

Утверждаю:  
Директор ОГБУ ОСиГ «Конас»

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
по виду спорта «Айкидо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращени е в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			4	3	2	4	4	0	0	0	3	5	3	2	
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	2	1	0	0	0	0	0	0	2	1	1	0	7
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма		1									1			2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль			1									1		2
1.4.	Специфика спортивной тренировки		1								1				2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1	3
2.1.	Правила и терминология соревнований			1										1	2
2.2.	Антидопинг в спорте		1											1	2
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	1	1	2	4	4								1
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>36</b>	<b>28</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>29</b>	<b>35</b>	<b>29</b>	<b>38</b>	<b>386</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>13</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>21</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>195</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	8	2	2	15	7	15	23	15	5	14	8	14	128
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	5	6	6	6	5	5	5	5	6	6	6	6	67
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>14</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>166</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	12	13	12	12	12	12	12	12	13	12	12	12	146
5.2	Тактическая подготовка	ТП	2	3	2	2	2				3	2	2	2	20
<b>6.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания, тестирование</b>	КПИ,Т													2
7.	Соревновательная деятельность	СД		2	3		2				2			2	2
8.	Инструкторская практика	ИнПр		3										2	11
9.	Судейская практика	СудПр			2										3
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	1		1	1						1	1		2
11.	Медицинское обследование	МО			2										5
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>416</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед



Утверждаю  
 Директор ОББУ ОСШ "Конас"  
 О.И. Строгонов

**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для этапа начальной подготовки (до года) на 2023 год  
 по виду спорта «Айкидо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращени е в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			1	2	1	1	1	0	0	0	2	2	3	1	
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>14</b>
1.	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	0	2	0	0	0	0	0	0	1	1	1	1	6
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма			1								1			2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль			1									1		2
1.4.	Специфика спортивной тренировки													1	1
2.	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	0	0	1	0	0	0	0	0	1	0	1	0	3
2.1.	Правила и терминология соревнований										1		1		2
2.2.	Антидопинг в спорте				1										1
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	1			1	1					1	1		5
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21,5</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>20,5</b>	<b>15</b>	<b>21,5</b>	<b>220</b>
4.	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>9</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>14,5</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>15,5</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>13,5</b>	<b>7</b>	<b>12,5</b>	<b>127</b>
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	7	5	7	12,5	7	9	13,5	9	6	11,5	5	10,5	103
4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
5.	<b>Специальная подготовка</b>		<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>90</b>
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	7	8	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	85
5.2.	Тактическая подготовка	ТП		1			1				1		1	1	5
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												1	1
7.	Соревновательная деятельность	СД													0
8.	Инструкторская практика	ИнПр													0
9.	Судейская практика	СудПр													0
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	1												1
11.	Медицинское обследование	МО			1										1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>	<b>234</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю.

Директор ОГБУ ОСШ "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
по виду спорта «Бокс»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			3	5	0	4	3	0	0	0	3	3	2	4	
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП		2			1				1	1		4	27
1.1.	История спорта										1	1			5
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма			1				1							1
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						1								2
1.4.	Специфика спортивной тренировки														1
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1	1								1			1
2.1.	Правила и терминология соревнований		1												2
2.2.	Антидопинг в спорте			1											1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	2	2		4	2				2	2	2	4	1
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>37</b>	<b>35</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>47</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>493</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>14</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>16</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>223</b>
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	6		3	10	5	12	22	12	6	16	6	16	114
4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	8	8	8	10	10	10	10	10	10	9	8	8	109
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>233</b>
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	20	20	20	20	16	16	16	16	16	16	16	16	208
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
<b>6.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания, тестирование</b>	КПИ,Т		2	2										25
7.	Соревновательная деятельность	СД	1	2	2	1	1						2	2	8
8.	Инструкторская практика	ИнПр			1		1				1	1	1	1	11
9.	Судейская практика	СудПр		1		1	1						1	1	5
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ			1	1	1				1	1	1		5
11.	Медицинское обследование	МО			1							1			6
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>520</b>

4 нед   4 нед   4 нед   5 нед   4 нед   4 нед   5 нед   4 нед   4 нед   5 нед   4 нед   4 нед   5 нед   4 нед   5 нед

Утверждаю:  
 Директор ОГБУ ОСПБ "Конас"  
 О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год  
 по виду спорта «Бокс»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			5	5	4	13	3	10	10	10	6	15	6	15	
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>														
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	4	3	4	3	3	0	0	0	5	5	4	3	34
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма											2			2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль		1												1
1.4.	Специфика спортивной тренировки		3	3	4	3	3				4	3	4	3	30
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	2	2	8
2.1.	Правила и терминология соревнований			1							1		1		3
2.2.	Антидопинг в спорте		1	1									1	2	5
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП				10		10	10	10		10		10	60
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>75</b>	<b>75</b>	<b>76</b>	<b>87</b>	<b>77</b>	<b>70</b>	<b>90</b>	<b>70</b>	<b>74</b>	<b>85</b>	<b>74</b>	<b>85</b>	<b>938</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>25</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>35</b>	<b>24</b>	<b>33</b>	<b>53</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>37</b>	<b>352</b>
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	6	4		16	5	15	34	13	3	9	2	18	125
4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	19	19	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	227
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>41</b>	<b>481</b>
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	30	30	30	30	30	28	28	28	30	30	30	30	354
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	11	11	11	11	11	9	9	10	11	11	11	11	127
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т	2	2	2	2	3				3	2	2	2	20
7.	Соревновательная деятельность	СД	4	5	5	5	4				5	5	5	4	42
8.	Инструкторская практика	ИнПр	2		2		2				2		2	1	11
9.	Судейская практика	СудПр		2		2	2					2	2		10
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	1	2	2	2	1				1	2	1		12
11.	Медицинское обследование	МО			5							5			10
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:</b>		<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждено:

