



ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНАС»
(ОГБУ ОСШ «КОНАС»)
454091, г. Челябинск, ул. Пушкина, д. 30
Тел.(351) 264-57-23. E-mail: strogonov_konas@mail.ru
ОКПО 94065477, ОГРН 1227400025820, ИНН/КПП 7453347469/745301001

ПРИКАЗ

от 30.12.2022 г.

№ 30/ХП


Об утверждении годовых
учебно-тренировочных планов
по видам спорта
в ОГБУ ОСШ «Конас» на 2023 год

В целях организации тренировочного процесса в ОГБУ ОСШ «Конас»,

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Утвердить Годовые учебно-тренировочные планы распределения тренировочной нагрузки по этапам подготовки и видам спорта на 2023 учебно-тренировочный год (приложение 1).
2. Утвердить Годовые планы-графики распределения тренировочных часов по этапам подготовки и видам спорта на 2023 учебно-тренировочный год (приложение 2).
3. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя директора Дьячкову Е.В.

Директор

 О.И. Строгонов



**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «айкидо»**

№ п/п	Виды подготовки	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	мастерства	мастерства
		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
		Наполняемость групп (чел)					
		15	15	10	10	6	2
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	14	20	30	35	75	96
1.	Общая теоретическая подготовка	6	7	7	5	19	30
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	2	2	2	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	2	2	2	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	2	2	1	15	26
2.	Специальная теоретическая подготовка	3	3	3	5	6	6
2.1.	Правила и терминология соревнований	2	2	2	3	3	3
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	3	3
3.	Психологическая подготовка	5	10	20	25	50	60
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	220	292	386	589	757	944
4.	Физическая подготовка:	127	154	195	304	356	405
4.1	Общая физическая подготовка	103	104	128	155	168	177
4.2	Специальная физическая подготовка	24	50	67	149	188	228
5.	Специальная подготовка	90	131	166	240	308	372
5.1	Техническая подготовка	85	119	146	206	258	312
5.2	Тактическая подготовка	5	12	20	34	50	60
6.	Контрольно-переводные испытания	1	2	2	6	12	24
7.	Соревновательная деятельность	0	0	11	13	25	42
8.	Инструкторская практика	0	0	3	6	17	26
9.	Судейская практика	0	0	2	7	17	26
10.	Восстановительные мероприятия	1	3	5	7	14	40
11.	Медицинское обследование	1	2	2	6	8	9
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	234	312	416	624	832	1040

Приложение
 приказ № 30/12 от 30.12.2022
 Утверждаю:
 Директор ОГБУ ОСи "Конас"
 О.И. Строгонов



Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Виды подготовки	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	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10	10	8	8	4	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	12	15	27	58	102	112
1.	Общая теоретическая подготовка	4	4	5	13	34	44
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	1	1	2	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	1	1	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	1	1	9	30	40
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	2	2	5	8	8
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	1	1	3	3	3
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	5	5
3.	Психологическая подготовка	6	9	20	40	60	60
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	222	297	493	774	938	1136
4.	Физическая подготовка:	137	178	223	307	352	373
4.1	Общая физическая подготовка	105	131	114	125	125	124
4.2	Специальная физическая подготовка	32	47	109	182	227	249
5.	Специальная подготовка	78	110	233	400	481	588
5.1	Техническая подготовка	70	100	208	275	354	375
5.2	Тактическая подготовка	8	10	25	125	127	213
6.	Контрольно-переводные испытания	3	5	8	10	20	40
7.	Соревновательная деятельность	0	0	11	25	42	50
8.	Инструкторская практика	0	0	5	9	11	13
9.	Судейская практика	0	0	5	8	10	12
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	9	12	50
11.	Медицинское обследование	2	2	2	6	10	10
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	234	312	520	832	1040	1248

Приложение
 приказ № 30/12 от 30.12.2022
 Утверждаю:
 Директор ОГБУ ОСШ "Конас"
 О.И. Строгонов



