

«СОГЛАСОВАНО»
Начальник управления физической культуры и спорта
Муниципального комитета города Набережные Челны



Р.М. Назрединов
2019 г.




«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва «Кэмп»

З.Х. Красноперова
2019 г.


ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва «Кэмп» города Набережные Челны
на 2019/2020 тренировочный год

СОГЛАСОВАНО
Заведующий организационного сектора УФС


А.Н. Новицкий
« » 2019 г.



«СОГЛАСОВАНО»
Заместитель директора
Муниципального бюджетного учреждения
«Спортивная школа олимпийского резерва «Кэмп»


З.Х. Красноперова
« » 2019 г.

1. Нормативная часть

Тренировочный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Устава МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо», локальных актов СШОР, федеральным стандартам по видам спорта тхэквондо, каратэ и всестилевое каратэ. Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации тренировочного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности деятельности в области спорта по направлениям; совершенствованию системы организации образовательного процесса. Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании программ спортивной подготовки тренеров.

Тренировочный план состоит из двух частей: пояснительной записки и сетки недельных часов, отведенных на каждое направление. Структура пояснительной записки включает общую характеристику тренировочного плана; целевую направленность. Сетка часов распределяет время, отведенное для тренировочных занятий по направлениям деятельности.

В тренировочном плане раскрываются: распределение времени на основные разделы подготовки по годам обучения. Тренировочный план проходит согласование с начальником УФиС Исполнительного комитета г. Набережные Челны и утверждается директором Школы.

2. Методическая часть

При составлении тренировочного плана учитывается режим тренировочной работы. Максимальный объем нагрузки занимающихся соответствует максимально допустимому объему тренировочной работы в СШОР Республики Татарстан. Режим тренировочной работы составлен с расчетом на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам занимающихся на период летнего отдыха. Содержание тренировочного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей и специальной спортивно-технической подготовки.

Распределение времени тренировочного плана на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется с конкретными задачами многолетней подготовки.

Основные задачи подготовки на этапах:

В обучении:

1. Обучить двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении технических приемов каратэ, тхэквондо ВТФ и всестилевого каратэ;
2. Обучить разнообразным подвижным и развивающим играм, а также участие в спортивных праздниках, соревнованиях, умению самовыражаться;
3. Обучить правилам поведения на занятиях.

В воспитании:

1. Воспитывать интерес к занятиям по тхэквондо ВТФ, всестилевое каратэ и каратэ.
2. Воспитывать самостоятельность, настойчивость, выдержку, самообладание.
3. Воспитывать уважительное отношение к партнерам, сопернику, окружающим.
4. Воспитывать коммуникативные качества.

В развитии:

1. Формировать познавательную активность.

2. Способствовать развитию кондиционных и координационных способностей.
3. Овладеть двигательными умениями и навыками (техникой и тактикой).
4. Овладеть правилами судейства соревнований; приобрести соревновательный опыт.
5. Формировать социальную активность: капитан команды, старший в группе, судья.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА к тренировочным планам МБУ «СШОР единоборств «Кэмп»

1. Основными целями деятельности СШОР являются формирование общей культуры личности занимающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания программ спортивной подготовки, их адаптация к жизни в обществе, воспитание гражданственности, трудолюбия, уважения к правам и свободам человека, самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям занимающихся.

Основными целями деятельности Учреждения является выполнение работ, оказание услуг в сфере физической культуры и спорта. Предметом (основной деятельностью) СШОР является:

- реализация программ спортивной подготовки по тхэквондо, каратэ и всестилевого каратэ.
- деятельность тренеров в различных видах спорта для поддержки участников спортивных соревнований и мероприятий;
- деятельность объектов по проведению спортивных мероприятий для профессионалов или любителей на открытом воздухе или в помещении (открытых, закрытых, под крышей, оборудованных или не оборудованных трибунами для зрителей);

Основные задачи:

- 1) создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе путем удовлетворения потребностей обучающихся в самообразовании и получении спортивной квалификации;
- 2) осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие в избранном виде спорта;
- 3) привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-этических и волевых качеств, воспитание гражданственности и любви к Родине;
- 4) подготовка спортсменов высокой квалификации, способных пополнить составы кандидатов в сборные команды Российской Федерации и Республики Татарстан;
- 5) подготовка инструкторов-общественников и спортивных судей из числа учащихся Школы

2. Организация тренировочного процесса в СШОР регламентируется тренировочным планом (разбивкой содержания программ спортивной подготовки по видам спорта и по годам обучения), годовым календарным графиком, расписанием занятий, разрабатываемыми и утвержденными СШОР самостоятельно на основе государственных федеральных стандартов и программ спортивной подготовки.

3. СШОР осуществляет тренировочный процесс в соответствии со спортивной программой четырех этапов обучения:

Первый этап – начальная подготовка (нормативный срок обучения два-три года) обеспечивает укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, разностороннюю физическую подготовленность, укрепление опорно-двигательного аппарата, воспитание общей выносливости, ловкости, развитие быстроты, гибкости и подвижности в суставах, обучение умению расслаблять мышцы, обучение основам видов спорта, изучение правил соревнований, овладение навыками проведения занятий и соревнований по отдельным видам спорта, обучение самостоятельному ведению спортивной борьбы, выполнение норматива первого юношеского разряда в нескольких видах и III взрослого разряда;

Второй этап – тренировочный спортивной специализации (нормативный срок обучения – пять лет) обеспечивает дальнейшее укрепление здоровья и закаливание организма учащихся, повышение уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности, развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств; совершенствование ловкости, гибкости, ведению дневника тренировок, анализировать свои выступления и выступления своих товарищей; приобретение навыков в организации и практическом судействе соревнований по видам спорта и опыта в проведении тренировочных занятий, выполнение нормативов второго или первого спортивных разрядов в избранном виде спорта. Получение звания общественного инструктора и судьи по спорту;

Третий этап – совершенствования спортивного мастерства (нормативный срок обучения – два-три года) дальнейшее повышение специальной физической и технической подготовленности учащихся для достижения высокого уровня работоспособности. Подготовка и выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и мастера спорта.