Директор ОГБУ ОСШ "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для этапа начальной подготовки (свыше года) на 2023 год  
по виду спорта «Всестилевое каратэ»**

№	МЕСЯЦЫ		Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
п/п	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>	Сокращение в журнал	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	1	1	1						1	2	1		7
<b>1.1.</b>	История спорта										1				1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма				1								1		2
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль			1								1			2
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки		1									1			2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП		1							2				3
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований			1							1				2
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте										1				1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	1	1	2	2	1					1	1	1	10
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>22</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>28</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>292</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>211</b>
<b>4.1.</b>	Общая физическая подготовка	ОФП	13	9	8	15	13	14	20	14	11	16	12	16	161
<b>4.2.</b>	Специальная физическая подготовка	СФП	3	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	50
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>75</b>
<b>5.1.</b>	Техническая подготовка	ТехП	5	5	5	5	5	6	6	6	5	5	5	5	63
<b>5.2.</b>	Тактическая подготовка	ТП	1	2	1	2	1				1	2	1	1	12
<b>6.</b>	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												2	2
<b>7.</b>	Соревновательная деятельность	СД													0
<b>8.</b>	Инструкторская практика	ИнПр													0
<b>9.</b>	Судейская практика	СудПр													0
<b>10.</b>	Восстановительные мероприятия	ВМ				1								1	2
<b>11.</b>	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>312</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю:

Директор ОГБУ ОСИП "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
по виду спорта «Всестилевое каратэ»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			5	4	4	3	3	0	0	0	5	3	4	3	
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	<b>ОТП</b>	2	1			1				1	1	1		7
1.1.	История спорта		1												1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма		1								1				2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль			1								1			2
1.4.	Специфика спортивной тренировки						1						1		2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	<b>СТП</b>	1		1						1				3
2.1.	Правила и терминология соревнований				1						1				2
2.2.	Антидопинг в спорте		1												1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>ПП</b>	2	3	3	3	2				3	2	3	3	24
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>43</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>43</b>	<b>57</b>	<b>44</b>	<b>57</b>	<b>590</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>27</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>36</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>49</b>	<b>37</b>	<b>22</b>	<b>42</b>	<b>26</b>	<b>36</b>	<b>386</b>
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	16	11	10	26	21	28	38	26	12	31	16	26	261
4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	11	11	10	10	10	10	11	11	10	11	10	10	125
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>14</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>154</b>
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	11	11	10	10	10	10	11	11	10	11	10	10	125
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	3	3	3	3	4				3	4	3	3	29
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												4	4
7.	Соревновательная деятельность	СД		5	5	5					5		3	2	25
8.	Инструкторская практика	ИнПр	1	1	1	1					1			1	6
9.	Судейская практика	СудПр	1	1	1	1					1		1		6
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ		1	2	1					1		1	1	7
11.	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>624</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю:  
 Директор ОГБУ ОСИ "Конас"  
 О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год  
 по виду спорта «Всестилевое каратэ»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			8	8	12	8	8	0	0	0	10	13	12	11	
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	<b>ОТП</b>	1	0	5	1	1	0	0	0	0	6	5	5	24
1.1.	История спорта					1									1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях						1					1			2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль		1												1
1.4.	Специфика спортивной тренировки				5							5	5	5	20
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	<b>СТП</b>	1	1	0	0	1	0	0	0	3	0	0	0	6
2.1.	Правила и терминология соревнований			1			1				1				3
2.2.	Антидопинг в спорте		1								2				3
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>ПП</b>	6	7	7	7	6				7	7	7	6	60
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>72</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>92</b>	<b>72</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>70</b>	<b>87</b>	<b>68</b>	<b>89</b>	<b>950</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>25</b>	<b>46</b>	<b>69</b>	<b>48</b>	<b>19</b>	<b>40</b>	<b>24</b>	<b>40</b>	<b>417</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	6	1	1	22	6	27	50	28	0	21	5	21	188
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	19	19	19	19	19	19	19	20	19	19	19	19	229
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>29</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>28</b>	<b>347</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	24	23	22	23	23	24	24	25	24	23	23	23	281
5.2	Тактическая подготовка	ТП	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	66
<b>6.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания, тестирование</b>	<b>КПИ,Т</b>	3	5		4						4		5	21
<b>7.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	<b>СД</b>	8	10	10	10	10				10	8	9	9	84
<b>8.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	<b>ИнПр</b>	2	3	3	3	3				3	3	3	3	26
<b>9.</b>	<b>Судейская практика</b>	<b>СудПр</b>	2	3	3	3	3				3	3	3	2	25
<b>10.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	<b>ВМ</b>	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	22
<b>11.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	<b>МО</b>			2			2			4			0	8
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>

4 нед    4 нед    4 нед    5 нед    4 нед    4 нед    5 нед    4 нед    4 нед    5 нед    4 нед    5 нед



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			2	2	3	2	3	0	0	0	2	4	3	3	
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	0	0	0	0	2	0	0	0	2	4	3	3	<b>24</b>
1.1.	История спорта											2	1	2	7
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма						2						1		1
1.3.	Спортивная гигиена, контроль													2	2
1.4.	Специфика спортивной тренировки													2	2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	<b>3</b>
2.1.	Правила и терминология соревнований				2										2
2.2.	Антидопинг в спорте		1												1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	1	2	1	2	1				2	2	2	1	<b>14</b>
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>38</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>37</b>	<b>47</b>	<b>496</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>17</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>232</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	8	4	2	17	8	17	24	14	5	15	5	9	128
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	9	9	9	9	9	7	8	8	9	9	9	9	104
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>18</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>206</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	16	16	15	15	15	15	16	16	16	16	16	16	188
5.2	Тактическая подготовка	ТП	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	18
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												4	4
7.	Соревновательная деятельность	СД	3	4	4	3	3				4	4	4	3	32
8.	Инструкторская практика	ИнПр		1		1					2		1	2	7
9.	Судейская практика	СудПр		3	3									2	8
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ			1	1					1	1	1		5
11.	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>520</b>