**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта «Всестилевое каратэ»**

№ п/п	Виды подготовки	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	ого мастерства	мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12	12	8	8	3	2
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	19	20	34	52	90	106
1.	Общая теоретическая подготовка	6	7	7	5	24	40
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	2	2	2	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	2	2	2	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	2	2	1	20	36
2.	Специальная теоретическая подготовка	3	3	3	5	6	6
2.1.	Правила и терминология соревнований	2	2	2	3	3	3
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	3	3
3.	Психологическая подготовка	10	10	24	42	60	60
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	215	292	590	676	950	1142
4.	Физическая подготовка:	160	211	386	343	417	448
4.1	Общая физическая подготовка	134	161	261	182	188	173
4.2	Специальная физическая подготовка	26	50	125	161	229	275
5.	Специальная подготовка	52	75	154	232	347	419
5.1	Техническая подготовка	47	63	125	182	281	337
5.2	Тактическая подготовка	5	12	29	50	66	82
6.	Контрольно-переводные испытания	1	2	4	10	21	25
7.	Соревновательная деятельность	0	0	25	44	84	150
8.	Инструкторская практика	0	0	6	15	26	25
9.	Судейская практика	0	0	6	14	25	25
10.	Восстановительные мероприятия	1	2	7	12	22	40
11.	Медицинское обследование	1	2	2	6	8	10
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	234	312	624	728	1040	1248

Приложение
 приказ № 30/12 от 30.12.2022
 Утверждаю
 Директор ОГБУ-ОСШ "Кекас"
 О.И. Строгонов



**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта «Дзюдо»**

№ п/п	Виды подготовки	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	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10	10	6	6	1	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	8	10	24	34	42	35
1.	Общая теоретическая подготовка	4	4	7	5	12	14
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	1	1	2	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	1	2	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	1	2	1	8	10
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	2	3	5	6	6
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	1	2	3	3	3
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	3	3
3.	Психологическая подготовка	2	4	14	24	24	15
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	226	302	496	798	998	1213
4.	Физическая подготовка:	150	182	232	323	374	485
4.1	Общая физическая подготовка	139	166	128	142	146	175
4.2	Специальная физическая подготовка	11	16	104	181	228	310
5.	Специальная подготовка	73	116	206	350	458	540
5.1	Техническая подготовка	71	113	188	317	427	512
5.2	Тактическая подготовка	2	3	18	33	31	28
6.	Контрольно-переводные испытания	1	2	4	10	14	20
7.	Соревновательная деятельность	0	0	32	67	84	100
8.	Инструкторская практика	0	0	7	12	20	15
9.	Судейская практика	0	0	8	13	20	10
10.	Восстановительные мероприятия	1	1	5	17	20	33
11.	Медицинское обследование	1	1	2	6	8	10
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	234	312	520	832	1040	1248



**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта «Каратэ»**

№ п/п	Виды подготовки	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	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		6	6	5	4	3	2
Для спортивной дисциплины "ПОДА-ката"							
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	10	14	16	22	36	44
1.	Общая теоретическая подготовка	4	4	4	5	12	16
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	1	1	1	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	1	1	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	1	1	1	8	12
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	2	2	5	6	8
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	1	1	3	3	3
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	3	5
3.	Психологическая подготовка	4	8	10	12	18	20
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	224	298	400	602	796	892
4.	Физическая подготовка:	187	225	227	292	326	338
4.1.	Общая физическая подготовка	107	112	106	125	134	113
4.2.	Специальная физическая подготовка	80	113	121	167	192	225
5.	Специальная подготовка	33	67	154	272	402	470
5.1.	Техническая подготовка	29	57	142	250	367	431
5.2.	Тактическая подготовка	4	10	12	22	35	39
6.	Контрольно-переводные испытания	2	2	4	5	14	17
7.	Соревновательная деятельность	0	0	5	12	17	18
8.	Инструкторская практика	0	0	3	7	8	9
9.	Судейская практика	0	0	2	6	9	10
10.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	4	12	20
11.	Медицинское обследование	1	2	2	4	8	10
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	234	312	416	624	832	936



Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «Каратэ»

№ п/п	Виды подготовки	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					
		6	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12	12	8	8	4	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	10	8	14	18	14	34
1.	Общая теоретическая подготовка	4	4	7	5	5	14
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	1	1	2	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	1	2	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	1	2	1	1	10
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	2	3	5	4	5
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	1	2	3	2	2
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	2	3
3.	Психологическая подготовка	4	2	4	8	5	15
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	302	304	610	710	1026	1214
4.	Физическая подготовка:	150	156	279	290	416	499
4.1	Общая физическая подготовка	150	140	216	146	156	125
4.2	Специальная физическая подготовка	0	16	63	144	260	374
5.	Специальная подготовка	130	95	166	193	215	153
5.1	Техническая подготовка	125	94	156	182	208	124
5.2	Тактическая подготовка	5	1	10	11	7	29
6.	Интегральная подготовка	16	46	138	182	312	437
7.	Контрольно-переводные испытания	3	3	5	5	13	20
8.	Соревновательная деятельность	0	0	7	15	31	37
9.	Инструкторская практика	0	0	3	8	11	15
10.	Судейская практика	0	0	4	7	10	10
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	6	10	33
12.	Медицинское обследование	1	1	2	4	8	10
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	312	312	624	728	1040	1248



