

Принято
Общешкольным тренерским советом
Протокол № 1 от «24» мая 2023 г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»:

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10	10	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	105-140	131-175	114-160	125-140	125-150
2.	Специальная физическая подготовка	33-44	47-62	104-146	166-187	198-237
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-15	33-37	42-50
4.	Техническая подготовка	61-82	100-134	187-262	275-309	322-387
5.	Тактическая подготовка	10-13	9-11	28-42	88-102	110-144
6.	Теоретическая подготовка	9-12	8-11	28-36	34-36	70-72
7.	Психологическая подготовка	9-12	8-11	27-39	61-68	90-108
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-3	3-4	6-7	9-10	16-18
9.	Инструкторская практика	-	-	3-4	13-14	16-19
10.	Судейская практика	-	-	3-3	12-14	15-19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	3-4	5-7	8-10	17-21
12.	Восстановительные мероприятия	3-3	3-4	5-7	8-9	19-23
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Дополнительная общеразвивающая программа по боксу (для групп СОРН):

Годовой учебный план (2 часа в неделю)

Разделы	При 2х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	7	6	5	7	4	4	5	6	4	6	2	56
СФП	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		8
Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	8
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												92

Годовой учебный план (3 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	9	9	9	9	6	6	9	9	8	9	4	87
СФП	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												138

Годовой учебный план (4 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	5	119
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												184

Годовой учебный план (5 часов в неделю)

Разделы	При 5-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	146
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	40
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Тактическая подготовка	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого											230	

Годовой учебный план (6 часов в неделю)

Разделы	При 6-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	8	174
СФП	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	50
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого											276	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»:

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	8	8	3
1.	Общая физическая подготовка	129-172	156-208	198-276	208-234	187-225
2.	Специальная физическая подготовка	30-40	47-62	104-146	183-206	229-275
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-29	50-56	83-100
4.	Техническая подготовка	54-72	72-96	104-146	208-234	281-337
5.	Тактическая подготовка	6-8	11-14	23-32	55-64	52-63
6.	Теоретическая подготовка	5-7	10-14	23-32	34-36	52-62
7.	Психологическая подготовка	5-7	10-14	22-31	44-50	52-62
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	2-4	7-10	9-10	16-18
9.	Инструкторская практика	-	-	3-4	13-14	26-31
10.	Судейская практика	-	-	2-3	12-14	26-31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-2	2-2	7-10	8-9	17-21
12.	Восстановительные мероприятия	2-2	2-2	6-9	8-9	19-23
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248
Для спортивных дисциплин «ОК - ката - годзю-рю», «ОК - ката - вадо-рю», «ОК - ката - ренгокай», «ОК - ката - группа»						
1.	Общая физическая подготовка	84-112	112-150	125-175	175-197	166-200
2.	Специальная физическая подготовка	40-53	53-71	104-146	166-187	166-200
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21-29	50-56	83-100
4.	Техническая подготовка	89-119	119-158	208-291	316-356	406-487
5.	Тактическая подготовка	6-8	8-10	9-14	28-32	42-50
6.	Теоретическая подготовка	5-7	10-14	23-32	34-36	52-62
7.	Психологическая подготовка	5-7	4-5	4-5	21-26	31-37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-3	7-10	9-10	16-18
9.	Инструкторская практика	-	-	3-4	9-9	21-25
10.	Судейская практика	-	-	2-3	8-9	21-25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-2	7-10	8-9	17-21
12.	Восстановительные мероприятия	2-2	2-3	7-9	8-9	19-23
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248

Дополнительная общеразвивающая программа по вестилевому каратэ (для групп СОРН):

Годовой учебный план (2 часа в неделю)

Разделы	При 2х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	7	6	5	7	4	4	5	6	4	6	2	56
СФП	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		8
Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	8
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												92

Годовой учебный план (3 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	9	9	9	9	6	6	9	9	8	9	4	87
СФП	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												138

Годовой учебный план (4 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	5	119
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												184

Годовой учебный план (5 часов в неделю)

Разделы	При 5-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	146
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	40
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Тактическая подготовка	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого											230	

Годовой учебный план (6 часов в неделю)

Разделы	При 6-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	8	174
СФП	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	50
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого											276	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – греко-римская борьба):

