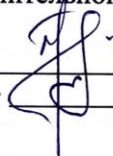


«СОГЛАСОВАНО»

Начальник управления физической культуры и спорта  
Исполнительного комитета города Набережные Челны


  
\_\_\_\_\_ Н.Ш. Безрукова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБУДО

«ДЮСШ единоборств «Кэмпо»



  
\_\_\_\_\_ Р.Г. Мусин  
\_\_\_\_\_ 2017 г.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН


муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Набережные Челны  
«Детско-юношеская спортивная школа единоборств «Кэмпо»  
на 2017/2018 учебный год

СОГЛАСОВАНО

Начальник организационного отдела УФиС

\_\_\_\_\_ Г.Р. Гребенщикова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

Составитель: зам.директора по учебному процессу  
МБУДО «ДЮСШ единоборств «Кэмпо»

  
\_\_\_\_\_ З.Х.Красноперова  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2017 г.

## **1. Нормативная часть**

Учебный план является нормативно-регулирующим документом, регламентирующим деятельность учреждения, разработан на основе Закона Российской Федерации «Об образовании» (№ 273–ФЗ от 29.12.2012 г.), Закона Республики Татарстан «Об образовании» (№ 68-З-РТ от 22.07.2013 г.), Типового положения об образовательных учреждениях дополнительного образования детей (контрольный текст на 01.02.2005 г.), санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.4.1251-03, 03.04.2003г.) для учреждений дополнительного образования (внешкольных учреждений), Устава МБУДО «Детско- юношеской спортивной школы единоборств «Кэмпо». Является исходным финансово-нормативным документом и определяет требования к организации образовательного процесса в учреждении. Способствует повышению эффективности образовательной деятельности по направлениям; совершенствованию системы организации образовательного процесса. Отражает данные о направлениях образовательной деятельности, наименовании учебных программ тренеров-преподавателей.

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

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

## **2. Методическая часть**

При составлении учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы. Максимальный объем учебной нагрузки обучающихся соответствует максимально допустимому объему учебно-тренировочной работы в ДЮСШ, СДЮСШОР систем образования Республики Татарстан. Режим учебно-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 учащихся на период летнего отдыха. Содержание учебного плана отражает распределение времени по основным разделам подготовки по годам обучения, с учетом соотношения средств общей и специальной спортивно-технической подготовки.

Распределение времени учебного 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;
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.

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** к учебным планам МБУДО «ДЮСШ единоборств «Кэмпо»

Основными целями деятельности ДЮСШ являются формирование общей культуры личности обучающихся на основе усвоения обязательного минимума содержания образовательных программ, 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 учащихся.

1. Основным предметом деятельности ДЮСШ является реализация образовательных программ дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности в форме очного образования.

Основные задачи:

- 1) создание благоприятных условий для разностороннего развития личности, в том числе путем удовлетворения потребностей обучающихся в самообразовании и получении дополнительного образования;
- 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. Основным предметом деятельности Школы является реализация образовательных программ физкультурно-спортивной направленности по видам спорта в форме дополнительного образования.

2. Организация образовательного процесса в ДЮСШ регламентируется учебным планом (разбивкой содержания образовательных программ по видам спорта и по годам обучения), годовым календарным учебным графиком, расписанием занятий, разрабатываемыми и утвержденными ДЮСШ самостоятельно.

3. Образовательные программы определяют содержание дополнительного образования и разрабатываются, реализуются ДЮСШ самостоятельно на основе государственных стандартов и примерных образовательных программ.

4. ДЮСШ осуществляет образовательный процесс в соответствии с учебной программой пяти этапов обучения:

Первый этап – спортивно-оздоровительный (нормативный срок обучения – весь период) обеспечивает укрепление здоровья и закалывания организма учащихся;

Второй этап – начальная подготовка (нормативный срок обучения два-три года) обеспечивает укрепление здоровья и закалывание организма учащихся, 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;

Третий этап – тренировочный спортивной специализации (нормативный срок обучения – пять лет) обеспечивает дальнейшее укрепление здоровья и закалывание 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 учебно-тренировочных занятий, выполнение нормативов второго или первого спортивных разрядов в избранном виде спорта. Получение звания общественного инструктора и судьи по спорту;

Четвертый этап – совершенствования спортивного мастерства (нормативный срок обучения – два 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.);

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

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

5. Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этап подготовки производится решением педагогического совета Школы на основании выполнения ими программных требований.

