



Годовой учебно-тренировочный план по ушу с 01.10.2023г.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (ушу)	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	16	20
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	3	4	4-8
Минимальная наполняемость групп (человек)							
		10	10	8	8	2	1
Максимальная наполняемость (ПРИКАЗ от 3 августа 2022 г. N 634, пункт 4,3)							
		20	20	16	16	4	2
1	Общая физическая подготовка	82	106	108	150	166	166
2	Специальная физическая подготовка	35	50	75	112	166	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	5	6	17	37	50	83
4	Техническая подготовка	98	131	183	262	366	458
5	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	9	13	17	25	33	42
6	Инструкторская практика, Судейская практика	0	0	8	25	17	21
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	8	12	34	62
Общее количество часов в год		234	312	416	624	832	1040

Заместитель директора по МР

Е.А. Балуева