Достижение высокого уровня соответствия и взаимосвязи всех сторон подготовки (физической, технической, тактической, психологической, морально-волевой и др.);

Четвертый этап – высшего спортивного мастерства (нормативный срок обучения – не ограничен).

По окончании второго и третьего этапа обучения выдается свидетельство установленного образца.

4. Перевод занимающихся в группу следующего года обучения или этап подготовки производится решением тренерского совета Школы на основании выполнения ими программных требований спортивной подготовки.

5. Занимающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий год обучения или этап подготовки, остаются повторно на данном этапе (но не более двух).

6. Занимающиеся, не выполнившие одного из видов программных требований, но успешно выполнившие нормативные показатели физической и специальной подготовки, могут быть по решению тренерского совета Школы переведены на следующий год обучения или этап подготовки.

7. Занимающиеся, по состоянию здоровья в период сдачи переводных контрольных нормативов, не выполнившие два и более нормативных показателя физической и специальной подготовки, сдают повторное испытание.

8. Занимающиеся, не выполнившие повторное испытание на следующий год обучения или этап подготовки не допускаются и оставляются на повторное обучение, но не более одного года на данном этапе.

9. Занимающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения или этап подготовки, но выполнившие программные требования предыдущего года обучения, могут переводиться раньше срока решением тренерского совета Школы при положительном медицинском заключении или могут быть оставлены на повторное обучение, но не более одного раза на данном этапе.

10. Перевод по годам обучения на этапе спортивного совершенствования осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

11. В случае выбытия занимающиеся в течение тренировочного года группы доукомплектовываются в течение одного месяца.

12. Тренировочный год в Школе начинается с 1 сентября. В случае, если 1 сентября приходится на выходной или нерабочий день, тренировочный год начинается в первый рабочий день после 1 сентября.

Для реализации поставленных целей в тренировочном процессе используются программы спортивной подготовки по видам спорта. По сроку реализации - являются долгосрочными и предполагают продолжительность обучения сроком до 10 лет в зависимости от желания воспитанников, их физического состояния и достигнутых результатов.

1. Отделение тхэквондо (олимпийский вид спорта)

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта тхэквондо, утвержденного приказом Минспорта России от 19.01.2018 № 36 (Зарегистрировано в Минюсте России 08.02.2018 № 49975). В процессе разработки содержания программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва. Спортивная программа для СШОР по тхэквондо рассчитана на **11-ти летнее** обучение. Утверждено на тренерском совете СШОР № 4 от 27.12.2018 года. Введено в действие приказом СШОР № 252 от 29.12.2018 г.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее. Спортивная программа - комплекс основных характеристик тренировочного процесса (объем, содержание, планируемые результаты), организационные условия и в случаях, предусмотренных настоящей программой, форм аттестации, который представлен в виде плана спортивной подготовки, календарного графика, рабочих программ, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов.

Этап начальной подготовки (НП). Основная цель занятий групп начальной подготовки тренировочного процесса спортивной подготовки – базовый – втягивающий в специфику вида спорта.

НП – привлечение детей к систематическим занятиям тхэквондо по программе спортивной подготовки. Привлечение к занятиям в НП с 7 лет (по пхумсэ), допускается прием занимающихся в группы НП с 10 лет (по керуги). Оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся.

Основные задачи на различных этапах обучения

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков
- освоение основ техники по виду спорта тхэквондо
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств

- укрепление здоровья спортсменов
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта тхэквондо.
- совершенствование уровня освоения базовой техники
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля
- ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта тхэквондо
- формирование спортивной мотивации
- укрепление здоровья спортсменов
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы
- ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов
- совершенствование общих и специальных качеств, технической, тактической, и психологической подготовки
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации
- сохранение здоровья спортсменов
- совершенствование динамики спортивно-технических показателей
- ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях
- совершенствование технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей
- совершенствование функциональной и морально-волевой подготовленности
- формирование специализированных знаний

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "тхэквондо"

Этап подготовки	Период подготовки (лет)	Виды реализуемых программ спортивной подготовки	Вид спортивной школы	Направленность деятельности
Начальной подготовки	До 2 -3	тхэквондо	Основной этап подготовки	Массовый спорт

Тренировочный этап (спортивной специализации)	4 лет	тхэквондо	Основной этап подготовки	
Совершенствования спортивного мастерства	Без ограничения	тхэквондо	Основной этап подготовки	Спорт высших достижений
Высшего спортивного мастерства	Не ограничена	тхэквондо	Основной этап подготовки	Спорт высших достижений

Особенности
формирования групп занимающихся и объема недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов) тренировочной деятельности