6. Обучающиеся, не выполнившие требования для зачисления на следующий год обучения или этап подготовки, переводятся на спортивно-оздоровительный этап. При улучшении своих спортивно-технических результатов они могут быть восстановлены на тот год обучения, с которого были переведены на спортивно-оздоровительный этап.

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

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

9. Обучающиеся, 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.

10. Обучающиеся, 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 педагогического совета

Школы при положительном медицинском заключении или могут быть оставлены на повторное обучение, но не более одного раза на данном этапе.

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

12. В случае выбытия обучающихся в течение учебного года группы доукомплектовываются в течение одного месяца.

13. Учебный год в Школе начинается с 1 сентября. В случае, если 1 сентября приходится на выходной или нерабочий день, учебный год начинается в первый рабочий день после 1 сентября.

Учебно-тренировочные занятия по учебным программам и учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях Школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам обучающихся на период активного отдыха.

Для реализации поставленных целей в учебно-тренировочном процессе используются девять 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.

### **Отделение тхэквондо (олимпийский вид спорта)**

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по тхэквондо составлена в соответствии с законом «Об образовании» РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (в ред. ФЗ от 07.05.2013г. № 99-ФЗ), Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г.), письма Минобрнауки России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», Программы по тхэквондо спортивной подготовки для образовательных учреждений (специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, школы высшего спортивного мастерства, центры спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием). – М.: Советский спорт, 2008 г.-128с.

Разработаны образовательные программы на основе федерального стандарта по виду спорта тхэквондо: общеразвивающая, предпрофессиональная и программа спортивной подготовки. Утверждены на педагогическом совете ДЮСШ (составители модифицированной программы: Титкин С.В., Красноперова З.Х., Максимова Л.Н.)

Данная программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная общеразвивающая программа для ДЮСШ по тхэквондо рассчитана на весь период обучения.

Форма обучения – очная, обучение в ДЮСШ рассчитано на 1 год и осуществляется в период с 7 лет до 21 года.

Учебная предпрофессиональная программа для ДЮСШ по тхэквондо рассчитана на 9 лет обучения.

Форма обучения – очная, обучение в ДЮСШ рассчитано на 9 лет и осуществляется в период с 7 лет до 18 года.

Учебная программа спортивной подготовки для ДЮСШ по тхэквондо рассчитана на 10 лет обучения.

Форма обучения – очная, обучение в ДЮСШ рассчитано на 10 лет и осуществляется в период с 9 лет до 21 года и старше.  
Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы

**Набор в группы НП** (группа начальной подготовки) определен возрастом в 9 лет. При этом зачислять в эту группу можно и более старших и младших детей, которые хотят заниматься тхэквондо. Для этого предлагаются нормативные требования для разного возраста.

Контроль физической подготовленности в Т(СС) (**тренировочная группа этапа спортивной специализации**) необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их развития.

Представляется возможным оценить уровень физической подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела.

Контроль занимающихся, выходящих за рамки указанных ростовых границ, должны осуществляться по индивидуальным нормам с ориентиром на «должные» по всей совокупности каждой возрастной группы.

Условием зачисления в группы является желание ребенка заниматься спортом, медицинский допуск и минимальный возраст 9 лет, на тренировочный этап подготовки зачисляются учащиеся при выполнении ими требований по ОФП и СФП. **На этап совершенствования спортивного мастерства** зачисляются спортсмены, выполнившие спортивный разряд КМС, возраст 14 лет.

**На этап высшего спортивного мастерства** -достижение высокого спортивного результата, возраст занимающихся 16 лет и старше, выполнение норматива мастера спорта.

