

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» _____ января _____ 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «ушу»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки	
		Базовый уровень	
		До года	Свыше года
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5	6
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		1,5	2
		Наполняемость групп (человек)	
		10 - 20	10 - 20
1	2	3	4
1.	Общая физическая подготовка	84	112
2.	Специальная физическая подготовка	38	50
3.	Техническая подготовка	103	137
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	7	10
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	2	3
Общее количество часов в год		234	312

ПРИНЯТ

Решением заседания
Педагогического совета
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»
Протокол от 28.12.2024 № 4

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»

А.Х. Ариткулов

«09» _____ января _____ 2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план в часах отделения «ушу»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		УТЭ(СС)		ССМ	ВСМ
		До года	Свыше года		
		Недельная нагрузка в часах			
		8	12	16-20	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		3	2,5	4	4
		Наполняемость групп (человек)			
		8	8	2	1
1	2	3	4	5	6
1.	Общая физическая подготовка	121	143,5	166,5 - 156	156
2.	Специальная физическая подготовка	75	118,5	158 - 208	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12,5	31	41,5 - 62,5	62,5
4.	Техническая подготовка	183	281	375 - 489	489
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12,5	25	33 - 41,5	41,5
6.	Инструкторская и судейская практика	4	12,5	25 - 31	31
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	12,5	33 - 52	52
Общее количество часов в год		416	624	832 - 1040	1040