**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год  
по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			4	8	0	7	2	4	2	2	5	2	2	4	
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	<b>ОТП</b>	2	3		2					3			2	<b>42</b>
1.1.	История спорта					2					3			2	12
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма		2								1				1
1.3.	Спортивная гигиена, контроль			1											2
1.4.	Специфика спортивной тренировки			2		2					2			2	1
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	<b>СТП</b>		3		3								2	<b>8</b>
2.1.	Правила и терминология соревнований					3									6
2.2.	Антидопинг в спорте			3											3
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	<b>ПП</b>	2	2		2	2	4	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>76</b>	<b>72</b>	<b>80</b>	<b>93</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>98</b>	<b>78</b>	<b>75</b>	<b>98</b>	<b>78</b>	<b>96</b>	<b>998</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>22</b>	<b>22</b>	<b>21</b>	<b>37</b>	<b>20</b>	<b>37</b>	<b>58</b>	<b>38</b>	<b>25</b>	<b>38</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>374</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	2	2	2	18	1	19	40	20	6	18	5	13	146
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	20	20	19	19	19	18	18	18	19	20	19	19	228
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>43</b>	<b>35</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>35</b>	<b>41</b>	<b>39</b>	<b>41</b>	<b>458</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	35	35	35	36	35	35	36	36	35	37	35	37	427
5.2	Тактическая подготовка	ТП				7		4	4	4					31
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т		2			4				4			4	14
7.	Соревновательная деятельность	СД	9	10	10	10	9				9	9	9	9	84
8.	Инструкторская практика	ИнПр	4		4		4					4		4	20
9.	Судейская практика	СудПр	4		4		4					4		4	20
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	2	3	2	3	2				2	2	2	2	20
11.	Медицинское обследование	МО			4									4	8
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год  
 по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			4	7	0	7	2	1	1	1	4	1	1	3	
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>4</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>7</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>32</b>
1.	Общая теоретическая подготовка	ОТП	2	3		2					3			2	12
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма		2												2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль			1											1
1.4.	Специфика спортивной тренировки			2		2					2			2	8
2.	Специальная теоретическая подготовка	СТП		2		3									5
2.1.	Правила и терминология соревнований					3									3
2.2.	Антидопинг в спорте			2											2
3.	Психологическая подготовка	ПП	2	2		2	2	1	1	1	1	1	1	1	15
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>62</b>	<b>59</b>	<b>66</b>	<b>75,5</b>	<b>64</b>	<b>65</b>	<b>81,5</b>	<b>65</b>	<b>62</b>	<b>81,5</b>	<b>65</b>	<b>79,5</b>	<b>826</b>
4.	Физическая подготовка:		13	14	12	28,5	13	33	49,5	33	17	29,5	17	23,5	283
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП				14,5		19	35,5	20	3	16,5	3	9,5	121
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	13	14	12	14	13	14	14	13	14	13	14	14	162
5.	Специальная подготовка		30	30	30	34	28	32	32	32	30	33	33	33	377
5.1	Техническая подготовка	ТехП	30	30	30	30	28	28	28	28	30	30	30	30	352
5.2	Тактическая подготовка	ТП				4		4	4	4		3	3	3	25
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т		2			4				4			4	14
7.	Соревновательная деятельность	СД	9	10	10	10	9				9	9	9	9	84
8.	Инструкторская практика	ИнПр	4		4		4					4		4	20
9.	Судейская практика	СудПр	4		4		4					4		4	20
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	2	3	2	3	2				2	2	2	2	20
11.	Медицинское обследование	МО			4								4		8
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>66</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>82,5</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>82,5</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>82,5</b>	<b>66</b>	<b>82,5</b>	<b>858</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю

Директор ОГБУ ОСПЦ "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			2	1	3	1	3	0	0	0	1	3	3	3	
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>														
1.	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП					2					2	1	2	7
1.1.	История спорта												1		1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма						2								2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль													2	2
1.4.	Специфика спортивной тренировки											2			2
2.	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1		2										3
2.1.	Правила и терминология соревнований				2										2
2.2.	Антидопинг в спорте		1												1
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	1	1	1	1	1				1	1	2	1	10
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>30</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>39</b>	<b>29</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>396</b>
4.	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>12</b>	<b>9</b>	<b>6</b>	<b>21</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>172</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	5	2		14	6	12	20	11	3	11	2	4	90
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	7	7	6	7	7	7	6	7	7	7	7	7	82
5.	<b>Специальная подготовка</b>		<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>166</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	13	13	12	12	12	12	12	12	13	13	13	13	150
5.2	Тактическая подготовка	ТП	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	16
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												4	4
7.	Соревновательная деятельность	СД	3	4	4	3	3				4	4	4	3	32
8.	Инструкторская практика	ИнПр		1		1					2		1	2	7
9.	Судейская практика	СудПр		3	3									2	8
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ			1	1					1	1	1		5
11.	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>416</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год  
по виду спорта «Дзюдо»**