Участниками учебно-тренировочного процесса в спортивной школе являются дети, как правило, до 18 лет, педагогические работники, родители (законные представители). Порядок приема детей в спортивную школу определяется учредителем спортивной школы и закрепляется в ее уставе. При приеме детей спортивная школа обязана ознакомить их и их родителей (законных представителей) с уставом спортивной школы и другими документами, регламентирующими организацию учебно-тренировочного процесса. Зачисление учащихся в спортивную школу производится приказом директора школы по письменному заявлению поступающего при согласии родителей, с письменного разрешения врача-педиатра поликлиники по месту жительства. Занятия в спортивной школе проводятся по специальным программам, разрабатываемым и утверждаемым школой на основе программ по видам спорта, допущенных Федеральным органом управления в сфере физической культуры и спорта.

Минимальный возраст зачисления детей в спортивную школу по видам спорта определяется в соответствии с Санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешшкольные учреждения) – СанПиН 2.4.4. 1251-03, утвержденными Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 03 апреля 2003 г. № 27.

Максимальный возраст занимающихся – 18 лет (для учащейся молодежи – 21 год по согласованию с Учредителем.) Форма обучения очная, обучение рассчитано на 10 лет и осуществляется с 7 до 18 лет.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 7 -18 лет. Форма обучения очная, обучение рассчитано на 10 лет и осуществляется с 7 до 18 лет:

- в СО - 7-21 год
- в НП – 9-10 лет;
- в Т(СС) – 10-18 лет;
- в СС М– 14-22 лет;
- в ВСМ –16 лет и старше.

Предельная наполняемость групп по этапам спортивной подготовки в ДЮСШ, СДЮШОР определяется программой по виду спорта. Наполняемость учащихся в группах ведётся в соответствии с нормами, согласно приказа Министерства образования РТ № 259 от 22.07.97 г. и положением об условиях оплаты труда работников физической культуры и спорта государственных учреждений Республики Татарстан (утвержденный постановлением КМ РТ от 24.08.2010 г. № 678).

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

- Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта. Возраст 7- 16 (до 21 года).
- На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы. Возраст – 9-10 лет
- На учебно-тренировочный этап спортивной специализации Т(СС), зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Возраст – 10-16 лет.
- На этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив спортивного разряда не ниже кандидата в мастера спорта России и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Возраст – 14-22 года.
- На этап высшего спортивного мастерства (ВСМ) рекомендуется зачислять спортсменов, выполнивших норматив мастера спорта России и выполнивших контрольные нормативы по ОФП, СФП, ТТП. Возраст – 16-22 года и старше. Программы по видам спорта реализуются, исходя из вида учреждения, функций и задач, этапа подготовки, спортивного стажа и уровня подготовленности обучающихся:

Этап подготовки	Период подготовки (лет)	Виды реализуемых образовательных программ	Вид спортивной школы	Направленность деятельности
Начальной подготовки	До 2 лет	тхэквондо	Основной этап подготовки	Массовый спорт
Тренировочный этап (спортивной специализации)	До 5 лет	тхэквондо	Основной этап подготовки	
Совершенствования спортивного мастерства	До 3 лет	тхэквондо	Основной этап подготовки	Спорт высших достижений
Высшего спортивного мастерства	Не ограничена	тхэквондо	Основной этап подготовки	Спорт высших достижений

Особенности

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

год обучения	возраст зачисления	минимальное количество занимающихся	максимальное количество часов в неделю	требования по спортивной подготовке
1	2	3	4	5
<b>ТХЭКВОНДО</b>				
СО	все возраста	15	4	-
НП-1	9-10 лет	15-16	6	-
НП-2	10-12 лет	12 (13-14)	9	-
Т(СС)-1	10-12 лет	12-13	10	50% юношеские разряды
Т(СС)-2	11-13 лет	11-12	12	100% юношеские разряды
Т(СС)-3	12-14 лет	10-11	14	50% спортивные разряды
Т(СС)-4	13-15 лет	9-10	16	100% спортивные разряды
Т(СС)-5	14-17 лет	8-10	18	100% спортивные разряды
ССМ-1	14-18 лет	4-8	24	КМС
ССМ-2	16-20 лет	4-6	28	КМС
ССМ-3	18-22 лет	4-5	28	КМС
ВСМ	с 16 лет	2-4	32	МС, МСМК

**Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Продолжительность обучения на этапах спортивно- оздоровительной подготовки, максимальный объем учебно-тренировочной работы в неделю и минимальное количество занимающихся в группах устанавливается в соответствии с Уставом МБУДО «ДЮСШ единоборств «Кэмпо».