Год обучения	Возраст зачисления	Минимальное количество занимающихся (наполняемость)	Максимальное количество часов	Требования по спортивной подготовке
ТХЭКВОНДО ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ				
НП-1	10	15-16	6	-
НП-2	11	12-15	9	2 соревнования
T(CC)-1	12	12-14	10	6 соревнований 80-100% юношеские разряды
T(CC)-2	13	10-12	12	6 соревнований 100% юношеские разряды
T(CC)-3	14	10	14	7 соревнований 50% юношеские разряды 50% спортивные разряды
T(CC)-4	15	8-10	16	7 соревнований 100% спортивные разряды
T(CC)-5	16	8	18	7 соревнований 100% спортивные разряды
ССМ-1	14	4-8	24	8 соревнований КМС
ССМ-2	15	4-7	28	8 соревнований КМС
ССМ-3	16	4-6	28	8 соревнований КМС

ВСМ	16	1-6	32	10 соревнований МС
Год обучения	Возраст зачисления	Минимальное количество занимающихся (наполняемость)	Максимальное количество часов	Требования по спортивной подготовке
ТХЭКВОНДО – ПХУМСЕ				
НП-1	7	15-16	6	-
НП-2	8	15-16	9	2 соревнования
НП-3	9	12-15	9	2 соревнования
Т(СС)-1	10	12-14	10	6 соревнований 80-100% юношеские разряды
Т(СС)-2	11	10-12	12	6 соревнований 100% юношеские разряды
Т(СС)-3	12	10	14	7 соревнований 50% юношеские разряды 50% спортивные разряды
Т(СС)-4		8	16	7 соревнований 100% спортивные разряды
Т(СС)-5	13	8	18	7 соревнований 100% спортивные разряды
ССМ-1	14	4-8	24	8 соревнований КМС
ССМ-2	15	4-7	28	8 соревнований КМС
ССМ-3	16	4-6	28	8 соревнований КМС
ВСМ	16	1-6	32	10 соревнований МС

СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА по виду спорта тхэквондо на 2019-2020 год

Разделы подготовки	НП		Т(СС)					ССМ			ВСМ
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	3 год	весь период
Теоретическая подготовка	19	24	21	21	21	20	19	12	14	14	16
Общая физическая подготовка	160	197	208	237	262	265	270	287	320	319	332
Специальная физическая подготовка	32	72	87	123	126	150	188	274	349	350	465
Контрольно-переводные испытания, соревнования	10	24	26	31	36	38	39	49	72	72	99
Технико-тактическая подготовка	72	113	140	175	246	326	382	585	658	658	703
Специальные подготовительные упражнения	15	33	32	31	29	25	29	29	29	29	33
Инструкторская и судейская практика	4	5	6	6	8	8	9	12	14	14	16
Общее количество часов	312	468	520	624	728	832	936	1248	1456	1456	1664
Итого по СШОР: 28 гр./323 уч	11/165	3/36	2/48	3/30	1/10	1/9	1/6	1/5	0	1/7	1/6

Сроки реализации программы спортивной подготовки

Продолжительность тренировочного процесса спортивной подготовки на этапах многолетней подготовки, максимальный объем тренировочной работы в неделю и минимальное количество занимающихся в группах устанавливается в соответствии с Уставом и локальными актами МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо».

Этап начальной подготовки:

- продолжительность обучения 2 года (керуги), -3 года (пхумсэ);
- минимальная наполняемость групп -15 человек, максимальный объем тренировочной работы в первый год обучения составляет – 6 часов, второй год обучения – 12 человек– 9 часов.

Тренировочный этап спортивной специализации:

- продолжительность обучения - 5 лет;
- минимальная наполняемость групп -12 человек (первый год обучения), 10 человек (второй - четвертый год), 8 человек (пятый

год обучения);

- максимальный объем спортивно-тренировочной работы: первый год обучения – 10 часов, второй -12 часов, третий – 14 часов, четвертый -16 часов, пятый год обучения – 18 часов.

Этап спортивного совершенствования:

- продолжительность обучения - без ограничений;
- наполняемость групп -1 года обучения 4-8 человек;
- наполняемость групп -2 и 3 года обучения 4-6 человек;
- максимальный объем тренировочной работы: первый год обучения – 24 часов, свыше года – 28 часа.

Этап высшего спортивного мастерства:

- продолжительность обучения – без ограничений;
- наполняемость группы- 6 человек;
- максимальный объем тренировочной работы: – 32 часа.

Для реализации поставленных целей в тренировочном процессе используются восемь блоков спортивной программы. По сроку реализации - являются долгосрочными и предполагают продолжительность обучения сроком до 11 лет в зависимости от желания воспитанников, их физического состояния и достигнутых результатов.

На отделении работает бригадный метод работы: бригада № 1 в группах ВСМ и ССМ Лукьянов А.Н. и Титкин С.В. тренируют сборную команду РТ и РФ, (Лукьянов замещает Титкина С.В. в период командировки и на тренировочных мероприятиях); бригада № 2 в группах ТСС-3,5 г.о.б Сибгатуллин Р.Р. и Сибгатуллина Д.Д..

В отделении один раз в неделю проходит спарринговый день (спортсмены в условиях тренировки совершенствуют технико-тактическую подготовку с занимающимися различного уровня, весовой подготовки и из разных групп СШОР)

В период тренировочных мероприятий перед подготовкой к основным соревнованиям спортсменов тренируют по три тренировки в день по два-три часа (высокий объем тренировочной нагрузки в условиях тренировочных сборов со спортсменами различных регионов и стран).

2. Отделение каратэ(не олимпийский вид спорта)

Программа спортивной подготовки разработана основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ, утвержденного приказом Минспорта России от 20.09.2017 № 813(Зарегистрировано в Минюсте России 17.10.2017 № 48576), (утверждена на тренерском совете СШОР протоколом № 4 от 27.12.2018 года) – г. Набережные Челны. Форма обучения очная, обучение рассчитано на 10 лет и осуществляется с 7 до 21 года: в НП – 7-10 лет; в Т(СС) – 11-18 лет; в ССМ – 16-21 лет; в ВСМ -18-21 год.

