

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Утверждаю
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Тчанников
08 2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по кикбоксингу
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа этапа начальной подготовки 1 года обучения (ЭНП-1)
4,5 часа в неделю, 234 часа в год

Месяц Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого часов
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	82
Специальная физическая подготовка	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	33
Спортивные соревнования								2					2
Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7	94
Тактическая подготовка		1	1		1	1							4
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка				1			1						2
Инструкторская практика				1					1				2
Судейская практика				1									1
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1						1						2
тестирование и контроль		1							1				2
	20	20	20	21	20	20	21	21	20	19	16	16	234

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Утверждаю
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Гланников
2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по дзюдо
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа этапа начальной подготовки 3 года обучения (ЭНП-3)
8 часов в неделю, 416 часов в год

	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	16	12	13	14	14	13	11	11	13	16	12	13	158
Специальная физическая подготовка	4	9	9	6	8	8	8	9	9	9	6	9	94
Спортивные соревнования				2			2						4
Техническая подготовка	6	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	94
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая подготовка	2	2	2		2			2	2		2		14
Психологическая подготовка			2	2	2		2			2		2	12
Инструкторская практика		2				1				1			4
Судейская практика		1			2		1	2					6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2												2
восстановительные мероприятия													0
тестирование и контроль	2								2				4
самоподготовка											с/п		0
	34	36	36	34	38	32	34	34	36	38	30	34	416

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Утверждено
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Тчанников
2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по дзюдо
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТЭ-1)
10 часов в неделю, 520 часов в год

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Общая физическая подготовка	12	10	10	10	10	8	10	9	6	10	13	10	118
Специальная физическая подготовка	8	10	10	9	8	9	7	9	9	9	6	8	102
Спортивные соревнования				4	4	4	4		4				20
Техническая подготовка	10	14	12	12	14	10	11	12	12	15	8	12	142
Тактическая подготовка	8	10	6	6	6	6	6	6	6	6	5	8	79
Теоретическая подготовка	2		2	2			2	2		2			12
Психологическая подготовка			1	1	2	2	2	2	2	4		2	18
Инструкторская практика		2		1		1			1	2			7
Судейская практика						2	2	4					8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2								2				4
восстановительные мероприятия			1	1							4		6
тестирование и контроль	2									2			4
интегральная подготовка													0
	44	46	42	46	44	42	44	44	42	50	36	40	520

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Тчанников
_____ 2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по самбо
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа этапа начальной подготовки 1 года обучения (ЭНП-1)
6 часов в неделю, 312 часов в год

Вид подготовки	Месяц													
	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8		
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	45
Спортивные соревнования														0
Техническая подготовка	8	10	9	9	9	9	9	9	8	11	9	10	110	
Тактическая подготовка		1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	12	
Теоретическая подготовка	1	1		1	2		1	1	1	1	1	1	11	
Психологическая подготовка		1			1		1	1	1		1		6	
Инструкторская практика													0	
Судейская практика													0	
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2									2			4	
восстановительные мероприятия													0	
тестирование и контроль		2							2				4	
интегральная подготовка													0	
	24	28	24	26	26	24	26	26	27	29	26	26	312	

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Утверждаю
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Тчанников
08 2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по самбо
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа этапа начальной подготовки 3 года обучения (ЭНП-3)
8 часов в неделю, 416 часов в год

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	итого часов
Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	144
Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	58
Спортивные соревнования				2						2			4
Техническая подготовка	12	13	11	12	13	11	13	13	11	13	11	11	144
Тактическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Теоретическая подготовка	1	2		1	1	2		1	1	1	1	1	12
Психологическая подготовка	1	2		1	1	2		1	1	1	1	1	12
Инструкторская практика			2				2						4
Судейская практика				2						2			4
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2									2			4
восстановительные мероприятия,													0
тестирование и контроль	2						2					2	6
	36	36	32	36	34	34	36	34	32	40	32	34	416

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Утверждаю
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Тчанников
«08» 08 2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по самбо
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТЭ-2)
12 часов в неделю, 624 часа в год

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
Общая физическая подготовка	12	12	10	12	12	11	12	11	11	11	14	14	142
Специальная физическая подготовка	12	11	12	11	12	11	11	12	12	8	8	12	132
Спортивные соревнования		2	4	2		2	4	2	2				18
Техническая подготовка	17	18	16	20	18	18	15	18	18	17	16	14	205
Тактическая подготовка	4	7	6	5	4	5	5	4	5	10	4	5	64
Теоретическая подготовка	2	2	1		3	2	2	2	2	2	3	2	23
Психологическая подготовка	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	13
Инструкторская практика		1		1				1				2	5
Судейская практика			1		1	1	1	1	1			1	7
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2									2			4
восстановительные мероприятия					1	1	1	1	1	1	1		7
тестирование и контроль	2									2			4
интегральная подготовка													0
	52	54	51	52	53	52	52	53	53	54	47	51	624

