УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО КСШ "Надежда"
_____ Е.Н. Кузнецова
01 октября 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план по ушу с 01.10.2025г.

№ 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