	9-14	16-18	20-24	24-32	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
	2	2	3	3	4	4	
	Наполняемость групп (чел)						
	Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки						
	1.	Физическая подготовка:	97-137	126-157	160-205	248-260	289-350
	Общая физическая подготовка	69-99	81-86	77-87	118-120	137-150	152-231
	Специальная физическая подготовка	28-38	45-71	83-118	130-140	152-200	203-299
2.	Техническая подготовка	78-98	100-132	161-240	250-265	318-355	367-411
3.	Тактическая подготовка	8-11	16-20	21-30	35-50	33-39	40-60
4.	Психологическая подготовка	6-8	8-10	15-31	50-60	74-89	101-136
5.	Теоретическая подготовка	10-13	16-20	29-40	45-57	58-65	61-82

6.	Аттестация	6-6	6-6	16-20	24-30	24-30	24-30
7.	Соревновательная деятельность	1-2	1-2	26-32	35-45	52-62	62-83
8.	Инструкторская практика	-	-	5-6	8-9	10-12	12-17
9.	Судейская практика	-	-	5-6	8-9	10-12	12-17
10.	Восстановительные мероприятия	3-3	6-24	28-40	40-50	60-100	80-120
11.	Медицинское обследование	2-4	2-4	4-6	6-8	8-10	10-12
Вариативная часть, формируемая Организацией:							
12.	Самоподготовка	23-30	31-41	50-72	83-93	104-124	124-166
13.	Интегральная подготовка	-	-	-	-	-	-
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

6. Отделение дзюдо (самбо)

Дзюдо

№ п/п	Виды подготовки	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					
		6	8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
		1.	Физическая подготовка:	128	128	116-164	188-204
Общая физическая подготовка	-64		64	58-82	94-102	224-258	308-400
Специальная физическая подготовка	64		64	58-82	94-102	75-86	45-57
2.	Техническая подготовка, тактическая подготовка	114	174	252-352	397-436	384-454	444-598
3.	Психологическая подготовка	3	6	7-8	8-10	15-16	16-24
4.	Теоретическая подготовка	5	6	8-10	11-12	15-17	18-23

5.	Аттестация	6	6	16-20	24-30	24-30	30-40
6.	Соревновательная деятельность	3	12	18-30	44-56	62-94	94-144
7.	Инструкторская практика	3	4	4-8	10-12	20-25	25-32
8.	Судейская практика	2	4	3-6	6-10	11-14	14-18
9.	Восстановительные мероприятия	8	24	32-40	42-50	82-100	100-124
10.	Медицинское обследование	4	4	4-6	6-8	8-10	10-12
вариативная часть, формируемая Организацией:							
11.	Самоподготовка	31	41	52-742	83-93	104-124	124-166
12.	Интегральная подготовка	–	–	–	–	–	–
Общее количество часов в год		312	416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

-

7. Самбо

Виды подготовки	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					
	6	8	12-14	16-18	20-24	24-32
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	4
	Наполняемость групп (чел)					
	Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки					
	Физическая подготовка:	138	192	184-242	325-351	340-410
Общая физическая подготовка	86	127	106-125	165-175	115-145	186-243
Специальная физическая подготовка	52	65	78-117	160-176	225-265	290-312
Техническая подготовка	100	123	134-145	181-206	191-234	185-284
Тактическая подготовка	41	52	64-70	125-131	228-265	222-304
Психологическая подготовка	8	12	17-23	35-36	38-44	44-67
Теоретическая подготовка	15	17	17-23	28-29	38-45	54-78
Аттестация	2	6	8-10	11-12	14-18	18-24
Соревновательная деятельность	0	4	57-62	58-96	111-140	152-223
Инструкторская практика	4	4	5-7	4-8	12-14	12-24
Судейская практика	0	2	5-7	9	0	0
Восстановительные мероприятия	0	0	25-29	49-50	50-57	64-74

Медицинское обследование	4	4	4-6	7-8	8-10	10-16
Вариативная часть, формируемая Организацией:						
Самоподготовка	–	–	–	–	–	–
Интегральная подготовка	0	0	0	0	10-11	11-15
Общее количество часов в год	312	416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Заместитель директора

Л.Н. Бондарева