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		10	10	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	147-197	178-237	244-293	225-374	270-379
2.	Специальная физическая подготовка	33-44	47-62	83-100	112-187	208-291
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-12	25-42	84-116
4.	Техническая подготовка	14-18	22-29	52-62	94-156	125-175
5.	Тактическая подготовка	11-14	20-30	34-44	41-89	104-171
6.	Теоретическая подготовка	11-16	16-18	33-36	34-36	70-72
7.	Психологическая подготовка	11-14	17-23	33-40	37-62	86-121
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-3	4-6	7-9	12-14	16-18
9.	Инструкторская практика	-	-	5-6	10-16	15-22
10.	Судейская практика	-	-	5-6	9-16	16-22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	4-6	7-8	12-20	20-29
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	4-5	7-8	13-28	26-40
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная борьба» (спортивная дисциплина – панкратион):

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-12	12-20	20-28
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
10	10	8	8	4		
1.	Общая физическая подготовка	147-197	178-237	244-293	225-374	270-379
2.	Специальная физическая подготовка	33-44	47-62	83-100	112-187	208-291
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	10-12	25-42	84-116
4.	Техническая подготовка	14-18	22-29	52-62	94-156	125-175
5.	Тактическая подготовка	11-14	20-30	34-44	41-89	104-171
6.	Теоретическая подготовка	11-16	16-18	33-36	34-36	70-72
7.	Психологическая подготовка	11-14	17-23	33-40	37-62	86-121
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3-3	4-6	7-9	10-14	16-18
9.	Инструкторская практика	-	-	5-6	10-16	15-22
10.	Судейская практика	-	-	5-6	9-16	16-22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-3	4-6	7-8	12-20	20-29
12.	Восстановительные мероприятия	2-3	4-5	7-8	15-28	26-40
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-624	624-1040	1040-1456

Дополнительная общеразвивающая программа по спортивной борьбе (для групп СОРН):

Годовой учебный план (2 часа в неделю)

Разделы	При 2х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	7	6	5	7	4	4	5	6	4	6	2	56
СФП	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		8
Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	8
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												92

Годовой учебный план (3 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	9	9	9	9	6	6	9	9	8	9	4	87
СФП	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												138

Годовой учебный план (4 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	5	119
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												184

Годовой учебный план (5 часов в неделю)

Разделы	При 5-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	146
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	40
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Тактическая подготовка	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого											230	

Годовой учебный план (6 часов в неделю)

Разделы	При 6-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	8	174
СФП	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	50
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого											276	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «тхэквондо»:

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «ВТФ – весовая категория», «ВТФ – командные соревнования»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6-8	8-10	10-14	14-18	20-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	115-154	112-140	120-167	131-169	135-162
2.	Специальная физическая подготовка	44-58	75-94	104-146	160-206	208-250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-5	21-29	44-56	125-150
4.	Техническая подготовка	135-179	188-234	218-306	291-374	374-450
5.	Тактическая подготовка	4-6	7-9	11-15	20-25	32-38
6.	Теоретическая подготовка	4-6	7-9	10-15	20-25	31-37
7.	Психологическая подготовка	4-5	7-8	10-14	18-25	31-37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	4-5	5-7	7-9	14-16
9.	Инструкторская практика	-	2-3	5-8	11-14	26-31
10.	Судейская практика	-	2-2	5-7	11-14	26-31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2-2	4-5	5-7	7-9	17-20
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	4-6	6-7	8-10	21-26
Общее количество часов в год		312-416	416-520	520-728	728-936	1040-1248

Годовой учебно-тренировочный план для спортивных дисциплин «ВТФ – пхумсэ»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	10-14	14-18	18-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
12	12	8	8	4		
1.	Общая физическая подготовка	87-116	84-112	120-167	131-169	122-163
2.	Специальная физическая подготовка	33-44	56-75	104-146	160-206	187-250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	3-5	21-29	44-56	112-150
4.	Техническая подготовка	101-134	140-187	218-306	291-374	337-449
5.	Тактическая подготовка	3-3	5-6	11-15	20-25	27-38
6.	Теоретическая подготовка	4-6	7-9	10-15	20-25	31-37
7.	Психологическая подготовка	2-3	4-6	10-14	18-25	26-37
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	3-4	5-7	7-9	14-16
9.	Инструкторская практика	-	2-2	5-8	11-14	24-31
10.	Судейская практика	-	2-2	5-7	11-14	23-31
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	3-4	5-7	7-9	15-20
12.	Восстановительные мероприятия	2-2	3-4	6-7	8-10	18-26
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	728-936	936-1248

