

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления
физической культуры и спорта
Исполнительного комитета
г. Набережные Челны

Н.Ш. Безрукова
« _____ »
2016 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МАУДО «СДЮСШОР № 12»



О.В. Алексеева
« _____ »
2016 года

**Учебные планы
муниципального автономного учреждения
дополнительного образования города Набережные Челны
«Специализированная детско-юношеская спортивная школа
Олимпийского резерва № 12»
города Набережные Челны
на 2016/2017 учебный год
(киокусинкай)**

Составитель:
Заместитель директора
по УВР
Агаркова Е.В.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к учебным планам

Детско-юношеская спортивная школа (далее ДЮСШ) - профильное учреждение дополнительного образования, основной деятельностью которого является физическая и спортивная подготовка детей и подростков.

ДЮСШ осуществляет образовательную деятельность физкультурно – спортивной направленности, работает по спортивным и предпрофессиональным программам дополнительного образования по видам спорта: легкая атлетика, дзюдо, спортивное ориентирование, кикбоксинг, каратэ Киокусинкай.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

Предпрофессиональная программа решает следующие задачи:

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья, улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами спорта;
- выявление задатков и способностей детей, воспитание специальных способностей;
- привитие стойкого интереса к занятиям спортом;
- Привитие навыков соревновательной деятельности.

Задачи учебно-тренировочного этапа:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники в избранном виде спорта;
- приобретение соревновательного опыта путём участия в различных видах соревнований по виду спорта;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

Задачи этапа спортивного совершенствования:

- совершенствование техники;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов (выполнение нормативов кмс и мс);
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Программа спортивной подготовки решает следующие цели и задачи:

Основная цель - многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение учащихся.

Основные задачи:

1. Укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие спортсменов.
2. Подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд.
3. Подготовка инструкторов-общественников и судей.
4. Приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам биомеханики, физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта.

Соотношение средств физической, специальной и технико-тактической подготовки в % изменяется по годам обучения и рассчитывается по каждому виду спорта в соответствии с программой.

Учебный план МАУ ДО «СДЮСШОР № 12» составлен на основе:

- таблиц №4,5 «Положения об условиях оплаты труда работников профессиональных групп должностей работников физической культуры и спорта государственных учреждений Республики Татарстан» (утвержденного Постановлением КМ РТ от 24.08.2010г. №678 (с изменениями от 08.10.2010 г.)).

- приказ Минспорта РФ № 730 от 12.09.2013г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»,

- приказ Минспорта РФ № 1125 от 27.12.2013г. «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области ФК и С),

- нормативные документы Министерства образования РФ (приказ Минобрнауки РФ № 1008 от 29.08.2013г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- приказ Минобрнауки РФ № 06-1844 от 11.12.2006г. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- закон РФ «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г., № 273-ФЗ (ред. от 31.12.2014г.);

- федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» от 24.07.1998г. в редакции от 03.06.2009г., № 118-ФЗ;

- постановление Главного санитарного врача РФ от 04.07.2014г., № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 « Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей»»;

- Закон Республики Татарстан от 08.10.2008 г. N 99-ЗРТ "О физической культуре и спорте";

- Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. В силу с 11.01.2015 года);

- Устав МАУ ДО «СДЮСШОР №12»;

- лицензия на осуществление образовательной деятельности.

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», приказ Министерства спорта РФ от 16.02.2015 года № 138.

Своеобразие учебного плана в том, что он;

- Отражает приоритеты развития образовательного пространства, определяемый концепцией формирования регионального компонента образования;

- Соблюдает нормы продолжительности обучения по годам подготовки.

- Соответствует преемственности всех этапов обучения;

- Соответствует запросам родителей (законных представителей) и обучающихся.

Учебный план выполняет следующие функции:

- Обеспечивает права обучающихся на дополнительное образование;
- Сохраняет единство образовательного пространства страны;
- Образовательный процесс осуществляется с валеологическими критериями и нормами;
- Удовлетворяет образовательные потребности обучающихся и родителей (законных представителей).

Ценностные ориентиры:

- Качество образования выпускника, обеспечивающее адаптацию в обществе;
- Личностно-ориентированный подход в образовании.

Учебный план отражает:

- Целостную систему многолетней спортивной подготовки через реализацию учебных программ.
- Поэтапность обучения в детско-юношеской спортивной школе учащихся.
- Возможность учащихся не сдавших нормативы, заниматься в спортивно – оздоровительных группах.
- Развитие индивидуальных способностей в области физкультуры и спорта.
- Допрофессиональную подготовку детей и подростков, проявление у них профессионального интереса.