Спортсменами СШОР могут быть дети, подростки и молодежь, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом.

Этап начальной подготовки:

- продолжительность обучения 2 года;
- минимальная наполняемость групп -15 человек, максимальный объем тренировочной работы в первый год обучения составляет – 6 часов, второй год обучения – 9 часов.

Тренировочный этап:

- продолжительность обучения -5 лет;
- минимальная наполняемость групп -15 человек (первый год обучения), 10 человек (второй - четвертый год), 8 человек (пятый год обучения);
- максимальный объем тренировочной работы: первый год обучения – 10 часов, второй -12 часов, третий – 14 часов, четвертый -16 часов, пятый год обучения – 18 часов.

Для реализации поставленных целей в тренировочном процессе используются восемь образовательных программ физкультурно-спортивной направленности. Все образовательные программы являются модифицированными и представляют стандарт образования по данным направлениям. По сроку реализации - являются долгосрочными и предполагают продолжительность обучения сроком до 10 лет в зависимости от желания воспитанников, их физического состояния и достигнутых результатов.

В отделе функционирует бригадный метод работы (тренер Демаков И.Н. и Алабужев А.В. совместно тренируют группу ТСС-3 г.о. сборная команда Республики Татарстан).

**Соотношение объемов тренировочного процесса
по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта каратэ WKF**

Дисциплина КАТА

№ п/п	Разделы подготовки	НП		ТСС					ССМ		ВСМ
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	3	5	10	13	14	16	18	20	23	30
2	Психологическая подготовка	3	5	10	13	14	16	18	21	23	30
3	Общая физическая подготовка	95	165	85	88	95	120	125	125	140	180
4	Специальная физическая подготовка	45	58	110	138	168	180	200	208	228	356

5	Техническая подготовка	150	210	250	302	360	410	473	540	593	680
6	Тактическая подготовка	4	5	10	13	14	15	18	20	22	30
7	Инструкторская и судейская практика			15	19	21	25	28	32	35	45
8	Контрольно-переводные испытания	6	10	15	19	21	25	28	32	35	45
9	Участие в соревнованиях			15	19	21	25	28	42	45	60
10	Общее количество часов	312	468	520	624	728	832	936	1040	1144	1456

Дисциплина

ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ

№ п/п	Разделы подготовки	НП		ТСС					ССМ		ВСМ
		1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	2 год
1	Теоретическая подготовка	3	8	5	12	14	8	9	28	23	30
2	Психологическая подготовка	2	8	5	12	14	8	9	28	23	33
3	Общая физическая подготовка	186	266	245	276	327	265	288	280	320	400
4	Специальная физическая подготовка	56	85	108	130	160	222	270	260	294	375
5	Техническая подготовка	55	85	122	152	164	265	288	330	380	480
6	Тактическая подготовка	5	8	10	12	14	16	18	30	35	48
7	Инструкторская и судейская практика			5	6	7	16	18	28	23	30
8	Контрольно-переводные испытания	5	8	10	12	14	16	18	28	23	30

9	Участие в соревнованиях			10	12	14	16	18	28	23	30
10	Общее количество часов	312	468	520	624	728	832	936	1040	1144	1456
	Итого по СШОР: 8 групп/114 человек	3/45	1/15	2/30	1/12	1/12	0	0	0	0	0

На начальном этапе занимающийся овладевает совокупностью специальных подготовительных упражнений, имеющих целью подготовить организм занимающегося к специфическим видам нагрузки, характерным для занятий каратэ, овладевает основными техническими элементами, изучает комплексы формальных упражнений (ката) начального уровня.

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники.

Основная задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта,
- обучение технике,
- повышение уровня физической подготовленности на основе проведения разносторонней подготовки,
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

На этапе ТСС ведущая роль принадлежит методам сопряженной тренировки, которая характеризуется целостным выполнением действий в условиях дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений. В тренировку необходимо включать отдельные упражнения, требующие специальных волевых усилий. Упражнения на достижение предельного результата (предельной скорости, высоты, силового усилия). Эти упражнения вырабатывают способность к кратковременным максимальным напряжениям.

Основные задачи:

- повышение уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности,
- развитие специальных физических качеств,
- овладение основами техники и ее совершенствование, освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок,
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

На этапе ССМ вся работа проходит преимущественно по индивидуальным планам.

На этапе спортивного совершенствования ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**Особенности
формирования групп обучающихся и объема недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов)
тренировочной деятельности**

КАРАТЭ КАТА, КАТА – группа				
НП-1	7	12	6	-
НП-2	8	12	9	2 соревнования
НП-3	9	12	9	2 соревнования
Т(СС)-1	10	11	12	6 соревнований 50-100% юношеские разряды
Т(СС)-2	11	10	14	6 соревнований 100% юношеские разряды
Т(СС)-3	12	9	16	7 соревнований 50% спортивные разряды
Т(СС)-4	13	8	18	7 соревнований 100% спортивные разряды
ССМ-1	14	4	20	7 соревнований КМС
ССМ-2	14	4	22	7 соревнований КМС
ССМ-3	14	4	22	7 соревнований КМС, МС
ВСМ	16	1	28	7 соревнований МС

**КАРАТЭ
ВЕСОВАЯ КАТЕГОРИЯ, КОМАНДНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ**

Год обучения	Возраст зачисления	Минимальное количество занимающихся (наполняемость)	Максимальное количество часов	Требования по спортивной подготовке
НП-1	10	12	6	-
НП-2	11	12	9	2 соревнования

T(CC)-1	12	11	12	6 соревнований 50-100% юношеские разряды
T(CC)-2	13	10	14	6 соревнований 100% юношеские разряды
T(CC)-3	14	9	16	7 соревнований 50% спортивные разряды
T(CC)-4	15	8	18	7 соревнований 100% спортивные разряды
ССМ-1	14	4-8	20	7 соревнований КМС
ССМ-2	14	4	22	7 соревнований КМС
ССМ-3	14	4	22	7 соревнований КМС, МС
ВСМ	16	1	28	7 соревнований МС

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- медицинское тестирование и контроль.