**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «Киокусинкай»**

№ п/п	Виды подготовки	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	ого мастерства	мастерства
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	18	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12	12	10	10	3	2
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	7	8	15	34	66	130
1.	Общая теоретическая подготовка	4	4	4	5	12	32
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	1	1	1	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	1	1	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	1	1	1	8	28
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	2	2	5	6	8
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	1	1	3	3	3
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	3	5
3.	Психологическая подготовка	1	2	9	24	48	90
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	227	304	401	590	870	910
4.	Физическая подготовка:	178	219	247	332	403	479
4.1	Общая физическая подготовка	117	144	163	200	206	188
4.2	Специальная физическая подготовка	61	75	84	132	197	291
5.	Специальная подготовка	45	69	114	183	309	255
5.1	Техническая подготовка	43	68	104	150	244	156
5.2	Тактическая подготовка	2	1	10	33	65	99
6.	Контрольно-переводные испытания	2	2	3	5	25	20
7.	Соревновательная деятельность	0	4	21	44	65	84
8.	Инструкторская практика	0	3	6	9	17	20
9.	Судейская практика	0	3	5	9	20	20
10.	Восстановительные мероприятия	1	2	3	4	23	22
11.	Медицинское обследование	1	2	2	4	8	10
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	234	312	416	624	936	1040

**Годовой учебно-тренировочный план
по виду спорта «Рукопашный бой»**

№ п/п	Виды подготовки	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					
		5	6	9	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10	10	6	6	1	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	11	14	18	24	46	42
1.	Общая теоретическая подготовка	4	4	4	5	12	14
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	1	1	1	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	1	1	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	1	1	1	8	10
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	2	2	5	6	6
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	1	1	3	3	3
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	3	3
3.	Психологическая подготовка	5	8	12	14	28	22
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	249	298	450	600	786	998
4.	Физическая подготовка:	190	218	289	318	432	531
4.1	Общая физическая подготовка	143	156	182	144	200	292
4.2	Специальная физическая подготовка	47	62	107	174	232	239
5.	Специальная подготовка	56	67	132	226	254	323
5.1	Техническая подготовка	52	57	117	200	217	292
5.2	Тактическая подготовка	4	10	15	26	37	31
6.	Контрольно-переводные испытания	1	2	5	5	14	20
7.	Соревновательная деятельность	0	3	10	25	41	51
8.	Инструкторская практика	0	2	5	9	10	20
9.	Судейская практика	0	2	5	9	15	21
10.	Восстановительные мероприятия	1	2	2	4	12	22
11.	Медицинское обследование	1	2	2	4	8	10
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	260	312	468	624	832	1040

**Годовой учебно-тренировочный план *
по виду спорта Спорт глухих (дзюдо)**

№ п/п	Виды подготовки	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	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		9	8	6	4	2	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	10	10	22	28	42	48
1.	Общая теоретическая подготовка	4	4	7	5	13	14
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	1	1	2	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	1	2	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	1	2	1	9	10
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	2	3	5	4	5
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	1	2	3	2	2
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	2	3
3.	Психологическая подготовка	4	4	12	18	25	29
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	224	302	498	700	894	1200
4.	Физическая подготовка:	176	235	229	328	374	435
4.1	Общая физическая подготовка	94	125	125	146	141	163
4.2	Специальная физическая подготовка	82	110	104	182	233	272
5.	Специальная подготовка	39	51	205	286	407	601
5.1	Техническая подготовка	34	46	181	255	356	500
5.2	Тактическая подготовка	5	5	24	31	51	101
6.	Интегральная подготовка	4	6	15	21	10	13
7.	Контрольно-переводные испытания	2	3	10	12	16	20
8.	Соревновательная деятельность	0	3	13	22	47	75
9.	Инструкторская практика	0	0	6	7	9	6
10.	Судейская практика	0	0	6	7	9	7
11.	Восстановительные мероприятия	2	3	10	13	14	33
12.	Медицинское обследование	1	1	4	4	8	10
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	234	312	520	728	936	1248

Приложение
 приказ № 30/12 от 30.12.2022
 Утверждаю:
 Директор ОГБУ ОСЦ "Конас"
 О.И. Строгонов



