



УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МБОУ ДО КСШ "Надежда"
 Е.Н. Кузнецова
 01 октября 2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план по ушу с 01.10.2026г.

№ 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
		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	26	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. Балужева

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
 ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
 ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор

30.10.26 12:48 (MSK)

Сертификат 00A6089E71A16906E64D5B25D40F665EB2
 Действует с 29.07.26 по 22.10.27