

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Джамбульская, 24, корпус 1 тел. (391) 2244660
 e-mail: dushh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042920/246501001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СПШ по видам единоборств»

Царёв Е.Н.

01.01.2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по всестилевому каратэ

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										ССМ
		НП		УТ						Свыше трех лет		
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	Свыше трех лет	Свыше трех лет				
		1	2	3	1	2	3	4				
1	ОФП	112	138	138	150	150	175	175	198	198	200	200
2	СФП	46	62	62	120	120	131	131	187	187	200	200
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	24	24	30	30	56	56	100	100
4	Техническая подготовка	124	174	174	262	262	311	311	362	362	523	523
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	38	38	50	50	60	60	86	86	125	125
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	7	7	28	28	50	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	12	12	14	14	19	19	50	50
8	Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	728	936	936	1248	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Инструктор-методист

Старший тренер-преподаватель отделения

Фиринская Е.А.

Многогрешнова Е.Н.

Берсенёв Е.А.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Джамбульская, 24, корпус 1 тел. (391) 2244660
 e-mail: dushh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042920/246501001

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО КСН по видам единоборств»

Нарёв Е.Н.

01.01.2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по смешанному боевому единоборству (ММА)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										ССМ	
		НП			УТ				УТ				
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	Свыше трех лет	Свыше трех лет	Свыше трех лет	Свыше трех лет	Свыше трех лет		
		1	2	3	1	2	3	4					
1	ОФП	198	210	210	137	137	116	150	162				
2	СФП	6	30	30	112	112	130	190	274				
3	Участие в соревнованиях	-	-	-	31	31	52	68	87				
4	Техническая подготовка	75	120	120	250	250	300	360	463				
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	30	52	52	76	76	109	140	187				
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	7	9	25				
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	12	12	14	19	50				
8	Общее количество часов в год	6	8	8	12	12	14	18	24				

Заместитель директора по спортивной подготовке

Инструктор-методист

Тренер-преподаватель отделения

Фиринская Е.А.

Многогрешнова Е.Н.

Колесников Г.Г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391)224-3660, ЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
e-mail: dushh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465047920/246501001



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»

Царев Е.Н.

01.01.2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
Отделение «Ушу»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки											Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	3	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	112	148	148	162	162	194	226	226	226	226	226	260
Специальная физическая подготовка	46	66	66	118	118	136	172	172	172	172	172	240
Участие в спортивных соревнованиях	3	4	4	26	26	35	52	52	52	52	52	68
Техническая подготовка	136	178	178	272	272	310	400	400	400	400	400	530
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	16	16	26	26	28	36	36	36	36	36	64
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	7	7	9	24	24	24	24	24	34
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	13	13	16	26	26	26	26	26	52
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	18	18	18	18	18	24
Итого часов	312	416	416	624	624	728	936	936	936	936	936	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

_____ / Фиринская Е.А.

Старший инструктор-методист

_____ / Любарская Д.А.

Куратор отделения

_____ / Чертыгашева Е.С.

Старший тренер-преподаватель

_____ / Рукосуев Д.А.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Джамбульская, 24, корпус 1 тел. (391)2244660,

e-mail:dussh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042000/246501001



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»

Царёв Е.Н.

01.01.2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

Отделение «Грэкондо ГТФ»

Для спортивных дисциплин: «хъёнг»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3
Общая физическая подготовка	120	136	136	170	170	170	178	188		
Специальная физическая подготовка	40	68	68	104	104	104	152	222		
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	26	26	46	102		
Техническая подготовка	136	184	184	260	260	260	302	416		
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	20	20	40	40	40	92	190		
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	12	40	78		
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	12	12	12	22	52		
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	12	16	24		
Итого часов	312	416	416	624	624	624	832	1248		

Заместитель директора по спортивной подготовке

/ Фиринская Е.А.

Старший инструктор-методист

/ Любарская Д.А.

Куратор отделения

/ Чертыгашева Е.С.

Старший тренер-преподаватель

/ Каташин С.Ю.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391)2244660

e-mail: dushh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042920/246301001



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»

Царев Е.Н.

01.01.2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
Отделение «Грэбондо ГТФ»

Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «поединонок», «разбивание досок», «специальная техника», «стоп-балл»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
	1	2	1	2	3	
Общая физическая подготовка	116	132	170	170	170	188
Специальная физическая подготовка	38	62	104	104	104	222
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	26	26	26	102
Техническая подготовка	132	178	260	260	260	416
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	20	40	40	40	190
Инструкторская и судейская практика	4	8	12	12	12	78
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	12	12	12	52
Количество часов в неделю	6	8	12	12	12	24
Итого часов	312	416	624	624	624	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Куратор отделения

Старший тренер-преподаватель

Фиринская Е.А.

Любарская Д.А.

Чертыгашева Е.С.

Каташин С.Ю.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391)2244660

e-mail: dusshe_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042920/246501001



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СПШ по видам единоборств»

Царёв Г.Н.

