

Утверждаю:
 Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»
 Царёв Е.Н.
 «_____» _____ 2024 г.

Режим учебно-тренировочной работы МАУДО «СШ по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с 01.01.2024
Отделение киокусинкай

Этап подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1	7	12	6	312	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2		12	8	416	
	3		12	8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	8-10	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»
	2		8-10	12	624	
	3		8-10	14	728	
	4		8-10	18	936	
	5		8	18	936	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-3	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»

Для спортивной дисциплины: «весовая категория»

Этап начальной подготовки	1	10	12	6	312	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2		12	8	416	
	3		12	8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11	8-10	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»
	2		8-10	12	624	
	3		8-10	14	728	
	4		8-10	18	936	
	5		8	18	936	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2-3	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»

Заместитель директора по спортивной подготовке

Куратор отделения

Старший тренер-преподаватель отделения

_____ / **Фиринская Е.А.**

_____ / **Любарская Д.А.**

_____ / **Плясунков Р.Н.**

Утверждаю
 Директор МАУДО «СП по видам единоборств»
 Царев Н.Н.
 2024 г.

Режим тренировочной работы МАУДО «СП по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с 01.01.2024
Отделение ушу

Этап подготовки	Продолжительность ость этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1	7	10	6	312	Выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2		10	8	416	
	3		10	8	416	
	1		8	12	624	
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	8	8	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	3		8	12	624	
	4		8	14	728	
	5		8	18	936	
	1		8	18	936	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничи- вается	12	2	24	1248	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»

Заместитель директора по спортивной подготовке
 Старший инструктор-методист
 Куратор отделения
 Старший тренер-преподаватель отделения

И.А. Фиринская
 Д.А. Любарская
 Е.С. Чертыгашева
 Д.А. Рукосуев

Режим тренировочной работы МАУДО «СШ по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с 01.01.2024

Отделение тхэквондо (ТТФ)

Утверждаю
 Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»
 Царёв Н.Н.
 2024 г.



Этап подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп	Для спортивных дисциплин: «Хуэйи»		Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке
				Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	
Этап начальной подготовки	1	7	12	6	312	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2			8	416	
	3			8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	8	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выполнение на официальных спортивных соревнованиях; выполнение спортивной разрядов: «Третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	2			12	624	
	3			12	624	
Этап совершенствования спортивного мастерства	4	14	4	16	832	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выполнение на официальных спортивных соревнованиях; выполнение разрядов: «Третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»
	4			24	1248	
Для спортивных дисциплин: «Весовая категория», «швединож», «стоп-балл», «разбивание досок», «специальная техника»						
Этап начальной подготовки	1	10	12	6	312	Выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2			8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	8	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выполнение на официальных спортивных соревнованиях; выполнение спортивной разрядов: «Третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	2			12	624	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	24	1248	Выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выполнение на официальных спортивных соревнованиях; наличие разряда КМС

Заместитель директора по спортивной подготовке

Фиринская Е.А.

Куратор отделения
 Старший тренер-преподаватель отделения
 Чертыгашева Е.С.
 Каташин С.Ю.

Режим тренировочной работы МАУДО «СШ по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с 01.01.2024

Отделение тхэквондо (ИТФ)

Утверждено:
 Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»
 Царев Н. Н.
 2024 г.

Для спортивной дисциплины: «Формальные комплексы»

Этап подготовки	Продолжительность ость этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1	7	12	6	312	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2			8	416	
	3			8	416	
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	8	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	2			12	624	
	3			14	728	
	4			18	936	
Этап совершенствования спортивного мастера	Не ограничи- вается	14	5	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие разряда КМС
	1			6	312	
Этап начальной подготовки	1	10	12	8	416	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2			12	624	
	3			12	624	
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	8	14	728	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
	2			18	936	
	3			18	936	
	4			18	936	
Этап совершенствования спортивного мастера	Не ограничи- вается	14	5	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие разряда КМС
	1			6	312	

Для спортивных дисциплин: «Весовые категории», «Разбивание досок», «Спарринг постановочный», «Командные соревнования», «Спарринг постановочный»

Заместитель директора по спортивной подготовке

Куратор отделения

Старший тренер-преподаватель отделения

Фиринская Е.А.

Чертыгашева Е.С.

Каташин С.Ю.

Режим тренировочной работы МАУДО «СШ по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с 01.01.2024

Отделение каратэ

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

Этап подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп	Максимальное количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке
Для спортивной дисциплины «Кататэ»						
Этап начальной подготовки	1	7	12	6	312	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2		12	8	416	
	3		12	8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	1	10	8	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; отсутствие медицинских противопоказаний; выполнение на официальных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	2		8	12	624	
	3		8	14	728	
	4		8	18	936	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; отсутствие медицинских противопоказаний; выполнение на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»
	Для спортивной дисциплины «Весовая категория»					
Этап начальной подготовки	1	10	12	6	312	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2		12	8	416	
	1		8	12	624	
Учебно-тренировочный этап (этап специализации)	2	12	8	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; отсутствие медицинских противопоказаний; выполнение на официальных спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	3		8	14	728	
	4		8	18	936	
	4		8	24	1248	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; отсутствие медицинских противопоказаний; выполнение на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»

Заместитель директора по спортивной подготовке
 Старший инструктор-методист
 Куратор отделения
 Старший тренер-преподаватель отделения

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

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



Режим тренировочной работы МАУДО «СШ по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с 01.01.2024
Отделение тайский бокс (муайтай)

Этап подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп	Максимальное количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1	10	12	6	312	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2			8	416	
	3			8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	12	8	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
	2			12	624	
	3			14	728	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»

Заместитель директора по спортивной подготовке
 Старший инструктор-методист
 Куратор отделения
 Старший тренер-преподаватель отделения

Фиринская Е.А.
 Любарская Д.А.
 Шевелева Ю.Н.
 Нурми А.А.