Дополнительная общеразвивающая программа по тхэквондо (для групп СОРН):

Годовой учебный план (2 часа в неделю)

Разделы	При 2х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	7	6	5	7	4	4	5	6	4	6	2	56
СФП	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		8
Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	8
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												92

Годовой учебный план (3 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	9	9	9	9	6	6	9	9	8	9	4	87
СФП	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												138

Годовой учебный план (4 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	5	119
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												184

Годовой учебный план (5 часов в неделю)

Разделы	При 5-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	146
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	40
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Тактическая подготовка	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого											230	

Годовой учебный план (6 часов в неделю)

Разделы	При 6-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	8	174
СФП	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	50
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого											276	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «ушу»:

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
10	10	8	8	2		
Для спортивных дисциплин таолу, кунгфу - традиционное ушу, юнчуньюань - гуйдин, юнчуньюань - гунь, юнчуньюань - мужэньчжуан, юнчуньюань - традиционные формы, юнчуньюань - шуандао						
1.	Общая физическая подготовка	82-109	109-146	104-182	156-234	166-250
2.	Специальная физическая подготовка	35-47	47-62	83-146	125-187	150-225
3.	Участие в спортивных соревнованиях	2-3	3-4	12-21	18-28	58-87
4.	Техническая подготовка	98-131	131-175	187-328	281-421	350-524
5.	Тактическая подготовка	4-5	5-7	5-7	7-10	14-21
6.	Теоретическая подготовка	4-6	6-7	5-7	6-9	14-21
7.	Психологическая подготовка	4-5	5-7	4-7	6-9	14-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-2	2-3	4-7	7-10	11-17
9.	Инструкторская практика	-	-	2-5	3-5	17-25
10.	Судейская практика	-	-	2-4	3-5	16-25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	2-2	4-7	6-9	11-17
12.	Восстановительные мероприятия	2-2	2-3	4-7	6-9	11-16
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248
Для спортивных дисциплин саньда, юнчуньюань - весовая категория						
1.	Общая физическая подготовка	127-166	132-175	175-305	262-394	250-374
2.	Специальная физическая подготовка	47-60	62-83	83-146	124-188	200-300
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	16-21	21-36	30-46	58-87
4.	Техническая подготовка	47-60	75-100	100-175	148-224	225-337
5.	Тактическая подготовка	2-4	4-6	7-13	14-17	14-21
6.	Теоретическая подготовка	4-6	6-7	5-7	6-9	14-21
7.	Психологическая подготовка	2-2	2-4	5-9	10-12	14-20
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2-5	3-4	4-8	6-10	11-17
9.	Инструкторская практика	-	3-4	4-8	6-9	12-19
10.	Судейская практика	-	3-4	4-7	6-9	12-19
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-5	3-4	4-7	6-9	11-17
12.	Восстановительные мероприятия	2-4	3-4	4-7	6-9	11-16
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Дополнительная общеразвивающая программа по ушу (для групп СОРН):

Годовой учебный план (2 часа в неделю)

Разделы	При 2х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	7	6	5	7	4	4	5	6	4	6	2	56
СФП	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	12
Техническая подготовка		1	1	1		1	1	1	1	1		8
Тактическая подготовка		1	1	1	1		1	1		1	1	8
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												92

Годовой учебный план (3 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	9	9	9	9	6	6	9	9	8	9	4	87
СФП	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	23
Техническая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												138

Годовой учебный план (4 часа в неделю)

Разделы	При 3х часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	12	12	12	12	10	10	12	12	10	12	5	119
СФП	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	31
Техническая подготовка	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	13
Тактическая подготовка	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												184

Годовой учебный план (5 часов в неделю)

Разделы	При 5-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	6	146
СФП	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	40
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Тактическая подготовка	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	1	18
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												230

Годовой учебный план (6 часов в неделю)

Разделы	При 6-ти часовой нагрузке в неделю											Итого
	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Август	
ОФП	17	17	17	17	15	15	17	17	17	17	8	174
СФП	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	3	50
Техническая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Теоретическая подготовка	2	1		1			1	1		1		8
Итого												276