№	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
п/п	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>20</b>
1.	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	1	2		1					2				6
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма		1												1
1.3.	Спортивная гигиена, контроль			1											1
1.4.	Специфика спортивной тренировки			1		1					1				3
2.	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП				1									2
2.1.	Правила и терминология соревнований					1									1
2.2.	Антидопинг в спорте			1											1
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	2	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>61</b>	<b>60</b>	<b>64</b>	<b>77</b>	<b>63</b>	<b>63</b>	<b>79</b>	<b>63</b>	<b>61</b>	<b>79</b>	<b>63</b>	<b>79</b>	<b>812</b>
4.	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>12</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>33</b>	<b>12</b>	<b>32</b>	<b>48</b>	<b>32</b>	<b>18</b>	<b>30</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>280</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП		2		18		18	34	18	3	16	2	9	120
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	12	13	10	15	12	14	14	14	15	14	13	14	160
5.	<b>Специальная подготовка</b>		<b>30</b>	<b>30</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>28</b>	<b>30</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>366</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	30	30	30	28	28	28	28	28	28	28	30	30	346
5.2	Тактическая подготовка	ТП				3		3	3	3		2	3	3	20
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т		2			4				4			4	14
7.	Соревновательная деятельность	СД	9	10	10	10	9				9	9	9	9	84
8.	Инструкторская практика	ИнПр	4		4		4					4		4	20
9.	Судейская практика	СудПр	4		4		4					4		4	20
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	2	3	2	3	2				2	2	2	2	20
11.	Медицинское обследование	МО			4								4		8
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>64</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>832</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю:

Директор ОГБУ ОСИ "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год  
по виду спорта «Каратэ» для спортивной дисциплины "ПОДА-ката"**

№	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:		3	1	0	11	2	0	0	0	1	10	1	7	36
1.	Общая теоретическая подготовка	ОТП		1		2					1	4		4	12
1.1.	История спорта														0
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма					2					1				3
1.3.	Спортивная гигиена, контроль			1											1
1.4.	Специфика спортивной тренировки											4		4	8
2.	Специальная теоретическая подготовка	СТП	3			3									6
2.1.	Правила и терминология соревнований					3									3
2.2.	Антидопинг в спорте		3												3
3.	Психологическая подготовка	ПП				6	2					6	1	3	18
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>61</b>	<b>63</b>	<b>64</b>	<b>69</b>	<b>62</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>63</b>	<b>70</b>	<b>63</b>	<b>73</b>	<b>796</b>
4.	Физическая подготовка:		24	22	18	33	25	32	45	29	18	25	21	34	326
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	8	6	2	17	9	16	29	13	2	9	5	18	134
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	192
5.	Специальная подготовка		33	34	31	34	33	32	35	35	29	37	34	35	402
5.1	Техническая подготовка	ТехП	30	31	29	31	30	30	31	31	29	33	31	31	367
5.2	Тактическая подготовка	ТП	3	3	2	3	3	2	4	4		4	3	4	35
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т	4				4				2			4	14
7.	Соревновательная деятельность	СД			6	2					6		3		17
8.	Инструкторская практика	ИнПр		4								4			8
9.	Судейская практика	СудПр		3							3		3		9
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ			5						5		2		12
11.	Медицинское обследование	МО			4							4			8
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>64</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>64</b>	<b>80</b>	<b>832</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю:

Директор ОГБУ ОСЦ "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
по виду спорта «Каратэ»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			2	2	1	1	2	0	0	0	1	2	1	2	
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП		2			2				1	2			7
<b>1.1.</b>	История спорта										1				1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма			2											2
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль						2								2
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки											2			2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	2		1										3
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований		2												2
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте				1										1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП				1							1	2	4
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>46</b>	<b>46</b>	<b>47</b>	<b>59</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>58</b>	<b>47</b>	<b>58</b>	<b>610</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>30</b>	<b>21</b>	<b>24</b>	<b>36</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>31</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>279</b>
<b>4.1.</b>	Общая физическая подготовка	ОФП	15	10	10	25	16	19	31	19	14	26	13	18	216
<b>4.2.</b>	Специальная физическая подготовка	СФП	5	6	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	63
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>15</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>166</b>
<b>5.1.</b>	Техническая подготовка	ТехП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
<b>5.2.</b>	Тактическая подготовка	ТП	2	2		2					2		2		10
<b>6.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	ИнтП	11	12	12	12	11	11	11	11	12	12	11	12	138
<b>7.</b>	Контрольно-переводные испытания	КПИ,Т												5	5
<b>8.</b>	Соревновательная деятельность	СД			3		1							3	7
<b>9.</b>	Инструкторская практика	ИнПр		3											3
<b>10.</b>	Судейская практика	СудПр			2									2	4
<b>11.</b>	Восстановительные мероприятия	ВМ				2						2	2		6
<b>12.</b>	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>624</b>

Утверждаю:

Директор ОГБУ ОСИ "Конас"

Ф.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для этапа начальной подготовки (до года) на 2023 год  
по виду спорта «Каратэ»**

№	МЕСЯЦЫ		Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
п/п	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>	Сокращени е в журнал	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>10</b>
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	1				1				1	1			4
<b>1.1.</b>	История спорта										1	1			1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма		1										1		1
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль						1								1
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки														1
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1	1											2
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований			1											1
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте		1												1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП			1	1							1	1	4
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>302</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>150</b>
<b>4.1.</b>	Общая физическая подготовка	ОФП	10	8	8	16	12	14	20	14	9	16	10	13	150
<b>4.2.</b>	Специальная физическая подготовка	СФП													0
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>130</b>
<b>5.1.</b>	Техническая подготовка	ТехП	10	11	11	11	10	10	10	10	10	11	11	10	125
<b>5.2.</b>	Тактическая подготовка	ТП	1		1						2			1	5
<b>6.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	ИнТП	1	2	2	2	1				2	2	2	2	16
<b>7.</b>	Контрольно-переводные испытания	КПИ,Т												3	3
<b>8.</b>	Соревновательная деятельность	СД													0
<b>9.</b>	Инструкторская практика	ИнПр													0
<b>10.</b>	Судейская практика	СудПр													0
<b>11.</b>	Восстановительные мероприятия	ВМ		2											2
<b>12.</b>	Медицинское обследование	МО			1										1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>312</b>