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Утверждаю
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
М.А. Тчанников
_____ 2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по боксу
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа этапа начальной подготовки 3 года обучения (ЭНП-3)
8 часов в неделю, 416 часов в год

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Виды подготовки													
Общая физическая подготовка	14	13	14	14	14	14	13	13	13	13	13	14	162
Специальная физическая подготовка	6	6	7	6	7	6	7	6	7	7	6	7	78
Спортивные соревнования													0
Техническая подготовка	7	8	8	7	9	8	8	8	6	8	8	7	92
Тактическая подготовка	2	4	3	4	4	3	3	2	5	4	3	4	41
Теоретическая подготовка	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	18
Психологическая подготовка	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	17
Инструкторская практика													0
Судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические мероприятия		2											2
восстановительные мероприятия,											2		2
тестирование и контроль	2								2				4
интегральная подготовка													0
	34	36	34	34	38	34	34	32	36	35	34	35	416

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Тчанников
_____ 2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по боксу
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТЭ-1)
10 часов в неделю, 520 часов в год

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
Виды подготовки													
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	240
Специальная физическая подготовка	8	7	8	7	8	7	8	7	8	8	8	7	91
Спортивные соревнования		2	2	2		2	2	2					12
Техническая подготовка	6	6	6	8	7	7	6	5	4	4	6	4	69
Тактическая подготовка	4	2	2	3	3	6	4	4	3	3	2	2	38
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Психологическая подготовка	1	2	3	1	3	1	3	3	2	2	1	2	24
Инструкторская практика	1		1		1		1		1		1		6
Судейская практика		1		1		1		1		1		1	6
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2											2	4
восстановительные мероприятия,													0
тестирование и контроль		2						2				2	6
интегральная подготовка													0
	44	44	44	44	44	46	46	46	40	40	40	42	520

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Тчанников
2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по боксу
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТЭ-3)
14 часов в неделю, 728 часов в год

Месяц Виды подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Итого часов
Общая физическая подготовка*	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	10	10	12	10	12	10	10	10	12	10	10	10	126
Спортивные соревнования		4		8			4	6		6			28
Техническая подготовка	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	276
Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Инструкторская практика		2		2		2		2		2		2	12
Судейская практика		2		2			2	2		2			10
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
восстановительные мероприятия,	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
	56	64	58	68	58	58	62	66	58	66	56	58	728

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Утверждаю
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И. А. Еманников
«08» 2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по восточному боевому единоборству
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа этапа начальной подготовки 1 года обучения (ЭНП-1)
6 часов в неделю, 312 часов в год

Месяц \ Вид подготовки	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
Общая физическая подготовка	11	8	8	8	8	8	8	8	8	6	10	10	101
Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	44
Спортивные соревнования													0
Техническая подготовка	6	11	9	10	10	9	9	9	9	10	8	9	109
Тактическая подготовка		4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	40
Теоретическая подготовка		2	2			1	1	1	1		2		10
Психологическая подготовка													0
Инструкторская практика													0
Судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2								2				4
восстановительные мероприятия													0
тестирование и контроль	2									2			4
	24	28	26	26	26	26	26	26	28	26	24	26	312

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Утверждаю
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»



И.А. Гчанников
2025 г.

Годовой учебно-тренировочный план по восточному боевому единоборству
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа этапа начальной подготовки 2 года обучения (ЭНП-2)
8 часов в неделю, 416 часов в год

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	7	3	5	5	5	5	5	5	60
Спортивные соревнования													0
Техническая подготовка	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	156
Тактическая подготовка	2	4	4	6	4	4	4	6	6	4	4	6	54
Теоретическая подготовка		2	2	2		2			2		2		12
Психологическая подготовка		2			2						2		6
Инструкторская практика													0
Судейская практика													0
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2					2							4
восстановительные мероприятия,													0
тестирование и контроль	2									2			4
	34	36	34	36	36	32	34	34	36	34	36	34	416

Рассмотрен на педагогическом совете от
«29» 08 2025 г. протокол № 04

Утверждаю
Директор МАУДО «СШ боевых искусств»
И.А. Пашников
2025 г.



Годовой учебно-тренировочный план по восточному боевому единоборству
МАУДО «СШ боевых искусств» на 2025-2026 учебный год
группа учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТЭ-2)
12 часов в неделю, 624 часов в год

Месяц	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	Всего часов
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Специальная физическая подготовка	9	9	11	9	9	11	11	11	11	11	9	11	122
Спортивные соревнования		6	6	2	2	2	6	2	4				30
Техническая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	18	22	260
Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	8	8	72
Теоретическая подготовка	4			4				4					12
Психологическая подготовка		2		2			2		2				8
Инструкторская практика	2	2				2							8
Судейская практика					4					4			8
Медицинские, медико-биологические мероприятия	2							2					4
восстановительные мероприятия,		2			2				2				6
тестирование и контроль	2									4		2	10
интегральная подготовка													0
	54	56	52	52	52	50	54	54	54	54	42	50	624