Цель образовательного процесса в ДЮСШ:

создание условий, гарантирующих право граждан на качественное дополнительное образование, обеспечивающее духовное развитие и социальную компетентность.

Основными задачами ДЮСШ является создание условий для:

- а) вовлечения максимально возможного числа детей в систематическое занятие спортом, выявления их склонности и пригодности для дальнейших занятий спортом, воспитания устойчивого интереса к ним;
- б) формирования у детей потребности в здоровом образе жизни, осуществления гармоничного развития личности, воспитания ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями обучающихся;
- в) обеспечения повышения уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с требованиями программ по видам спорта;
- г) воспитания гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, любви к окружающей природе, Родине, семье

Учебно-тренировочные занятия в отделениях по видам спорта проводятся в соответствии с годовым учебным планом. В СО, НП 1 г.о. и 2 г.о. учебно-тренировочные занятия рассчитаны на 46 недель, в

Т (СС) 1 г.о., 2 г.о., 3 г.о., 4 г.о., 5 г.о., ССМ – 52 недели. (46 недель УТЗ + 6 недель восстановительные мероприятия).

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимально и устанавливается в зависимости от специфики вида спорта периода и задач подготовки. Годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа подготовки может быть сокращен не более чем на 25%.

Количество тренировочных дней, учебных часов (академических по 45 мин.) каждый тренер рассчитывает в зависимости от спортивной квалификации занимающихся и периода подготовки (спортивно-оздоровительный, начальный и учебно-тренировочный), составляя учебный план-график для каждой группы.

Учебный план ДЮСШ предусматривает динамику роста спортивных результатов при переходе от одного этапа подготовки к следующему и основывается на следующих показателях: возраст занимающихся, год занятий в школе; спортивный разряд, количество занятий и учебных часов в неделю, а также организационные формы занятий; распределение времени на основные разделы программы по годам обучения и в соответствии с этапами многолетней подготовки.

В каникулярное время тренировочные занятия продолжаются.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- участие в соревнованиях и матчевых встречах,
- участие в учебно-тренировочных сборах в течение учебного года и в условиях спортивно-оздоровительного лагеря;
- тестирование и контроль;
- инструкторская и судейская практика.

Учебный план складывается из **трех**, преемственно связанных между собой этапов:

- этап начальной подготовки (НП) – до 4 лет
- учебно-тренировочный (СС) – до 5 лет.
- этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) -3 года.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ– учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах НП-1-6 часов недельной нагрузки, НП -2 – 9 часов.

Задачами данного этапа являются: начальное освоение техники и тактики выбранного вида спорта. Формирование устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом, приобщение детей к здоровому образу жизни.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (СС) ЭТАП - учебно-тренировочный процесс осуществляется в группах начальной специализации 1 г.о. с недельной нагрузкой 12 часов, и 2 г.о. - с недельной нагрузкой 12, 14, 16 и 20 часов, в группах углубленной специализации 3 г.о. - 16 часов. Характерной чертой этапа является постепенное увеличение количества учебных часов, рост объема и интенсивности физических нагрузок.

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА – предполагает достижение максимальных результатов в номерах программы, изображенных для углубленной специализации. Он начинается с 18 - 20 лет и длится 8 - 10 лет. Основная задача этапа - максимальное использование тренировочных средств, способных вызвать бурное протекание адаптационных процессов.

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ). Группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших этап спортивного совершенствования, выполнивших норматив мастера спорта и являющихся кандидатами в составы сборных команд России. Продолжительность этапа - примерно 3-5 лет, однако возраст спортсмена не ограничивается, если его результаты стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

Основные задачи этапа:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психологической и морально-волевой подготовленности;
- сохранение здоровья.

Основные виды и содержание спортивной подготовки.

1. **Физическая подготовка** включает:

- Общую физическую подготовку (ОФП), направленную на повышение общей работоспособности;

· Специальную физическую подготовку (СФП), направленную на развитие специальных физических качеств.

Контрольно-нормативные мероприятия, которые проводятся в целях объективного определения перспективности спортсменов и своевременного выявления недостатков в их подготовке. Проводится регулярное тестирование и заносится в протокол.

2. Техническая подготовка включает базовые упражнения, специальные, вспомогательные, характерные для каждого вида спорта.

3. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

Учебный материал распределяется на весь период обучения, учитывая возраст занимающихся и излагается в доступной для них форме. Может осуществляться в ходе практических занятий и самостоятельно.

4. Самостоятельная работа включает в себя:

- Психологическую подготовку, которая предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

- Инструкторско-судейскую практику. Одной из задач ДЮСШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на учебно-тренировочном этапе.

- Соревнования. Проводятся в соответствии с календарем спортивно-массовых мероприятий.

- Медицинское обследование. Проводится вне сетки часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

Методическое обеспечение образовательного процесса.

Методическое обеспечение образовательного процесса осуществляется на уровне:

Научно-педагогической помощи:

· Разработка и внедрение образовательных программ физкультурно-спортивной направленности.

· Участие в семинарах для тренеров-преподавателей по видам спорта с целью изучения передовых и представления собственных разработок по различным направлениям видов спорта.

Консультативно-методической помощи:

· Проведение педагогических советов в рамках ДЮСШ. Методические семинары и консультации с привлечением учителей физической культуры общеобразовательных школ.

· Организация и проведение спартакиад школьников и дошкольников. Организация и проведение городских, районных и окружных соревнований.

Повышение квалификации:

· Изучение передового опыта работы в области спорта и физической культуры.

· Участие в соревнованиях регионального, всероссийского уровней, и в их судействе.

· Участие в городских, окружных конкурсах и семинарах, семинарах и курсах по судейству соревнований.

· Обеспечение современной методической литературой.

· Изучение правил соревнований и изменений в них.

· Самовыдвижение на присвоение квалификационной категории.

· Самообразование.

· Участие в конкурсах учреждений дополнительного образования детей.

Образовательные программы, реализуемые МАУ ДО «СДЮСШОР № 12»

Программы реализуют различные цели и задачи от общего оздоровления детей и подростков до получения спортивных результатов. В программном материале предусмотрены разделы: теоретической, общей и специальной физической подготовки, основы техники и тактики выбранного вида спорта, психологической подготовки юных спортсменов, а также определены: система контрольных нормативов, воспитательные и восстановительные мероприятия. Объем и содержание образовательных программ распределено по количеству часов в неделю и представлено в виде таблиц (таблицы прилагаются)

Виды спорта по отделениям	Этапы обучения	Период обучения	Максимальная наполняемость групп	Объем учебно-тренировочной работы (час./нед.)	Объем учебно-тренировочной работы в год (час./год)
Киокусинкай	Спортивно-оздоровительный	Весь период	15	4	184

	Начальной подготовки	1 год	12	6	312
		2 год	12	9	468
	Учебно-тренировочный (СС)	1 год	10	12	624
		2 год	10	12	624
		3 год	10	18	936
		4 год	10	18	936
		5 год	0	0	0
	Совершенствования спортивного мастерства	1год	3	24	1248
		2год	3	24	1248

Разделы подготовки определяются программами.

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по видам спорта по программам предпрофессиональной подготовки

Виды спорта по отделениям	Этапы обучения	ПОДГОТОВКИ									
		Теоретическая подготовка	Общая физическая подготовка	Специальная физическая подготовка	Избранный вид спорта	Подвижные игры	Технико-тактическая подготовка	Самостоятельная работа	Хореография (акробатика)	Специальные навыки	Работа со спортивным и специальным оборудованием
Киокусинкай	Спортивно-оздоровительный	5%	15%	10%	40%	10%	15%	5%			
	Начальной подготовки	5%	15%	10%	40%	10%	15%	5%			
	Учебно-тренировочный (СС)	5%	10%	15%	45%	5%	15%	5%			
	Совершенствования спортивного мастерства	5%	7-8%	17-18%	45%	5%	15%	5%			

Этапные нормативы по видам спортивной подготовки и их парциальное соотношение на этапах спортивной подготовки по видам спорта по программам спортивной подготовки

Виды спорта по отделениям	Этапы обучения	ПОДГОТОВКИ									
		Общая физическая подготовка (%)	Специальная физическая подготовка (%)	Технико-тактическая подготовка (%)	Теоретическая подготовка (%)	Контрольные испытания (%)	Соревнования (%)	Инструкторская и судейская практика (%)	Восстановительные мероприятия (%)	Техническая подготовка (%)	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)
Киокусинкай (ката)	Этап начальной подготовки - До 1 года - свыше одного года	26-39	26-39				2-4	-	-	42-54	1-2
		26-39	13-17				2-4	-	-	42-54	1-2
	тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до двух лет - свыше двух лет	10-13	18-24				8-12			42-54	4-6
		10-13	42-54				8-12			42-54	4-6
	этап совершенствования спортивного мастерства	10-13	18-24				9-13			42-54	3-5
10-14		18-24				9-13			42-54	3-5	
этап высшего спортивного	10-14	20-26				9-11			42-56	1-2	