Спортсмены-учащиеся имеют право:

- бесплатно пользоваться спортивными сооружениями, инвентарем и оборудованием спортивной школы;
- получать в установленном порядке спортивную одежду, обувь специального назначения и инвентарь индивидуального пользования;
- участвовать в конкурсном отборе на очередной этап спортивной подготовки.

3. Отделение всестилевого каратэ (не олимпийский вид спорта)

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта всестилевого каратэ, утвержденного приказом Минспорта России от 14.03.2016 № 237 (Зарегистрировано в Минюсте России 08.04.2016 № 41715), сроком реализации на 10 лет, в соответствии с Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. От 07.07.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, приказом Министерства спорта России от 24.10.2012 № 325 "О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03., утвержден тренерским советом протокол № 4 от 27.12.2018 года и введен в действие приказом СШОР № 252 от 29.12.2018 г.

Занимающиеся СШОР обязаны:

- постоянно повышать свою теоретическую, общую и специальную физическую подготовку;
- совершенствовать спортивное мастерство;
- выполнять намеченные планы индивидуальных и групповых занятий;
- соблюдать спортивный режим и гигиенические требования;
- систематически вести дневник спортсмена;
- сочетать занятия спортом с успешной учебой в общеобразовательной школе или другом учебном заведении;
- выступать в соревнованиях за СШОР или организацию, в ведении которой она находится;
- не применять запрещенные медпрепараты;
- строго соблюдать требования врачебного контроля, регулярно, не реже одного раза в 6 месяцев, проходить диспансеризацию.

За нарушение правил внутреннего распорядка к учащимся могут применяться соответствующие меры воздействия, вплоть до исключения из СШОР или дисквалификации на определенный период по решению педагогического совета. Врачебный контроль за учащимися СШОР осуществляется диспансером спортивной медицины. Врач, введенный в штаты СШОР в установленном порядке, осуществляет медицинское обеспечение тренировочного процесса и спортивных соревнований, контроль за объемом и интенсивностью тренировочных нагрузок, принимает участие в составлении и утверждении индивидуальных планов подготовки спортсменов.

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.

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. Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

5. Инструкторско-судейская практика. Одной из задач СШОР является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Решение этих задач осуществляется на тренировочном этапе.

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

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

8. Медицинское обследование. Проводится в сетке часов. В задачи контроля входят: диагностики спортивной пригодности ребенка; оценка его перспективности, оказание первой доврачебной помощи.

**Особенности
формирования групп обучающихся и объема недельной тренировочной нагрузки с учетом этапов (периодов)
тренировочной деятельности**

ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ							
	КАТА	КУМИТЭ	КАТА	КУМИТЭ	КАТА	КУМИТЭ	-
год обучения	возраст зачисления		минимальное количество занимающихся		максимальное количество часов в неделю		требования по спортивной подготовки
НП-1	7 лет	10 лет	12	12	6	6	-
НП-2	8 лет	11 лет	15	12	9	9	-
НП-3	9 лет	11-12 лет		12	9	9	-
Т(СС)-1	10-11 лет	12 лет	15	8	14	14	1-3 юн разряд
Т(СС)-2	11-12 лет	13-14 лет	12	8	14	14	1 юн 2 спортивный разряд
Т(СС)-3	12-13 лет	14-15 лет	10	8	18	18	2-3 спортивный разряд
Т(СС)-4	13-14 лет	15-16 лет	10	8	18	18	1-2 спортивный разряд
ССМ-1	14 лет	с 16 лет	3	4	28	28	КМС
ССМ-2	15 лет	с 17 лет	3	4	28	28	КМС
ССМ-3	16 лет	с 17 лет	3	4	28	28	КМС, МС
ВСМ	16 лет	с 18 лет	2	2	32	32	МС, МСМК

Тренировочный план всестилевого каратэ (ката)

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства
				Этап начальной специализации		Этап углубленной специализации				
	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	
Возраст	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Наполняемость	12	12	12	10	10	10	10	3	3	2
Общая физическая подготовка	109	155	145	106	116	133	150	225	233	266
Специальная физическая подготовка	41	70	80	112	146	183	224	250	320	366
Техническая подготовка	144	210	210	312	349	374	393	599	670	732
Тактическая подготовка	-	-		13	15	17	19	25	29	33
Теоретическая и психологическая подготовка	12	24	24	31	36	42	47	37	44	50
Участие в соревнованиях	6	9	9	37	51	66	84	87	116	167
Инструкторская и судейская практика	-	-		13	15	17	19	25	44	50
Общее количество часов в год	312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664
Количество часов в неделю (по НСОТ)	6	9	9	12	14	16	18	24	28	32

Тренировочный план отделения всестилевого каратэ кумитэ

Разделы подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
			Этап начальной специализации	Этап углубленной специализации		