Режим учебно-тренировочной работы МАУДО «СП по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки к 01.01.2024

Отделение всестилевое каратэ

Ката

Этап подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке		
Этап начальной подготовки	1	10	12	6	312	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний		
	2		12	8	416			
	1		8	12	624		выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»	
	2		8	12	624			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	8	14	728	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; выполнение разрядов: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».		
	4		8	18	936			
	не ограничивается		16	3	24		1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»
	не ограничивается		16	3	24		1248	

Для спортивных дисциплин: «ОК – ката – го-дзю-рю», «ОК-ката-вадо-рю», «ОК-ката-реинкай», «ОК-ката-группа»

Этап начальной подготовки	7			312			выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний	
	1	12	6	12	8	416		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	10	10	12	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»	
	3		10	12	12	624		
	1		10	14	10	728		выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; выполнение разрядов: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд».
	2		10	18	10	936		
4	10	18	10	936	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТПП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»			
не ограничивается	14	3	24	1248				

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Куратор отделения

Старший тренер-преподаватель отделения

Утверждаю:
 Директор МАУДО «СП по видам единоборств»
 Давыдов Е.Н.
 2024 г.



Фиринская Е.А.

Любарская Д.А.

Многогребшнова Е.Н.

Берсенев Е.А.

Утверждаю
Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»
Царев Е.Н.

« 2024 г.

Режим учебно-тренировочной работы МАУДО «СШ по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с 01.01.2024

Отделение смешанное боевое единоборство (ММА)

Этап подготовки	Продолжительность ость этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп	Количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке	
Этап начальной подготовки	1	10	12	6	312	Выполнение нормативов ОФП, отсутствие медицинских противопоказаний Медицинских противопоказаний	
	2	11	12	8	416		
	3	12	12	8	416		
	1	12	10	12	624		
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2	13	10	12	624	Выполнение нормативов ОФП, отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; спортивные разряды: «Третий юношеский спортивный разряд»; «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд».	
	3	13	10	14	728		
	4	14	10	18	936		Выполнение нормативов ОФП, СФП отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; отсутствие медицинских противопоказаний. спортивные разряды: «третий спортивный разряд»; «второй спортивный разряд»; «первый спортивный разряд».
	не ограничи- вается	16	3	24	1248		Выполнение нормативов ОФП, СФП, отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; отсутствие медицинских противопоказаний; наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

Куратор отделения

Тренер-преподаватель отделения

/ Фиринская Е.А.

/ Любарская Д.А.

/ Многогрешнова Е.Н.

/ Колесников Г.Г.

Утверждено
Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»
Кларва Е.Н.

2024 г.

Режим учебно-тренировочной работы МАУДО «СШ по видам единоборств» на 2024 год

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с 01.01.2024 Отделение восточного боевого единоборства

Ката

Этап подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Наполняемость групп	Максимальное количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1	7	12	6	312	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2		12	8	416	
	3		12	8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	10	10	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»
	2		10	12	624	
	3		10	14	728	
	4		8-10	18	936	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»

Для спортивных дисциплин: «Кумитэ», «Весовая категория», «Командные соревнования», «спарринг постановочный»

Этап начальной подготовки	1	10	12	6	312	выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2	12	8	416		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11	8	12	624	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях, выполнение спортивных разрядов: «третий юношеский разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский разряд»
	2		8	12	624	
	3		8	14	728	
	4		8	18	936	
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	15	4	24	1248	выполнение нормативов ОФП, СФП, ТТП; отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; наличие спортивного разряда «КМС»

Заместитель директора по спортивной подготовке

Куратор отделения

Старший тренер-преподаватель отделения

/ Фиринская Е.А.

/ Любарская Д.А.

/ Подхватилин М.А.

Утверждаю:
 Директор МАУДО «СШ по видам единоборств»
 Дарев Е.Н.
 « 01 » _____ 2023 г.



Режим учебно-тренировочной работы МАУДО «СШ по видам единоборств» на 2024 год
Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки с 01.01.2024

Отделение кикбоксинга

Этап подготовки	Продолжительность этапов	Минимальный возраст для зачисления в группы	Минимальная наполняемость групп	Максимальное количество часов в неделю	Общее количество часов в год	Требования к зачислению и результатам освоения программы по физической и спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	1	10	12	6	312	Выполнение нормативов ОФП; отсутствие медицинских противопоказаний
	2	10	12	8	416	
	3	10	12	8	416	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1	11	10	12	624	Выполнение нормативов ОФП, СФП, отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; спортивные разряды: «Третий юношеский спортивный разряд»; «второй юношеский спортивный разряд»; «первый юношеский спортивный разряд».
	2	11	10	12	624	
	3	11	10	14	728	
Этап совершенствования спортивного мастерства	4	11	10	18	936	Выполнение нормативов ОФП, СФП отсутствие медицинских противопоказаний; выступление на официальных спортивных соревнованиях; отсутствие медицинских противопоказаний; спортивные разряды: «Третий спортивный разряд»; «второй спортивный разряд»; «Первый спортивный разряд».
	5	11	10	18	936	
	не ограничивается	15	4	24	1248	

Заместитель директора по спортивной подготовке
 Старший инструктор-методист
 Куратор отделения
 Старший тренер-преподаватель отделения

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