	мастерства									
Киокусинкай (категория)	Этап начальной подготовки - До 1 года - свыше одного года	50-64 46-60	18-23 18-23				- -		18-23 22-28	1-4 2-3
	тренировочный этап (этап спортивной специализации) - до двух лет - свыше двух лет	37-48 25-32	20-26 24-30				3-4 4-5		24-30 32-42	4-5 3-4
	этап совершенствования спортивного мастерства	29-38 29-38	23-29 23-29				4-5 4-5		26-34 26-34	2-3 2-3
	этап высшего спортивного мастерства	31-38	18-24				5-6		30-38	2-3

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОГРАММ по видам спорта

МАУДО «СДЮСШОР № 12» в своей работе использует:

- образовательная программа по видам спорта МАУ ДО «СДЮСШОР № 12» (легкая атлетика, дзюдо, кикбоксинг, спортивное ориентирование, киокусинкай), утвержденная на педагогическом совете МАОУ ДОД «СДЮСШОР № 12» № 03 от 13.08.2013 г.

- по Киокусинкай программа для детско-юношеских спортивных школ, и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

**Учебный план
МАУ ДО «СДЮСШОР № 12»
(по программам предпрофессиональной подготовки)**

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Учебный план
 на 2016-2017 учебный год
 отделения киокусинкай**

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки	
		До 1 года	Свыше 1 года
1	Теоретическая подготовка	14	21
2	Общая физическая подготовка	41	62
3	Специальная физическая подготовка	28	41
4	Избранный вид спорта (дзюдо)	110	166
5	Подвижные игры	28	41
6	Технико-тактическая подготовка	41	62
7	Самостоятельная работа	14	21
	Общее количество часов	276	414
	Количество часов в неделю	6	9

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения киокусинкай на этапе начальной подготовки до 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
Общая физическая подготовка	41	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
Специальная физическая подготовка	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
Избранный вид спорта (дзюдо)	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	
Подвижные игры	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	
Технико-тактическая подготовка	41	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	
Самостоятельная работа	14	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	
Всего часов	276	24	28	26	26	26	24	26	24	26	24	22	0

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения киокусинкай на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Общая физическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Специальная физическая подготовка	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Избранный вид спорта (дзюдо)	166	14	14	17	14	16	12	17	16	21	18	7	
Подвижные игры	41	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	
Технико-тактическая подготовка	62	6	6	6	6	6	6	6	5	5	5	5	
Самостоятельная работа	21	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
Всего часов	414	38	38	41	38	40	36	41	38	41	38	25	0

**Учебный план
МАУ ДО «СДЮСШОР № 12»
(по программе спортивной подготовки)**

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО "СДЮСШОР№12"

_____ О.В.Алексеева

**Учебный план
на 2016-2017 учебный год
отделения киокусинкай**

Ката

№	Разделы подготовки	Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)				
		Этап начальной подготовки		Этап начальной специализации		Углубленной специализации
		До 1 года	Свыше 1 года	1 г.о.	2 г.о.	4 г.о.
1	Теоретическая подготовка	3	5	6	12	19
2	Общая физическая подготовка	90	122	81	81	112
3	Специальная физическая подготовка	42	70	131	131	206
4	Техническая подготовка	168	247	337	319	459
5	Тактическая, психологическая подготовка	3	5	19	25	37
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	6	19	50	56	103
	Общее количество часов	312	468	624	624	936
	Количество часов в неделю (по федеральному стандарту)	6	9	12	12	18
	Количество часов в неделю (по НСОТ)	6	9	12	12	18

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО "СДЮСШОР№12"

_____ О.В.Алексеева

**Учебный план
на 2016-2017 учебный год
отделения киокусинкай**

Категория

№	Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (Этап спортивной специализации)		
				Этап начальной специализации		Углубленной специализации
		До 1 года	Свыше 1 года	1 г.о.	2 г.о.	4 г.о.
1	Теоретическая подготовка	3	5	12	12	19
2	Общая физическая подготовка	188	253	287	231	271
3	Специальная физическая подготовка	56	98	144	162	253
4	Техническая подготовка	56	103	150	175	327
5	Тактическая, психологическая подготовка	9	9	12	19	19
6	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	19	25	47
	Общее количество часов	312	468	624	624	936
	Количество часов в неделю (по федеральному стандарту)	6	9	12	12	18
	Количество часов в неделю (по НСОТ)	6	9	12	12	18