01.01.2024г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
Отделение «Тхэквондо ИТФ»

Для спортивной дисциплины: «формальные комплексы»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		
	1	2	3	1	2	3	4	1	2		
Общая физическая подготовка	149	150	150	160	160	186	140	182	182	182	182
Специальная физическая подготовка	55	78	78	124	124	146	214	224	224	224	224
Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	44	44	48	92	224	224	224	224
Техническая подготовка	90	156	156	242	242	282	384	448	448	448	448
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	24	24	30	30	36	46	48	48	48	48
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	12	12	15	28	74	74	74	74
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	8	12	12	15	32	24	24	24	24
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	18	24	24	24	24
Итого часов	312	416	416	624	624	728	936	1248	1248	1248	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Куратор отделения

Старший тренер-преподаватель

/ Фиринская Е.А.

/ Любарская Д.А.

/ Чертыгашева Е.С.

/ Каташин С.Ю.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391)2244660
e-mail: duss_h_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 246501001



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ ДО «СШ по видам единоборств»

Царев Е.Н.

01.01.2024г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
Отделение «Тхэквондо ИТФ»

Для спортивных дисциплин: «весовая категория», «командные соревнования», «сразивание досок», «сразивание досок», «спарринг постановочный»

Разделы подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)									
	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3		4
Общая физическая подготовка	148	150	150	160	160	186	140	182	182	182	182	182
Специальная физическая подготовка	52	74	74	124	124	146	214	224	224	224	224	224
Участие в спортивных соревнованиях	6	8	8	44	44	48	92	224	224	224	224	224
Техническая подготовка	84	150	150	242	242	282	384	448	448	448	448	448
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	22	22	30	30	36	46	48	48	48	48	48
Инструкторская и судейская практика	6	6	6	12	12	15	28	48	48	48	48	48
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	6	6	12	12	15	32	74	74	74	74	74
Количество часов в неделю	6	8	8	12	12	14	18	24	24	24	24	24
Итого часов	312	416	416	624	624	728	936	1248	1248	1248	1248	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Куратор отделения

Старший тренер-преподаватель

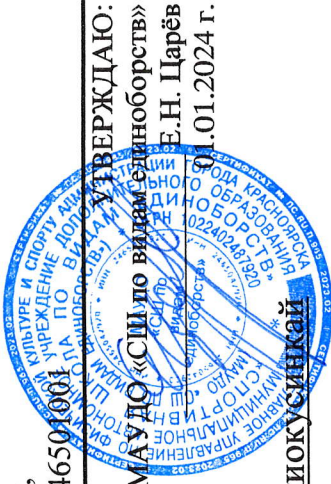
Фиринская Е.А.
Любарская Д.А.
Чертыгашева Е.С.
Кагашин С.Ю.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391)2244660,

e-mail: dussh edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КШ 2465042920/246504001



ПРИВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»
Е.Н. Царёв
01.01.2024 г.

Годовой тренировочный план на 2024 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по киокусинкай

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										ССМ			
		НП					УТ								
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет				
		1	2	3	1	2	3	4	5						
1	ОФП	124	117	117	125	125	152	141	141	128					
2	СФП	60	104	104	148	148	160	225	225	312					
3	Участие в соревнованиях	-	4	4	25	25	30	84	84	88					
4	Техническая подготовка	122	171	171	260	260	300	382	382	500					
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	8	8	34	34	57	56	56	122					
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	6	13	13	14	28	28	38					
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	6	6	19	19	15	20	20	58					
8	Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	936	936	1248					

Заместитель директора по спортивной подготовке

Фиринская Е.А.

Старший инструктор-методист

Любарская Д.А.

Старший тренер отделения

Плясунков Р.Н.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391)2244660,

e-mail: dussh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042920/246501001



Директор МАОУ ДО «СШ по видам единоборств»
Е.Н. Царёв
01.01.2024 г.

Годовой тренировочный план на 2024 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по кикбоксингу

Для спортивной дисциплины «весовая категория»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										ССМ		
		НП		УТ						СМ				
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	До года	Свыше года	1	2	3		4	5
1	ОФП	160	192	192	104	169	210	210	226	202	202	202	202	232
2	СФП	72	104	104	104	169	169	197	252	252	252	252	252	362
3	Участие в соревнованиях	3	6	6	6	32	32	36	58	58	58	58	58	96
4	Техническая подготовка	67	96	96	96	153	153	164	236	236	236	236	236	269
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	8	8	8	40	40	74	140	140	140	140	140	210
6	Инструкторская и судейская практика	-	6	6	6	9	9	15	22	22	22	22	22	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	4	4	4	12	12	16	26	26	26	26	26	42
8	Общее количество часов в год	312	416	416	416	624	624	728	936	936	936	936	936	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Старший тренер отделения

Фиринская Е.А.
Любарская Д.А.
Плясунков Р.Н.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391)2244660,
e-mail: dussh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042920/246501001



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СП» по видам единоборств»

Царёв Е.Н.

01.01.2024 г.

Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки

Отделение «КИКБОКСИНГ»

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки										Этап совершенствования спортивного мастерства
	Учебно-Тренировочный этап										
	(этап спортивной специализации)										
Этап начальной подготовки	1	2	3	1	2	3	4	5	без ограничения		
1	1	2	3	1	2	3	4	5			
6	6	8	8	12	12	14	18	18			
110	120	120	120	156	156	160	150	150	24		
45	60	60	60	105	105	120	206	206	150		
3	16	16	16	31	31	50	66	66	225		
125	191	191	191	240	240	250	326	326	87		
21	17	17	17	67	67	120	150	150	436		
									275		



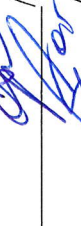
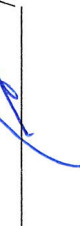
Инструкторская и судейская практика	3	4	4	10	10	10	19	19	25
Медицински медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	8	8	15	15	18	19	19	50
Итого 52 недели:	312	416	416	624	624	728	936	936	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Куратор отделения

Старший тренер-преподаватель

 /Фиринская Е.А.
 /Любарская Д.А.
 /Карпушева О.В.
 /Пономаренко С.В.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»**

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391)2244660,
e-mail: dussh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042920/246501001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»
В.Н. Царёв

01.01.2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по восточному боевому единоборству

Для спортивной дисциплины «ката»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										ССМ	
		НП			УТ								
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет							
		1	2	3	1	2	3						
1	ОФП	94	116	116	112	112	132	150	150	150	150	150	150
2	СФП	56	70	70	138	138	160	178	175	175	175	175	175
3	Участие в соревнованиях	0	0	0	24	24	30	56	124	124	124	124	124
4	Техническая подготовка	110	162	162	250	250	292	374	600	600	600	600	600
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	44	56	56	62	62	74	94	98	98	98	98	98
6	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	13	13	10	28	38	38	38	38	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	12	25	25	30	56	63	63	63	63	63
8	Общее количество часов в год	312	416	416	624	624	728	936	1248	1248	1248	1248	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Фиринская Е.А.

Старший инструктор-методист

Любарская Д.А.

Старший тренер отделения

Подхватилин М.А.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»**

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391) 2244660.
e-mail: dussh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042920/246501001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СПШ по видам единоборств»
Е.Н. Царёв

01.01.2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по восточному боевому единоборству
Для спортивной дисциплины «весовая категория»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						ССМ
		НП		УТ		Свыше трех лет		
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год			
		1	2	1	2	3	4	
1	ОФП	98	100	90	90	100	136	112
2	СФП	74	74	116	116	132	164	162
3	Участие в соревнованиях	0	12	28	28	36	56	124
4	Техническая подготовка	132	168	262	262	316	384	624
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	54	76	76	88	112	112
6	Инструкторская и судейская практика		-	14	14	14	28	38
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	8	38	38	42	56	76
8	Общее количество часов в год	312	416	624	624	728	936	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Фиринская Е.А.

Старший инструктор-методист

Любарская Д.А.

Старший тренер отделения

Подхватилин М.А.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярска, ул. Джамбульская, 24, корпус 1 тел. (391) 2244660,
e-mail: dushh edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042920/246501001



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МА УДО «СП» по видам единоборств»

Царёв Е.Н.

01.01.2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
Отделение «тайский бокс» (муайтай)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки										ССМ		
		НП					УТ							
		До года	Свыше года	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	До двух лет	Третий год	Свыше трех лет	До двух лет	Третий год			
1		2	3	1	2	3	4							
6		8	8	12	12	14	18	24						
Максимальная продолжительность часов УТЗ в неделю														
1.	Общая физическая подготовка	180	220	220	237	205	235	224						
2.	Специальная физическая подготовка	56	75	75	124	180	255	290						
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	25	30	50	70						
4.	Техническая подготовка	56	95	95	170	240	300	530						
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	15	15	35	30	40	50						
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	13	18	26	30						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	11	11	20	25	30	54						
Общее количество часов в год		312	416	416	624	728	936	1248						

Заместитель директора по спортивной подготовке _____

Фиринская Е.А.

Старший инструктор-методист _____

Любарская Д.А.

Куратор отделения _____

Шевелева Ю.Н.

Старший тренер-преподаватель _____

Нурми А.А.

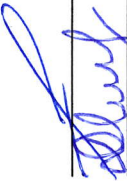

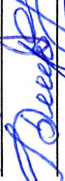

3.	Интегральная подготовка	15	50	50	140	140	160	240	350
4.	Техническая подготовка	124	130	130	160	160	195	195	200
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	9	12	12	17	17	15	25	50
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	10	10	10	23	40
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12	12	17	17	15	25	59
8.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	10	10	10	25	37
Общее количество часов в год		312	416	416	624	624	728	936	1248

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Курагор отделения

Старший тренер-преподаватель

 _____ Фиринская Е.А.
 _____ Любарская Д.А.
 _____ Шевелева Ю.Н.
 _____ Адамов Р.Г.