	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о.	1 г.о.	2 г.о.	
Возраст	10	11	12	1	13	14	15	16	17	18
Наполняемость	12	12	12	10	8	8	8	4	4	2
Общая физическая подготовка	109	155	145	106	116	157	150	225	233	266
Специальная физическая подготовка	41	70	80	112	146	183	224	250	320	366
Техническая подготовка	74	105	100	163	192	195	206	312	339	255
Тактическая подготовка	70	105	110	164	182	196	206	312	360	510
Теоретическая подготовка	10	12	12	10	4	16	18	8	6	6
Психологическая подготовка (СПУ)	2	12	12	19	22	2	29	29	38	44
Участие в соревнованиях	6	9	9	37	51	66	84	87	116	167
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	13	15	17	19	25	44	50
Общее количество часов в год	312	468	468	624	728	832	936	1248	1456	1664
Количество часов в неделю (по НСОТ)	6	9	9	12	14	16	18	24	28	32
ИТОГО по СШОР: 6 гр/59 чел	1/12	1/12	2/20	0	1/6	1/9	0	0	0	0

4. Примерный план график распределения часов отделение тхэквондо

Примерный план – график распределения тренировочный часов НП-1 года обучения по тхэквондо

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	19
2	Общая физическая подготовка	14	15	15	12	16	12	10	10	8	16	14	18	160
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	10	8	32
4	СПУ	2	2	4	1	2	4							15
5	Технико-тактическая подготовка	8	4	2	7	4	6	11	13	11	6			72
6	Контрольные испытания, соревнования		2	1	2	1		2	-	2	-	-	-	10
7	инструкторская и судейская практика		1	1	1	1								4
8	итоги	26	26	26	26	28	24	26	26	24	26	26	28	312

Примерный план - график распределения тренировочных часов НП-2 года обучения по тхэквондо

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
2	Общая физическая подготовка	20	14	13	15	18	12	16	13	13	15	22	26	197
3	Специальная физическая подготовка	5	5	8	5	5	6	6	6	6	6	6	8	72
4	СПУ	2	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	33
5	Технико-тактическая подготовка	8	10	10	10	10	10	11	13	11	12	4	4	113
6	Контрольные испытания, соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	0	24
7	инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1						5
8	ВСЕГО часов:	39	38	40	39	40	36	41	38	38	39	38	42	468

Примерный план - график распределения тренировочных часов Т(СС)-1 года обучения по тхэквондо

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21
2	Общая физическая подготовка	20	14	18	14	18	12	16	13	16	18	23	26	208
3	Специальная физическая подготовка	8	7	8	9	8	6	6	9	6	6	6	8	87
4	Контрольные испытания, соревнования	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	32
5	Технико-тактическая подготовка	9	14	10	10	12	14	15	14	13	12	9	8	140
6	СПУ	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	0	26
7	инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1		1				6
8	ВСЕГО часов:	42	44	44	42	46	40	44	42	44	42	44	46	520

Примерный план - график распределения тренировочных часов Т(СС)-2 года обучения по тхэквондо

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21
2	Общая физическая подготовка	20	21	18	13	19	12	20	17	19	22	26	30	237
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	12	12	12	9	12	9	9	9	12	123
4	Контрольные испытания, соревнования	2	4	3	4	2	4	2	2	2	2	2	2	31
5	Технико-тактическая подготовка	16	14	16	16	16	16	16	16	16	12	12	9	175
6	СПУ	2	2	5	2	5	2	2	2	4	3	2	0	31
7	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1		1				6
8	ВСЕГО часов:	50	53	53	50	56	48	52	51	53	50	53	55	624

Примерный план - график распределения тренировочных часов Т(СС)-3 года обучения по тхэквондо

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	21
2	Общая физическая подготовка	29	22	21	19	23	16	22	18	19	20	26	27	262

3	Специальная физическая подготовка	9	11	10	12	12	12	9	12	9	9	9	12	126
4	Контрольные испытания, соревнования	2	4	3	4	2	4	4	3	4	2	2	2	36
5	Технико-тактическая подготовка	18	20	20	20	20	20	22	22	22	22	20	20	246
6	СПУ	1	1	5	2	5	2	2	2	4	3	2	0	29
7	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1		1	2			8
8	ВСЕГО часов:	60	61	61	60	64	56	62	59	61	60	61	63	728

Примерный план - график распределения тренировочных часов Т(СС)-4 года обучения по тхэквондо

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	20
2	Общая физическая подготовка	17	29	22	15	27	19	19	16	25	22	22	32	265
3	Специальная физическая подготовка	15	11	15	12	12	12	18	12	9	12	10	12	150
4	Контрольные испытания, соревнования	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	38
5	Технико-тактическая подготовка	32	22	25	32	25	25	25	32	25	25	32	26	326
6	СПУ	1	1	3	2	3	2	2	2	4	3	2	0	25
7	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1		1	2			8
8	ВСЕГО часов:	68	70	70	68	73	64	71	67	70	68	70	73	832

Примерный план - график распределения тренировочных часов ССМ-1 года обучения по тхэквондо

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1		1	2	2	2		2			12
2	Общая физическая подготовка	36	26	33	34	19	8	15	8	26	23	27	32	287
3	Специальная физическая подготовка	20	18	20	20	20	20	25	25	25	26	27	28	274
4	Контрольные испытания, соревнования	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	49

5	Технико-тактическая подготовка	41	52	41	41	58	58	58	56	45	45	45	45	585
6	СПУ	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	0	29
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		12
8	ВСЕГО часов:	104	104	104	104	107	96	109	99	106	104	104	107	1248

Примерный план - график распределения тренировочных часов ССМ-3 года обучения по тхэквондо