**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта Спорт ЛИН (дзюдо)**

№ п/п	Виды подготовки	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	8	12	14	22	22
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		8	6	5	3	1	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	14	26	24	37	92	56
1.	Общая теоретическая подготовка	5	9	9	10	40	16
1.1.	История спорта	1	2	2	3	10	4
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	1	3	3	3	10	4
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	2	2	2	10	4
1.4.	Специфика спортивной тренировки	2	2	2	2	10	4
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	4	3	5	6	6
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	2	2	3	3	3
2.2.	Антидопинг в спорте	1	2	1	2	3	3
3.	Психологическая подготовка	7	13	12	22	46	34
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	220	390	600	691	1052	1088
4.	Физическая подготовка:	182	324	337	408	503	436
4.1	Общая физическая подготовка	94	166	169	197	195	172
4.2	Специальная физическая подготовка	88	158	168	211	308	264
5.	Специальная подготовка	31	54	238	239	447	503
5.1	Техническая подготовка	19	33	163	145	263	297
5.2	Тактическая подготовка	12	21	75	94	184	206
6.	Интегральная подготовка	4	8	12	15	35	46
7.	Контрольно-переводные испытания	1	2	2	5	9	20
8.	Соревновательная деятельность	0	0	7	15	44	57
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0
10.	Судейская практика	0	0	0	0	0	0
11.	Восстановительные мероприятия	1	1	3	5	10	18
12.	Медицинское обследование	1	1	1	4	4	8
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	234	416	624	728	1144	1144

Приложение
 приказ № 30/12 от 30.12.2022
 Утверждаю:
 Директор ОГБУ ОСИ "Конас"
 О.И. Строгонов



**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта Спорт слепых (дзюдо)**

№ п/п	Виды подготовки	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 года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	9	11	14	14
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		4	4	2	2	1	1
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	14	16	42	68	86	86
1.	Общая теоретическая подготовка	4	5	19	31	26	26
1.1.	История спорта	1	1	8	10	6	6
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	1	2	5	10	6	6
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	1	4	6	4	4
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	1	2	5	10	10
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	3	3	5	5	5
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	2	2	3	3	2
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	2	3
3.	Психологическая подготовка	8	8	20	32	55	55
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:	220	296	426	504	642	642
4.	Физическая подготовка:	164	219	154	187	204	189
4.1	Общая физическая подготовка	93	94	71	86	95	73
4.2	Специальная физическая подготовка	71	125	83	101	109	116
5.	Специальная подготовка	32	46	192	218	278	278
5.1	Техническая подготовка	23	31	117	143	182	182
5.2	Тактическая подготовка	9	15	75	75	96	96
6.	Интегральная подготовка	9	12	28	35	44	59
7.	Контрольно-переводные испытания	5	8	12	15	26	26
8.	Соревновательная деятельность	0	0	24	29	51	51
9.	Инструкторская практика	0	0	0	0	3	3
10.	Судейская практика	0	0	0	0	4	4
11.	Восстановительные мероприятия	6	7	12	16	24	24
12.	Медицинское обследование	4	4	4	4	8	8
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:	234	312	468	572	728	728

**Годовой учебно-тренировочный план
 по виду спорта «Тхэквондо»**

№ п/п	Виды подготовки	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					
		6	8	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		12	12	8	8	4	1
Для спортивных дисциплин "ВТФ - весовая категория", "ВТФ - командные соревнования" и "ВТФ - пхумсэ", "ГТФ-весовая категория", "ГТФ-поединок", "ГТФ-разбивание досок", "ГТФ-специальная техника", "ГТФ-стоп-балл", "ГТФ-хьёнг"							
ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:		14	15	23	30	54	68
1.	Общая теоретическая подготовка	6	7	7	5	24	38
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку.	2	2	2	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	2	2	2	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	2	2	1	20	34
2.	Специальная теоретическая подготовка	3	3	3	5	6	6
2.1.	Правила и терминология соревнований	2	2	2	3	3	3
2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	3	3
3.	Психологическая подготовка	5	5	13	20	24	24
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА:		298	401	497	698	986	1180
4.	Физическая подготовка:	158	186	228	305	353	387
4.1	Общая физическая подготовка	115	112	119	145	125	113
4.2	Специальная физическая подготовка	43	74	109	160	228	274
5.	Специальная подготовка	131	193	226	322	445	468
5.1	Техническая подготовка	127	184	208	293	415	436
5.2	Тактическая подготовка	4	9	18	29	30	32
6.	Контрольно-переводные испытания	5	6	4	6	14	40
7.	Соревновательная деятельность	0	5	21	43	104	150
8.	Инструкторская практика	0	3	5	7	20	35
9.	Судейская практика	0	2	6	6	22	40
10.	Восстановительные мероприятия	3	4	5	5	20	50
11.	Медицинское обследование	1	2	2	4	8	10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД:		312	416	520	728	1040	1248