*Спортивно-оздоровительный этап:* на всем периоде обучения минимальная наполняемость групп составляет 15 человек, максимальный объем учебно-тренировочной работы – 4 часа. Для реализации поставленных целей в учебно-тренировочном процессе используются восемь образовательных программ физкультурно-спортивной направленности. Общеобразовательная программа являются модифицированной и представляет стандарт образования по данному направлению. По сроку реализации – являются долгосрочными и предполагают



продолжительность обучения сроком на весь период обучения в зависимости от желания воспитанников, их физического состояния и достигнутых результатов. Этап начальной подготовки:

-продолжительность обучения 2 года;

-минимальная наполняемость групп -15 человек, максимальный объем учебно-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 учебно-тренировочной работы: первый год обучения – 10 часов, второй -12 часов, третий – 14 часов, четвертый -16 часов, пятый год обучения – 18 часов.

Этап совершенствования спортивного мастерства: - продолжительность обучения -2 года;

-наполняемость групп -1 года обучения 4-8 человек;

-наполняемость групп -2 года обучения 4-6 человек;

-максимальный объем учебно-тренировочной работы: первый год обучения – 24 часов, свыше года – 28 часа.

Этап высшего спортивного мастерства:

-продолжительность обучения -1 год;

-наполняемость групп -1 года обучения 2-4 человек;

-максимальный объем учебно-тренировочной работы:– 32 часа.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- дневник достижений учащихся;
- участие в соревнованиях;
- портфолио учащихся.

### **Отделение каратэ (не олимпийский вид спорта)**

Образовательная программа дополнительного образования детей по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой;

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по каратэ составлена в соответствии с законом «Об образовании РФ» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ (в ред. ФЗ от 07.05.2013г. № 99-ФЗ), приказом Министерства спорта России от 24.10.2012 N 325"О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации", Федеральным законом от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 07.07.2013 г.) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации, Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН2.4.4.1251-03 "Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования) Санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 1 апреля 2003 г.), письма Минобрнауки России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений, переработанное и дополненное новыми материалами спортивной практики составлена старшим тренером-преподавателем отделения каратэ В.В. Скворцовым и заместителем директора по учебному процессу З.Х.Красноперовой - Программа по каратэ (утверждена на педсовете МБУ ДО «ДЮСШ единоборств «Жэмпо» протоколом № 2 от 16.01.2014 года) – г. Набережные Челны.

Форма обучения очная, обучение рассчитано на 10 лет и осуществляется с 7 до 21 года:

в СО – 7-21 лет; в НП – 7-10 лет; в Т(СС) – 11-18 лет; в ССМ – 16-21 лет; в ВСМ -18-21 год.

Наполняемость учащихся в группах ведётся в соответствии с нормами, согласно приказа Министерства образования РТ № 259 от 22.07.97 г.

Спортсменами-учащимися ДЮСШ могут быть дети, подростки и молодежь, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом. *Спортивно-оздоровительный этап:* на всем периоде обучения минимальная наполняемость групп составляет 15 человек, максимальный объем учебно-тренировочной работы – 4 часа.

*Этап начальной подготовки:*

-продолжительность обучения 2 года;

-минимальная наполняемость групп -15 человек, максимальный объем учебно-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 учебно-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 учебно-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.

