

Приложение 29
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СПШ с.п/поборства
МО Лабитский район
от 29.12.2023 г. № 388

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта ушу таолу

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года обучения, недельная нагрузка 8 астрономических часов

тренер

Котелинова Т.В.

| Виды подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | декабрь | итого часов | (%) |
|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-------------|-------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | | | | |
| Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 9 | 13 | 8 | 10 | 9 | 9 | 9 | 115 | 28% |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 76 | 18% |
| Участие в спортивных соревнованиях | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 | 3% |
| Техническая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 | 43% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 14 | 3% |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 1 | | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | 10 | 2% |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | 2 | 1 | 2 | | | | | 2 | 2 | 2 | 9 | 2% |
| Всего (часов, %) | 34 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 36 | 36 | 418 | 100% |

Заместитель директора по учебно-методической работе



И.И. Стешенко

Приложение 28

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
единиц в МО Лабинский район
от 29.12.2023 г № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта ушу таолу
Этап начальной подготовки 2 года обучения, недельная нагрузка 6 астрономических часов тренер Никуллина И. Б.**

| Виды подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего | лесавбрь | ноябрь | октябрь | сентябрь | август | июль | июнь | май | апрель | март | февраль | январь | всего | (%) |
|---|-----------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|-------------|------|------|-----|--------|------|---------|--------|-------|-----|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | | | | | | | | | | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 110 | 35% | | | | | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 48 | 15% | | | | | | | | | |
| Участие в спортивных соревнованиях | 1 | | | | | | | | | | 2 | 1 | 1 | | | | 4 | 1% | | | | | | | | | |
| Техническая подготовка | 10,5 | 11,5 | 13 | 11,5 | 11,5 | 12 | 11,5 | 11 | 9,5 | 11 | 10,5 | 11 | 10,5 | 12 | | | 135,5 | 43% | | | | | | | | | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 10 | 3% | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | | | | | | 0% | | | | | | | | | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | 2 | | | | | | | | | 2 | 2 | 6 | 2% | | | | | | | | | |
| Всего (часов, %) | 25,5 | 25,5 | 27 | 25,5 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 313,5 | 100% | | | | | | | | | |

Заместитель директора по учебно-методической работе



И.И. Степанко

Приложение 27
 УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом директора МБУ ДО СШ с/дворцов
 МО Лабинский район
 от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта ушу таолу
 Этап начальной подготовки 1 года обучения, недельная нагрузка 6 астрономических часов тренер Басов А.С.**

| Виды подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | итого | % |
|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 7 | 10 | 110 | 35% |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 48 | 15% |
| Участие в спортивных соревнованиях | 1 | | | | | | | | | 2 | 1 | | 4 | 1% |
| Техническая подготовка | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 10 | 10 | 12 | 10 | 12 | 136 | 43% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 10 | 3% |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 0 | 0% |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | 2 | | | | | 2 | 2 | 6 | 2% |
| Всего (часов, %) | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 314 | 100% |

Заместитель директора по учебно-методической работе



И.И. Стещенко

Приложение 26
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ единоборств
МО Лабитский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта ушу тао-лу
Этап начальной подготовки I года обучения, недельная нагрузка 6 астрономических часов тренер Асатрян Г.Т.**

| Виды подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего | (%) |
|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 9 | 9 | 8 | 9 | 110 | 35% |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 48 | 15% |
| Участие в спортивных соревнованиях | 1 | | | | | | | | 2 | 1 | | | 4 | 1% |
| Техническая подготовка | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 12 | 8 | 12 | 11 | 11 | 136 | 43% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 10 | 3% |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 0 | 0% |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | 2 | | | | | 2 | 2 | 6 | 2% |
| Всего (часов, %) | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 28 | 24 | 28 | 26 | 26 | 314 | 100% |

Заместитель директора по учебно-методической работе


 И.И. Стещенко

Приложение 25
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ единоборств
МО Лабинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта ушу саньда
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года обучения, недельная нагрузка 12 астрономических часов
тренер Никулина И.Б.**

| Виды подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | декабрь | ноябрь | декабрь | всего часов | (%) |
|--|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|-----|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | | | | |
| Общая физическая подготовка | 22 | 23 | 22 | 23 | 22 | 23 | 22 | 23 | 22 | 23 | 22 | 23 | 22 | 23 | 270 | 41% | |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 11 | 138 | 22% | |
| Участие в спортивных соревнованиях | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 14 | 2% | |
| Техническая подготовка | 13 | 14 | 13 | 13 | 14 | 13 | 17 | 13 | 14 | 13 | 14 | 13 | 14 | 164 | 266% | | |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | 2 | 4 | 3 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 3 | | | | | 20 | 5% | |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | 8 | 1% | |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и | | | 1 | | | 4 | | | | | | | 4 | 4 | 13 | 2% | |
| Всего (часов, %) | 51 | 51 | 54 | 51 | 51 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 51 | 54 | 627 | 100% | |

Заместитель директора по учебно-методической работе



И.И. Степешко

Приложение 23

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
с/поборств МО Лабинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта ушу саньда
Этап начальной подготовки 3 года обучения, недельная нагрузка 6 астрономических часов тренера Асатрян Г.Т.**

| Виды подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего | (%) |
|---|-----------------------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|-------------|-----------|--------------|-------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | |
| Общая физическая подготовка | 12,5 | 12,5 | 14 | 12,5 | 12,5 | 14 | 12,5 | 12 | 14,5 | 13 | 12,5 | 14 | 156,5 | 50% |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 63 | 20% |
| Участие в спортивных соревнованиях | 2 | | 2 | | | | | | | | | | 4 | 1% |
| Техническая подготовка | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 6 | 8 | 4 | 9 | 6 | 7 | 76 | 24% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | 10 | 3% |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 0 | 0% |
| Медицинские, медико-биологические, воспитательные мероприятия, тестирование и | | | | | | 1 | | | | | 2 | 1 | 4 | 1% |
| Всего (часов, %) | 25,5 | 25,5 | 27 | 25,5 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 25,5 | 27 | 313,5 | 100% |

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Стещенко

Приложение 22
 УТВЕРЖДЕНО:
 Приказом директора МБУ ДО СШ «Динамо»
 МО Лабитский район
 от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта ушу саньда
 Этап начальной подготовки 2 года обучения, недельная нагрузка 6 астрономических часов тренер Никулина И.Б.**

| Виды подготовки | Количество часов по месяцам | | | | | | | | | | | | всего | (%) |
|---|-----------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------------|
| | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | | |
| Общая физическая подготовка | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 157 | 50% |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 6 | 4 | 5 | 5 | 5 | 7 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 63 | 20% |
| Участие в спортивных соревнованиях | 2 | | 2 | | | | | | | | | | 4 | 1% |
| Техническая подготовка | 5 | 7 | 5 | 8 | 6 | 5 | 6 | 8 | 4 | 9 | 6 | 7 | 76 | 24% |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | | | 2 | | 2 | 2 | 2 | | 2 | | | | 10 | 3% |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 0 | 0% |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | 1 | | | | | 2 | 1 | 4 | 1% |
| Всего (часов, %) | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | -28 | 24 | 28 | 26 | 26 | 314 | 100% |

Заместитель директора по учебно-методической работе

 И.И. Стешенко