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для этапа начальной подготовки (до года) на 2023 год  
по виду спорта «Киокусинкай»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		1	1	0	1	1	0	0	0	1	1	1	0	7
1.	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП				1	1				1	1			4
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма					1									1
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						1								1
1.4.	Специфика спортивной тренировки											1			1
2.	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1										1		2
2.1.	Правила и терминология соревнований												1		1
2.2.	Антидопинг в спорте		1												1
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП		1											1
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		17	17	18	21,5	17	18	22,5	18	17	21,5	17	23	227
4.	<b>Физическая подготовка:</b>		14	12	12	17,5	14	15	19,5	15	13	16,5	13	16,5	178
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	9	7	7	12,5	9	10	14,5	10	7	11,5	8	11,5	117
4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	5	61
5.	<b>Специальная подготовка</b>		3	4	5	4	3	3	3	3	4	5	4	4	45
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	43
5.2.	Тактическая подготовка	ТП			1							1			2
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												2	2
7.	Соревновательная деятельность	СД													0
8.	Инструкторская практика	ИнПр													0
9.	Судейская практика	СудПр													0
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ		1											1
11.	Медицинское обследование	МО			1										1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		18	18	18	22,5	18	18	22,5	18	18	22,5	18	23	234

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед



Утверждаю:  
 Директор ОГБУ ОСЦБ "Конас"  
 О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
 по виду спорта «Киокусинкай»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>15</b>
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	1				1				1	1			4
<b>1.1.</b>	История спорта										1				1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма											1			1
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль						1								1
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки		1												1
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП		1									1		2
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований												1		1
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте			1											1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП			3	3								3	9
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>31</b>	<b>31</b>	<b>29</b>	<b>37</b>	<b>31</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>39</b>	<b>31</b>	<b>37</b>	<b>401</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<b>19</b>	<b>11</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>24</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	<b>247</b>
<b>4.1.</b>	Общая физическая подготовка	ОФП	13	11	4	14	12	18	26	18	9	16	7	15	163
<b>4.2.</b>	Специальная физическая подготовка	СФП	7	8	7	7	7	6	6	6	8	8	7	7	84
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>8</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>114</b>
<b>5.1.</b>	Техническая подготовка	ТехП	8	9	9	9	9	8	8	8	9	9	9	9	104
<b>5.2.</b>	Тактическая подготовка	ТП			2	2					2	2	2		10
<b>6.</b>	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												3	3
<b>7.</b>	Соревновательная деятельность	СД		3	3	3					3	3	3	3	21
<b>8.</b>	Инструкторская практика	ИнПр	3				3								6
<b>9.</b>	Судейская практика	СудПр				2							3		5
<b>10.</b>	Восстановительные мероприятия	ВМ			2							1			3
<b>11.</b>	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>416</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед



Утверждаю  
 Директор ООЗУ ОСИИ "Конас"  
 О.И. Строгонов

**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год  
 по виду спорта «Киокусинкай»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращени е в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			8	6	2	10	6	0	0	0	6	11	6	11	
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>6</b>	<b>11</b>	<b>66</b>
1.	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП			2	3	1				1	2	1	2	12
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма				2										2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						1								1
1.4.	Специфика спортивной тренировки					3						2	1	2	8
2.	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1	1								2		2	6
2.1.	Правила и терминология соревнований		1									2			3
2.2.	Антидопинг в спорте			1										2	3
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	7	5		7	5				5	7	5	7	48
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>64</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>80</b>	<b>66</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>66</b>	<b>79</b>	<b>66</b>	<b>79</b>	<b>870</b>
4.	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>27</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>41</b>	<b>23</b>	<b>47</b>	<b>65</b>	<b>47</b>	<b>21</b>	<b>37</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>403</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	11	4	5	24	6	32	50	32	4	20	5	13	206
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	16	17	17	17	17	15	15	15	17	17	17	17	197
5.	<b>Специальная подготовка</b>		<b>25</b>	<b>27</b>	<b>27</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>309</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	20	21	21	20	20	20	20	20	20	21	21	20	244
5.2	Тактическая подготовка	ТП	5	6	6	6	5	5	5	5	6	5	6	5	65
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т		6			6				6			7	25
7.	Соревновательная деятельность	СД	6	7	7	8	7				8	7	8	7	65
8.	Инструкторская практика	ИнПр	4		4							5		4	17
9.	Судейская практика	СудПр	2	2	3	2	2				2	2	2	3	20
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ		3	3	3	3				3	2	3	3	23
11.	Медицинское обследование	МО			4								4		8
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>936</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю  
 Директор ОГБУ ОСИ "Конас"  
 ОИ Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для этапа начальной подготовки (до года) на 2023 год  
 по виду спорта «Рукопашный бой»**

№	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:		1	1	1	1	1	0	0	0	1	2	2	1	11
1.	Общая теоретическая подготовка	ОТП			1	1	1				1				4
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма					1									1
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						1								1
1.4.	Специфика спортивной тренировки				1										1
2.	Специальная теоретическая подготовка	СТП	1	1											2
2.1.	Правила и терминология соревнований			1											1
2.2.	Антидопинг в спорте		1												1
3.	Психологическая подготовка	ПП										2	2	1	5
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>24</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>249</b>
4.	Физическая подготовка:		15	15	12	19	15	16	21	16	15	17	12	17	190
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	11	11	8	15	11	13	17	12	11	13	8	13	143
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	47
5.	Специальная подготовка		4	4	6	5	4	4	4	4	4	6	6	5	56
5.1	Техническая подготовка	ТехП	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	4	52
5.2	Тактическая подготовка	ТП			1							1	1	1	4
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												1	1
7.	Соревновательная деятельность	СД													0
8.	Инструкторская практика	ИнПр													0
9.	Судейская практика	СудПр													0
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ												1	1
11.	Медицинское обследование	МО			1										1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>25</b>	<b>260</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждено

Директор ОГБУ ОСиР "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для этапа начальной подготовки (свыше года) на 2023 год  
по виду спорта «Рукопашный бой»**

№	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
п/п	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:		1	1	2	1	1	0	0	0	1	1	3	3	14
1.	Общая теоретическая подготовка	ОТП	1			1	1				1				4
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма					1									1
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						1								1
1.4.	Специфика спортивной тренировки		1												1
2.	Специальная теоретическая подготовка	СТП	0	1								1			2
2.1.	Правила и терминология соревнований											1			1
2.2.	Антидопинг в спорте			1											1
3.	Психологическая подготовка	ПП			2								3	3	8
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>23</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>21</b>	<b>27</b>	<b>298</b>
4.	Физическая подготовка:		17	17	11	22	17	20	26	20	17	22	15	14	218
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	12	11	6	17	12	15	21	15	12	16	10	9	156
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	5	6	5	5	5	5	5	5	5	6	5	5	62
5.	Специальная подготовка		6	6	7	6	6	4	4	4	6	6	6	6	67
5.1	Техническая подготовка	ТехП	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	57
5.2	Тактическая подготовка	ТП	1	1	2	1	1				1	1	1	1	10
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												2	2
7.	Соревновательная деятельность	СД			2									1	3
8.	Инструкторская практика	ИнПр												2	2
9.	Судейская практика	СудПр												2	2
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ				1						1			2
11.	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>312</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю

Директор ОГБУ ОСМ "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
по виду спорта «Рукопашный бой»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>18</b>
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП				1	1				1	1			4
<b>1.1.</b>	История спорта										1				1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма					1									1
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль						1								1
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки											1			1
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1	1											2
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований		1												1
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте			1											1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	1	1	2	1	1				1	1	2	2	12
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>43</b>	<b>34</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>34</b>	<b>43</b>	<b>34</b>	<b>43</b>	<b>450</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>23</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>31</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>36</b>	<b>27</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>17</b>	<b>22</b>	<b>289</b>
<b>4.1</b>	Общая физическая подготовка	ОФП	14	8	7	22	13	19	27	18	14	19	8	13	182
<b>4.2</b>	Специальная физическая подготовка	СФП	9	9	9	9	9	8	9	9	9	9	9	9	107
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>132</b>
<b>5.1</b>	Техническая подготовка	ТехП	10	10	10	10	10	9	9	9	10	10	10	10	117
<b>5.2</b>	Тактическая подготовка	ТП	1	2	2	2	1				1	2	2	2	15
<b>6.</b>	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												5	5
<b>7.</b>	Соревновательная деятельность	СД			3		1					3		3	10
<b>8.</b>	Инструкторская практика	ИнПр		3									2		5
<b>9.</b>	Судейская практика	СудПр		2									3		5
<b>10.</b>	Восстановительные мероприятия	ВМ			1									1	2
<b>11.</b>	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>45</b>	<b>468</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю:

Директор ОГБУ ОСП "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
по виду спорта Спорт глухих (дзюдо)**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>2</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>22</b>
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП		2			2				1	2			7
<b>1.1.</b>	История спорта										1				1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма			2											2
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль						2								2
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки											2			2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	2	1											3
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований		2												2
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте			1											1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП				4					1	1	2	4	12
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>38</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>38</b>	<b>46</b>	<b>498</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>16</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>26</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>229</b>
<b>4.1</b>	Общая физическая подготовка	ОФП	8	3	3	14	10	14	24	14	8	16	9	2	125
<b>4.2</b>	Специальная физическая подготовка	СФП	8	8	8	8	9	9	9	9	9	10	8	9	104
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>205</b>
<b>5.1</b>	Техническая подготовка	ТехП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	16	181
<b>5.2</b>	Тактическая подготовка	ТП	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
<b>6.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	ИнтП	2	2		2	2				2	2	3		15
<b>7.</b>	Контрольно-переводные испытания	КПИ,Т				2								8	10
<b>8.</b>	Соревновательная деятельность	СД		4	3	2								4	13
<b>9.</b>	Инструкторская практика	ИнПр	2		2									2	6
<b>10.</b>	Судейская практика	СудПр		2	2									2	6
<b>11.</b>	Восстановительные мероприятия	ВМ	1	1	1	1					2	2	1	1	10
<b>12.</b>	Медицинское обследование	МО			4										4
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>520</b>

Утверждаю  
 Директор ОГБУ ОСиН "Жонас"  
 О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
 по виду спорта Спорт ЛИН (дзюдо)**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>24</b>
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП				3	2				2	2			9
<b>1.1.</b>	История спорта										2				2
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма					3									3
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль						2								2
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки											2			2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1		2										3
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований				2										2
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте		1												1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	2	2	1		1				1	1	2	2	12
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>45</b>	<b>46</b>	<b>45</b>	<b>57</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>45</b>	<b>57</b>	<b>46</b>	<b>58</b>	<b>600</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>25</b>	<b>25</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>23</b>	<b>29</b>	<b>41</b>	<b>29</b>	<b>24</b>	<b>32</b>	<b>24</b>	<b>34</b>	<b>337</b>
<b>4.1</b>	Общая физическая подготовка	ОФП	11	11	7	16	9	15	27	15	10	18	10	20	169
<b>4.2</b>	Специальная физическая подготовка	СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	168
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>22</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>238</b>
<b>5.1</b>	Техническая подготовка	ТехП	13	14	14	14	13	13	13	13	14	14	14	14	163
<b>5.2</b>	Тактическая подготовка	ТП	6	6	6	8	6	6	6	6	6	7	6	6	75
<b>6.</b>	<b>Интегральная подготовка</b>	ИнтП	1	1	1	2	1				1	2	1	2	12
<b>7.</b>	<b>Контрольно-переводные испытания</b>	КПИ,Т												2	2
<b>8.</b>	<b>Соревновательная деятельность</b>	СД			2	3						2			7
<b>9.</b>	<b>Инструкторская практика</b>	ИнПр	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>10.</b>	<b>Судейская практика</b>	СудПр	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>11.</b>	<b>Восстановительные мероприятия</b>	ВМ					2						1		3
<b>12.</b>	<b>Медицинское обследование</b>	МО			1										1
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>624</b>