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	2	2	2		2			14
2	Общая физическая подготовка	31	23	21	22	24	12	33	16	22	31	33	51	319
3	Специальная физическая подготовка	20	32	32	32	32	32	25	31	32	26	27	29	350
4	Контрольные испытания, соревнования	9	9	9	9	9	5	5	5	5	3	2	2	72
5	Технико-тактическая подготовка	58	52	55	53	55	58	58	56	58	55	55	45	658
6	СПУ	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	0	29
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1		14
8	ВСЕГО часов:	122	120	122	122	125	112	127	115	122	122	120	127	1456

Примерный план - график распределения тренировочных часов ВСМ года обучения по тхэквондо

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2			16
2	Общая физическая подготовка	20	19	21	8	20	25	32	35	38	28	34	52	332

3	Специальная физическая подготовка	41	32	32	43	42	35	42	31	32	45	45	45	465
4	Контрольные испытания, соревнования	15	15	15	15	12	5	5	5	5	3	2	2	99
5	Технико-тактическая подготовка	58	65	65	65	65	58	58	56	58	55	55	45	703
6	СПУ	2	5	3	4	3	2	3	2	4	3	2	0	33
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1		16
8	ВСЕГО часов:	138	139	139	138	145	128	143	134	139	138	139	144	1664

5. Распределение часов по видам подготовки и по годам обучения отделения каратэ

Примерный план – график распределения тренировочный часов НП-1 года обучения по каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1		1	1	-	0	9
2	Медицинский контроль	2	-	-	-	-		-	2		-	-	-	4
3	Общая физическая	10	14	12	11	14	12	12	11	14	12	21	21	164
4	Специальная физическая подготовка	3	6	6	6	5	4	8	5	4	8	5	5	65
5	СПУ	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Техническая подготовка	4	5	5	5	4	4	3	4	5	2	1	0	42
7	Тактическая подготовка	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	1	0	20
8	Контрольные испытания	2	-	-	-	-		-	-	2	-	-	-	4
9	Участие в соревнованиях	-	1	-	1	-	1	-	1					4
	итого	24	26	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	312

Примерный план – график распределения тренировочный часов НП-2 года обучения по каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая	1	1	1	1	0	1	1		1	1	-	1	9
2	Медицинский контроль		2	-	-	-		-	2		-	-	-	4
3	Общая физическая	15	12	5	11	12	12	11	11	14	12	21	28	164
4	Специальная физическая подготовка	10	9	15	14	15	10	10	12	6	8	5	4	118

5	Техническая подготовка	10	8	5	9	7	10	15	10	15	14	12	0	115
6	Тактическая подготовка	3	5	12	5	4	2	4	2	2	4	2	5	50
7	Контрольные испытания	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Участие в соревнованиях		1		1		1		1					4
	итого	39	40	38	41	38	36	41	38	40	39	40	38	468
	ВСЕГО часов:	39	40	38	41	38	36	41	38	40	39	40	38	468

Примерный план – график распределения тренировочный часов Т(СС)-1 года обучения по каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1		1	1	-	1	10
2	Медицинский контроль		2	-	-	-		-	2		-	-	-	4
3	Общая физическая	10	12	5	9	11	10	11	11	10	12	21	28	150
4	Специальная физическая подготовка	5	7	13	12	16	8	10	12	6	12	5	10	116
5	СПУ	5	3	2	2	2	2	2	2	5	0	0	0	25
6	Техническая подготовка	12	8	5	9	7	10	13	9	15	14	13	2	117
7	Инструкторская и судейская практика	2		1	1	1		1		2				8
8	Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	1	1						8
9	Тактическая подготовка	6	6	15	6	4	6	6	5	2	4	5	5	70
10	Контрольные испытания	-	2	-	-	-		-	-	2	-	-	-	4
11	Участие в соревнованиях		2		2		2		2					8
	итого	43	44	43	43	43	40	45	43	43	43	44	46	520
	ВСЕГО часов:	43	44	43	43	43	40	45	43	43	43	44	46	520

Примерный план – график распределения тренировочный часов Т(СС)-2 года обучения по каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая	1	1	1	1	2	2	2	2	2		-		14
2	Медицинский контроль		2	-	-	-		-	2		-	-	-	4

3	Общая физическая	20	20	20	20	10	10	10	10	10	10	10	10	160
4	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	13	15	15	12	7	17	11	140
5	СПУ										10	10	10	30
6	Техническая подготовка	12	10	10	10	17	10	10	10	10	10	10	23	142
7	Инструкторская и судейская практика					2	2	1	2	2	2	1		12
8	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		10
9	Тактическая подготовка	5	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5		100
10	Контрольные испытания	-		-	-	-		-	-	4	-	-	-	4
11	Участие в соревнованиях	2				2		2		2				8
	ВСЕГО часов:	50	54	52	52	54	48	51	52	53	50	54	54	624

Примерный план – график распределения тренировочный часов Т(СС)-4 года обучения по каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая	2	1	2	2	2	2	2	2	1		-		16
2	Медицинский контроль		2	-	-	-		-	2		-	-	-	4
3	Общая физическая	17	15	11	20	24	13	12	7	11	23	28	19	200
4	Специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
5	СПУ		5	5		5	5	2	5	5	0	5	0	30
6	Техническая подготовка	15	17	17	17	17	17	17	17	17	17	15	17	117
7	Инструкторская и судейская практика	2		3	4			3	3	2				20
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2			2	2	2	5				10
9	Тактическая подготовка	10	15	15	10	10	10	15	15	20	10	10	20	160
10	Контрольные испытания	1	1	-	-	-		-	-	2	-	-	-	4
11	Участие в соревнованиях			2	2			2	2					8
	ВСЕГО часов:	65	73	70	68	73	64	68	70	72	65	73	71	832