Особенности

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

КАРАТЭ (ПО НСОТ) проект ФС							
	НСОТ	ФС	НСОТ	ФС	НСОТ	ФС	-
год обучения	возраст зачисления		минимальное количество занимающихся		максимальное количество часов в неделю		требования по спортивной подготовки
СОГ	все возраста	все возраста	15	15	4	4	
НП-1	9-10 лет	10 лет	15	14-15	6	6	-
НП-2	10-11 лет	11 лет	15	14	9	9	-
НП-3	-	11-12 лет		12		10	-
Т(СС)-1	11-12 лет	13 лет	15	10-12	10	12	1-3 юн разряд
Т(СС)-2	12-13лет	13-14 лет	12	10-12	12	14	1 юн 2 спортивный разряд
Т(СС)-3	13-14лет	14-15 лет	10	10-12	14	16	2-3 спортивный разряд
Т(СС)-4	14-15лет	15-16 лет	10	10-12	16	18	1-2 спортивный разряд
Т(СС)-5	15-16лет	-	8	-	18		1 спортивный разряд
ССМ-1	16 лет	с 17 лет		4-6	24	20	КМС
ССМ-2	17 лет	с 18 лет		4-6	28	22	КМС
ССМ-3	-	с 19 лет		4-6	28	22	КМС
ВСМ	18 лет	с 19 лет		2-3	32	28	МС, МСМК

Примечание: на спортивно-оздоровительном этапе от 7 лет, имеющие необходимый стаж и выполнившие требования для зачисления в НП и Т(СС), могут быть зачислены в соответствующие группы со следующего учебного года.

Основными формами организации тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- учебно-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.

### **Отделение всестилевого каратэ**

#### **Учащиеся ДЮСШ 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 ДЮСШ или организацию, в ведении которой она находится;
- не применять запрещенные медикаменты;
- 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 ДЮСШ или дисквалификации на определенный период по решению педагогического совета. Врачебный контроль за учащимися ДЮСШ осуществляется диспансером спортивной медицины. Врач, введенный в штаты ДЮСШ в установленном порядке, осуществляет медицинское обеспечение учебно-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 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.

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
СО	все возраста	все возраста	15	15	4	4	
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
ВСМ	16 лет	с 18 лет	2	2	32	32	МС, МСМК

**Распределение часов по видам подготовки и по годам обучения отделения тхэквондо**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП		Т(СС)					ССМ		ВСМ
		весь период	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	Свыше года	весь период
1	Возраст (лет)	Все возраста	7-8	9-10	11-12	12-13	13-14	15-16	16-18	14-18	16-22	16 и старше
2	Наполняемость (чел)	15	15	12	12	10	10	8	8	1-10	1-6	1-10
3	Уровень спортивного мастерства	б/р	б/р	8 соревн .	8 соревн. 50 % юн разряды	8 соревн. 50 % юн разряды	8 сорев н. 100 % юн разряды	8 сорев н. 50 % сп.разряды	8 сорев н. 100 % сп.разряды	8 соревн КМС	8 соревн МС	11 соревн МС-МСМК
4	Количество часов в неделю	4	6	9	10	12	14	16	18	24	28	32
5	Общая физическая подготовка	103	150	180	200	230	242	200	250	310	335	340
6	Специальная физическая подготовка	45	30	95	105	130	160	257	280	300	360	380
7	Технико-тактическая подготовка	28	75	126	140	180	230	274	290	500	600	770
8	Специальные подготовительные упражнения	14	32	34	25	28	30	30	30	30	20	24
9	Теоретическая подготовка	8	11	11	10	12	16	16	21	24	25	30
10	Участие в соревнованиях	4	4	10	10	11	11	16	16	22	23	24
		согласно календарному плану спортивных соревнований										
11	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	5	7	9	9	9	10	10	10
12	Контрольные испытания (тесты), контрольно- переводные испытания	4	6	6	5	6	6	6	12	14	27	30
13	Медицинское обследование	2	4	4	4	4	4	4	4	4	6	6
14	Восстановительные мероприятия	-	-	-	16	16	20	20	24	34	50	50
15	Общее количество часов	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>	<b>1248</b>	<b>1456</b>	<b>1664</b>
	<i>Из них по программе спортивной подготовки 15гр/139чел</i>	<b>0</b>	<b>1/15</b>	<b>3/36</b>	<b>1/12</b>	<b>2/22</b>	<b>2/19</b>	<b>1/9</b>	<b>2/10</b>	<b>1/5</b>	<b>1/5</b>	<b>1/6</b>
	Итого по ДЮСШ гр/ чел/18/181	<b>0/0</b>	<b>3/45</b>	<b>3/36</b>	<b>2/24</b>	<b>2/22</b>	<b>2/19</b>	<b>1/9</b>	<b>2/10</b>	<b>1/5</b>	<b>1/5</b>	<b>1/6</b>