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения киокусинкай на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

Ката

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5	1	1	1	1	1							
Общая физическая подготовка	122	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	10	10
Специальная физическая подготовка	70	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6	5	6
Техническая подготовка	247	20	21	21	21	20	21	21	20	21	21	20	20
Тактическая, психологическая подготовка	5		1				2		1			1	
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	19	3			4			5		2	2	1	2
Всего часов	468	40	39	38	42	37	38	42	37	40	40	37	38

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 Отделения киокусинкай на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1-го года обучения**

Ката

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	1	1						
Общая физическая подготовка	81	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5
Специальная физическая подготовка	131	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11
Техническая подготовка	337	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	29
Тактическая, психологическая подготовка	19	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	50	4	5	1	5	3	1	6	4	5	5	7	4
Всего часов	624	52	54	50	54	52	50	54	52	52	52	52	50

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения киокусинкай на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2-го года обучения**

Ката

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	81	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	5
Специальная физическая подготовка	131	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	11
Техническая подготовка	319	26	27	26	26	26	27	27	27	27	28	26	26
Тактическая, психологическая подготовка	25	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	56	5	6	3	7	5	2	6	4	3	3	7	5
Всего часов	624	52	54	50	54	52	50	54	52	52	52	52	50

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения киокусинкай на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 4-го года обучения**

Ката

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	112	9	10	10	9	9	9	9	9	9	9	10	10
Специальная физическая подготовка	206	17	17	17	17	18	18	17	17	17	17	17	17
Техническая подготовка	459	38	38	38	39	38	38	39	38	39	38	38	38
Тактическая, психологическая подготовка	37	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	103	9	11	5	11	8	5	11	9	9	10	9	6
Всего часов	936	78	81	75	81	78	75	81	78	78	78	78	75

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения киокусинкай на этапе начальной подготовки свыше 1 года обучения**

Категория

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	5	1	1	1	1	1							
Общая физическая подготовка	253	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	22	21
Специальная физическая подготовка	98	8	8	9	8	8	9	8	8	8	8	8	8
Техническая подготовка	103	10	9	7	9	7	8	9	8	9	11	7	9
Тактическая, психологическая подготовка	9				3			4		2			
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	0												
Всего часов	468	40	39	38	42	37	38	42	37	40	40	37	38

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 Отделения киокусинкай на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 1-го года обучения**

Категория

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	287	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	23	24
Специальная физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
Техническая подготовка	150	12	12	12	13	13	13	13	12	13	13	12	12
Тактическая, психологическая подготовка	12	1	1	1	1	1		2	1	1	1	1	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	19	2	4		3	1		2	2	1	1	3	
Всего часов	624	52	54	50	54	52	50	54	52	52	52	52	50

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения киокусинкай на тренировочном (СС) этапе начальной специализации 2-го года обучения**

Категория

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	231	19	19	19	20	20	20	19	19	19	19	19	19
Специальная физическая подготовка	162	13	14	14	14	14	14	14	13	13	13	13	13
Техническая подготовка	175	15	15	14	15	15	14	14	15	15	14	14	15
Тактическая, психологическая подготовка	19	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	25	3	4		3	1		4	2	2	3	3	
Всего часов	624	52	54	50	54	52	50	54	52	52	52	52	50

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор МАУДО "СДЮСШОР №12"
 _____ О.В.Алексеева

**Примерный план-график распределения учебных часов
 отделения киокусинкай на тренировочном (СС) этапе углубленной специализации 4-го года обучения**

Категория

Виды подготовки	Всего часов	Месяцы											
		Подготовительный				Соревновательный					Переходный		
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретическая подготовка	19	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	271	22	23	23	23	23	23	23	23	22	22	22	22
Специальная физическая подготовка	253	21	21	22	21	21	21	21	21	21	21	21	21
Техническая подготовка	327	27	27	27	27	27	27	28	27	28	28	27	27
Тактическая, психологическая подготовка	19	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	47	4	7		6	3	1	6	4	4	4	5	3
Всего часов	936	78	81	75	81	78	75	81	78	78	78	78	75