Примерный план – график распределения тренировочных часов Т(СС)-5 года обучения по каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2		19
2	Медицинский контроль		3	-	-	-		-	3		-	-	-	6
3	Общая физическая	17	15	19	20	24	20	12	17	11	28	28	19	230
4	Специальная физическая подготовка	15	17	15	20	18	15	15	15	15	15	15	15	190
5	СПУ		5	5		5		2	5	3	0	5	0	30
6	Техническая подготовка	17	17	17	20	19	20	20	18	22	18	15	17	220
7	Инструкторская и судейская практика	2		3	4		4	3	3	3			5	24
8	Восстановительные мероприятия	2	2	2			4	2	2	3	5	3	2	25
9	Тактическая подготовка	20	15	15	13	10	10	22	15	20	10	10	20	180
10	Контрольные испытания	1	1	-	-	-		-	-	2	-	-	-	4
11	Участие в соревнованиях	2	2	2	2			2	2					8
	Итого	78	78	78	81	78	75	78	75	81	78	78	78	936
	ВСЕГО часов:	78	78	78	81	78	75	78	75	81	78	78	78	936

6. Распределение часов по видам подготовки и по годам обучения отделения всестилевого каратэ

Примерный план – график распределения тренировочных часов НП-1 года обучения по всестилевому каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	0	10
2	Медицинский контроль	+	+	-	-	-		-	+		-	-	-	
3	Общая физическая	8	7	9	7	8	10	10	10	10	10	10	10	109
4	Специальная физическая подготовка	2	2	2	2	2	4	4	5	4	4	6	4	41
5	СПУ	2												2
6	Техническая подготовка	6	11	9	9	10	4	8	4	4	4	5	0	74
7	Тактическая подготовка	5	5	7	5	5	5	5	5	7	7	7	7	70
8	Контрольные испытания			-	-	-	2	-	-		-	-	-	2

9	Участие в соревнованиях				2					2				4
	ВСЕГО часов:	24	26	28	26	26	26	28	25	28	26	28	21	312

Примерный план – график распределения тренировочный часов НП-2 года обучения по всестилевому каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая	1	1	2	1	2	1	1		1	1	-	1	12
2	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2		-	2		-	-	-	12
3	Общая физическая	10	10	8	11	10	12	10	11	12	11	21	29	155
4	Специальная физическая подготовка	8	5	8	5	5	6	5	5	5	5	5	8	70
5	Техническая подготовка	10	10	5	10	10	10	10	4	8	8	12	8	105
6	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	2	3	105
7	Контрольные испытания	-	2	-	-	-		-	-	2	-	-	-	4
8	Участие в соревнованиях		1		1		1		2					5
	итого	41	41	35	40	39	40	36	34	38	35	40	49	468

Примерный план – график распределения тренировочный часов Т(СС)-1 года обучения по всестилевому каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	1	1	1	1		-		10
2	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	-	-	19
3	ОФП	10	10	10	10	10	10	5	5	5	5	12	14	106
4	СФП	8	8	8	8	8	8	10	10	8	10	14	12	112
5	Техническая подготовка	8	13	17	15	15	15	15	15	15	14	11	10	163
6	Инструкторская и судейская практика			3	3	1		3	3					13
7	Восстановительные мероприятия	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	0
8	Тактическая подготовка	20	12	12	12	12	18	12	18	12	12	12	12	164
9	Контрольные испытания	-	2	-	-	-		-	-	2	-	-	-	4
10	Участие в соревнованиях	2	2	4	4	4	4	4	4	4	1			33
	итого	51	50	57	56	53	58	52	58	49	43	49	48	624

Примерный план – график распределения тренировочных часов Т(СС)-2 года обучения по всестилевому каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая					1	1		1	1		-		4
2	Психологическая подготовка	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	22
3	ОФП	10	8	8	8	8	8	8	8	9	8	15	18	116
4	СФП	10	10	10	8	16	10	10	10	18	10	17	17	146
5	Техническая подготовка	15	15	15	15	15	18	15	15	15	14	20	20	192
6	Инстр. и судейская практика			3	3	2	2	2	3					15
7	Тактическая подготовка	15	15	15	15	15	18	18	18	18	11	12	12	182
8	Соревнования, Контрольные испытания	3	6	4	4	4	4	4	4	6	4	4	4	51
	итого	57	56	57	55	63	63	59	61	69	49	68	71	728

Примерный план – график распределения тренировочных часов Т(СС)-1 года обучения по всестилевому каратэ

№ п/п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1			18
2	Психологическая подготовка	5	5	5	1	1	1	1	1	5	4	-	-	29
3	ОФП	11	11	15	11	11	11	11	11	5	15	18	20	150
4	СФП	15	18	18	18	18	21	18	22	18	18	18	22	224
5	СПУ													0
6	Техническая подготовка	12	18	18	18	20	20	20	20	20	20	10	10	206
7	Инструкторская и судейская практика	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	0	19
9	Тактическая подготовка	16	16	20	20	20	20	16	16	16	16	15	15	206
10	Контрольные испытания		2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
11	Участие в соревнованиях	10	10	10	10	0	10	10	10	10				80
12	Итого	78	78	78	78	78	72	81	75	81	78	78	81	936

И.о. директора МБУ «СШОР единоборств «Кэмпо»

З.Х. Красноперова