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов начальной подготовки 1-го 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	<b>19</b>
2	Общая физическая подготовка	14	15	15	12	16	12	10	10	8	16	14	18	<b>160</b>
3	Специальная физическая подготовка	1	1	1	1	3	1	1	1	2	2	10	8	<b>32</b>
4	СПУ	2	2	4	1	2	4							<b>15</b>
5	Технико-тактическая подготовка	8	4	2	7	4	6	11	13	11	6			<b>72</b>
6	Контрольные испытания, соревнования		2	1	2	1		2	-	2	-	-	-	<b>10</b>
7	инструкторская и судейская практика		1	1	1	1								<b>4</b>
8	итого	26	26	26	26	28	24	26	26	24	26	26	28	312

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов начальной подготовки 2-го 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	<b>24</b>
2	Общая физическая подготовка	20	14	13	15	18	12	16	13	13	15	22	26	<b>197</b>
3	Специальная физическая подготовка	5	5	8	5	5	6	6	6	6	6	6	8	<b>72</b>
4	СПУ	2	4	4	4	2	4	3	2	2	2	2	2	<b>33</b>
5	Технико-тактическая подготовка	8	10	10	10	10	10	11	13	11	12	4	4	<b>113</b>
6	Контрольные испытания, соревнования	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	0	<b>24</b>
7	инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1						<b>5</b>
8	<b>ВСЕГО часов:</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>36</b>	<b>41</b>	<b>38</b>	<b>38</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>468</b>



**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов Т(СС)-1-го 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	<b>21</b>
2	Общая физическая подготовка	20	14	18	14	18	12	16	13	16	18	23	26	<b>208</b>
3	Специальная физическая подготовка	8	7	8	9	8	6	6	9	6	6	6	8	<b>87</b>
4	Контрольные испытания, соревнования	2	4	4	4	2	4	2	2	2	2	2	2	<b>32</b>
5	Технико-тактическая подготовка	9	14	10	10	12	14	15	14	13	12	9	8	<b>140</b>
6	СПУ	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	0	<b>26</b>
7	инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1		1				<b>6</b>
8	<b>ВСЕГО часов:</b>	42	44	44	42	46	40	44	42	44	42	44	46	520

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов Т(СС)-2-го 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	<b>21</b>
2	Общая физическая подготовка	20	21	18	13	19	12	20	17	19	22	26	30	<b>237</b>
3	Специальная физическая подготовка	9	9	9	12	12	12	9	12	9	9	9	12	<b>123</b>
4	Контрольные испытания, соревнования	2	4	3	4	2	4	2	2	2	2	2	2	<b>31</b>
5	Технико-тактическая подготовка	16	14	16	16	16	16	16	16	16	12	12	9	<b>175</b>
6	СПУ	2	2	5	2	5	2	2	2	4	3	2	0	<b>31</b>
7	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1		1				<b>6</b>
8	<b>ВСЕГО часов:</b>	50	53	53	50	56	48	52	51	53	50	53	55	624

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
 распределения учебных часов Т(СС)-3-го 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	<b>21</b>
2	Общая физическая подготовка	29	22	21	19	23	16	22	18	19	20	26	27	<b>262</b>
3	Специальная физическая подготовка	9	11	10	12	12	12	9	12	9	9	9	12	<b>126</b>
4	Контрольные испытания, соревнования	2	4	3	4	2	4	4	3	4	2	2	2	<b>36</b>
5	Технико-тактическая подготовка	18	20	20	20	20	20	22	22	22	22	20	20	<b>246</b>
6	СПУ	1	1	5	2	5	2	2	2	4	3	2	0	<b>29</b>
7	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1		1	2			<b>8</b>
8	<b>ВСЕГО часов:</b>	60	61	61	60	64	56	62	59	61	60	61	63	728