Утверждаю

Директор ОЕБУ-ОСЦ "Конас"

О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год  
по виду спорта Спорт ЛИН (дзюдо)**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			10	10	11	11	7	0	0	0	0	10	12	10	
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	5	5	5	5	2	0	0	0	5	5	5	3	<b>40</b>
1.1.	История спорта		5								5				10
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма					5						5			10
1.3.	Спортивная гигиена, контроль			5									5		10
1.4.	Специфика спортивной тренировки				5		2							3	10
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	0	0	1	0	0	0	0	0	0	2	0	3	<b>6</b>
2.1.	Правила и терминология соревнований				1							2			3
2.2.	Антидопинг в спорте													3	3
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	5	5	5	6	5				5	5	5	5	<b>46</b>
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>78</b>	<b>78</b>	<b>77</b>	<b>99</b>	<b>81</b>	<b>88</b>	<b>110</b>	<b>88</b>	<b>78</b>	<b>98</b>	<b>78</b>	<b>99</b>	<b>1052</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>36</b>	<b>34</b>	<b>28</b>	<b>46</b>	<b>39</b>	<b>47</b>	<b>69</b>	<b>47</b>	<b>35</b>	<b>45</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>503</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	11	8	2	20	13	22	44	22	9	19	10	15	195
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	25	26	26	26	26	25	25	25	26	26	26	26	308
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>37</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>447</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	22	23	23	22	22	21	21	21	22	22	22	22	263
5.2	Тактическая подготовка	ТП	15	15	15	16	15	15	15	15	15	16	16	16	184
6.	Интегральная подготовка	ИнтП	5			5		5	5	5		5		5	35
7.	Контрольно-переводные испытания	КПИ,Т												9	9
8.	Соревновательная деятельность	СД		5	6	8	4				5	8	3	5	44
9.	Инструкторская практика	ИнПр	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
10.	Судейская практика	СудПр	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
11.	Восстановительные мероприятия	ВМ		1	1	2	1				1	2	1	1	10
12.	Медицинское обследование	МО			4										4
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>88</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>110</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>110</b>	<b>88</b>	<b>88</b>	<b>110</b>	<b>88</b>	<b>110</b>	<b>1144</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед



Утверждаю  
 Директор ОГБУ ОСШ "Конас"  
 О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше года на 2023 год  
 по виду спорта Спорт слепых (дзюдо)**

№	МЕСЯЦЫ	Сокращение	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
п/п	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>	в журнал	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>68</b>
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	0	3	3	5	5	0	0	0	8	2	0	5	31
<b>1.1.</b>	История спорта						5				5				10
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма					5								5	10
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль				3						3				6
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки			3								2			5
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	4	0	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	5
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований		2									1			3
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте		2												2
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	2	4	4	4	4				2	4	4	4	32
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>38</b>	<b>37</b>	<b>37</b>	<b>46</b>	<b>35</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>34</b>	<b>48</b>	<b>40</b>	<b>46</b>	<b>504</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>17</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>16</b>	<b>9</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>187</b>
<b>4.1</b>	Общая физическая подготовка	ОФП	9	7	2	11	3	9	18	8	1	6	7	5	86
<b>4.2</b>	Специальная физическая подготовка	СФП	8	9	7	10	8	8	9	8	8	9	8	9	101
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>10</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>218</b>
<b>5.1</b>	Техническая подготовка	ТехП	12	12	10	12	12	11	12	12	12	13	13	12	143
<b>5.2</b>	Тактическая подготовка	ТП	6	6		7	3	9	9	9	6	7	6	7	75
<b>6.</b>	Интегральная подготовка	ИнтП		2		4		7	7	7		4	4		35
<b>7.</b>	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т			5						5			5	15
<b>8.</b>	Соревновательная деятельность	СД	2		7		7					7		6	29
<b>9.</b>	Инструкторская практика	ИнПр													0
<b>10.</b>	Судейская практика	СудПр													0
<b>11.</b>	Восстановительные мероприятия	ВМ	1	1	2	2	2				2	2	2	2	16
<b>12.</b>	Медицинское обследование	МО			4										4
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>44</b>	<b>55</b>	<b>572</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю:  
 Директор ОГБУ ОСПН "Конас"  
 О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год  
 по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			5	6	5	8	6	0	0	0	6	6	6	6	
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>														
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП	3	2	2	4	3				3	3	2	2	<b>24</b>
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма					2									2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						1								1
1.4.	Специфика спортивной тренировки		3	2	2	2	2				2	3	2	2	<b>20</b>
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП		1		3								2	<b>6</b>
2.1.	Правила и терминология соревнований					3									3
2.2.	Антидопинг в спорте			1										2	3
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	2	3	3	1	3				3	3	4	2	<b>24</b>
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>75</b>	<b>74</b>	<b>75</b>	<b>92</b>	<b>74</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>74</b>	<b>94</b>	<b>74</b>	<b>94</b>	<b>986</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>20</b>	<b>19</b>	<b>19</b>	<b>23</b>	<b>21</b>	<b>44</b>	<b>64</b>	<b>41</b>	<b>20</b>	<b>29</b>	<b>22</b>	<b>31</b>	<b>353</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	2	2	2	6	2	23	43	19	4	10	3	9	125
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	18	17	17	17	19	21	21	22	16	19	19	22	228
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>36</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>39</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>445</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	34	35	35	35	34	34	34	37	32	35	35	35	415
5.2	Тактическая подготовка	ТП	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	30
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т		3			4				3			4	14
7.	Соревновательная деятельность	СД	9	14	12	12	11				11	12	12	11	104
8.	Инструкторская практика	ИнПр	4		2	4					2	4		4	20
9.	Судейская практика	СудПр	4			8					2	4		4	22
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	2			7	2				2	3	2	2	20
11.	Медицинское обследование	МО			4							4			8
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>80</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>80</b>	<b>100</b>	<b>1040</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю:  
 Директор ОГБУ ОСШ "Колас"  
 О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет на 2023 год  
 по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>23</b>
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП				2	2				1	2			7
<b>1.1.</b>	История спорта										1				1
<b>1.2.</b>	Краткие сведения о строении и функциях организма					2									2
<b>1.3.</b>	Спортивная гигиена, контроль						2								2
<b>1.4.</b>	Специфика спортивной тренировки											2			2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	2	1											3
<b>2.1.</b>	Правила и терминология соревнований		2												2
<b>2.2.</b>	Антидопинг в спорте			1											1
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП	1	2	2	1	1				2		2	2	13
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>37</b>	<b>37</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>37</b>	<b>48</b>	<b>38</b>	<b>48</b>	<b>497</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>16</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>23</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>15</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>22</b>	<b>228</b>
<b>4.1</b>	Общая физическая подготовка	ОФП	7	3	4	11	8	15	25	15	6	9	3	13	119
<b>4.2</b>	Специальная физическая подготовка	СФП	9	10	10	9	9	8	8	8	9	10	10	9	109
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>19</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>226</b>
<b>5.1</b>	Техническая подготовка	ТехП	18	18	18	17	17	16	16	16	18	18	18	18	208
<b>5.2</b>	Тактическая подготовка	ТП	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	18
<b>6.</b>	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												4	4
<b>7.</b>	Соревновательная деятельность	СД	2	2	2	3	2				2	3	3	2	21
<b>8.</b>	Инструкторская практика	ИнПр				2						3			5
<b>9.</b>	Судейская практика	СудПр				2						3		1	6
<b>10.</b>	Восстановительные мероприятия	ВМ		2		1							2		5
<b>11.</b>	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>40</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>40</b>	<b>50</b>	<b>520</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед

Утверждаю:  
 Директор ОГБУ ОСИП «Конас»

Ю.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для этапа начальной подготовки (свыше года) на 2023 год  
 по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			2	1	2	2	2	0	0	0	1	2	2	1	
	<b>ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>														<b>15</b>
1.	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП				2	2				1	2			7
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма					2									2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						2								2
1.4.	Специфика спортивной тренировки											2			2
2.	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	2	1											3
2.1.	Правила и терминология соревнований		2												2
2.2.	Антидопинг в спорте			1											1
3.	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП			2								2	1	5
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>30</b>	<b>31</b>	<b>30</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>31</b>	<b>38</b>	<b>30</b>	<b>39</b>	<b>401</b>
4.	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>14</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>25</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>17</b>	<b>186</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	8	6	2	14	8	11	19	11	6	11	5	11	112
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	6	7	6	6	6	6	6	6	6	6	7	6	74
5.	<b>Специальная подготовка</b>		<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>193</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	15	16	15	16	15	15	15	15	15	16	16	15	184
5.2	Тактическая подготовка	ТП	1	1	1	1	1				1	1	1	1	9
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т												6	6
7.	Соревновательная деятельность	СД			2							3			5
8.	Инструкторская практика	ИнПр									3				3
9.	Судейская практика	СудПр			2										2
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ		1		1						1	1		4
11.	Медицинское обследование	МО			2										2
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>32</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>32</b>	<b>40</b>	<b>416</b>

4 нед   4 нед   4 нед   5 нед   4 нед   4 нед   5 нед   4 нед   4 нед   5 нед   4 нед   5 нед

Утверждаю  
 Директор ОГБУ ОСПП "Конас"  
 О.И. Строгонов



**Годовой план-график распределения тренировочных часов  
 для этапа начальной подготовки (до года) на 2023 год  
 по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	МЕСЯЦЫ	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Всего
			1	2	1	2	2	0	0	0	1	2	2	1	
<b>1.</b>	<b>Общая теоретическая подготовка</b>	ОТП			1	2	2				1	2	2	1	<b>14</b>
1.1.	История спорта										1				6
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма						2				1				1
1.3.	Спортивная гигиена, контроль														2
1.4.	Специфика спортивной тренировки				1										2
<b>2.</b>	<b>Специальная теоретическая подготовка</b>	СТП	1	2											<b>1</b>
2.1.	Правила и терминология соревнований			2											3
2.2.	Антидопинг в спорте		1												2
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	ПП													<b>1</b>
	<b>ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:</b>		<b>23</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>22</b>	<b>29</b>	<b>5</b>
<b>4.</b>	<b>Физическая подготовка:</b>		<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>298</b>
4.1	Общая физическая подготовка	ОФП	8	7	7	13	9	11	17	11	6	13	7	6	158
4.2	Специальная физическая подготовка	СФП	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	115
<b>5.</b>	<b>Специальная подготовка</b>		<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>43</b>
5.1	Техническая подготовка	ТехП	10	11	11	11	10	10	10	10	13	11	11	11	131
5.2	Тактическая подготовка	ТП	2								11	11	11	11	127
6.	Контрольно-переводные испытания, тестирование	КПИ,Т									2				4
7.	Соревновательная деятельность	СД												5	5
8.	Инструкторская практика	ИнПр													0
9.	Судейская практика	СудПр													0
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ													0
11.	Медицинское обследование	МО			1									3	3
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ:</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>24</b>	<b>30</b>	<b>312</b>

4 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 4 нед 5 нед 4 нед 5 нед