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов Т(СС)-4-го 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	<b>20</b>
2	Общая физическая подготовка	17	29	22	15	27	19	19	16	25	22	22	32	<b>265</b>
3	Специальная физическая подготовка	15	11	15	12	12	12	18	12	9	12	10	12	<b>150</b>
4	Контрольные испытания, соревнования	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	<b>38</b>
5	Технико-тактическая подготовка	32	22	25	32	25	25	25	32	25	25	32	26	<b>326</b>
6	СПУ	1	1	3	2	3	2	2	2	4	3	2	0	<b>25</b>
7	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1		1	2			<b>8</b>
8	<b>ВСЕГО часов:</b>	68	70	70	68	73	64	71	67	70	68	70	73	832

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов Т(СС)-5-го 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	2	2	1	<b>19</b>
2	Общая физическая подготовка	25	24	24	17	21	13	25	21	16	23	26	35	<b>270</b>
3	Специальная физическая подготовка	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	13	<b>188</b>
4	Контрольные испытания, соревнования	3	4	3	4	4	4	4	3	4	2	2	2	<b>39</b>
5	Технико-тактическая подготовка	32	30	30	35	35	35	30	30	35	30	30	30	<b>382</b>
6	СПУ	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	0	<b>29</b>
7	Инструкторская и судейская практика		1	1	1	1		1	1	1	2			<b>9</b>
8	<b>ВСЕГО часов:</b>	78	78	78	78	81	72	81	75	78	78	78	81	<b>936</b>

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
**распределения учебных часов ССМ-1-го 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			<b>12</b>
2	Общая физическая подготовка	36	26	33	34	19	8	15	8	26	23	27	32	<b>287</b>
3	Специальная физическая подготовка	20	18	20	20	20	20	25	25	25	26	27	28	<b>274</b>
4	Контрольные испытания, соревнования	3	4	5	5	5	5	5	5	5	3	2	2	<b>49</b>
5	Технико-тактическая подготовка	41	52	41	41	58	58	58	56	45	45	45	45	<b>585</b>
6	СПУ	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	0	<b>29</b>
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1		<b>12</b>
8	<b>ВСЕГО часов:</b>	104	104	104	104	107	96	109	99	106	104	104	107	1248

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов ССМ-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	1	1	2	1	2	2	2		2			14
2	Общая физическая подготовка	31	23	21	22	24	12	33	16	22	31	33	52	320
3	Специальная физическая подготовка	20	32	32	32	32	32	25	31	32	26	27	28	349
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 учебных 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			<b>14</b>
2	Общая физическая подготовка	31	23	21	22	24	12	33	16	22	31	33	51	<b>319</b>
3	Специальная физическая подготовка	20	32	32	32	32	32	25	31	32	26	27	29	<b>350</b>
4	Контрольные испытания, соревнования	9	9	9	9	9	5	5	5	5	3	2	2	<b>72</b>
5	Технико-тактическая подготовка	58	52	55	53	55	58	58	56	58	55	55	45	<b>658</b>
6	СПУ	2	2	3	3	3	2	3	2	4	3	2	0	<b>29</b>
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1		<b>14</b>
8	<b>ВСЕГО часов:</b>	122	120	122	122	125	112	127	115	122	122	120	127	1456



**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов ВСМ 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			<b>16</b>
2	Общая физическая подготовка	20	19	21	8	20	25	32	35	38	28	34	52	<b>332</b>
3	Специальная физическая подготовка	41	32	32	43	42	35	42	31	32	45	45	45	<b>465</b>
4	Контрольные испытания, соревнования	15	15	15	15	12	5	5	5	5	3	2	2	<b>99</b>
5	Технико-тактическая подготовка	58	65	65	65	65	58	58	56	58	55	55	45	<b>703</b>
6	СПУ	2	5	3	4	3	2	3	2	4	3	2	0	<b>33</b>
7	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	1		<b>16</b>
8	<b>ВСЕГО часов:</b>	138	139	139	138	145	128	143	134	139	138	139	144	1664

**Распределение часов по видам подготовки и по годам обучения отделения каратэ**

№ п/п	Разделы подготовки	СО	НП		Т(СС)					ССМ		ВСМ
		Весь период	1 год	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год	Весь период
1.	Возраст (лет)	Все возраста	9	10	10-11	12-13	13-14	15-16	16-18	17-18	17-19	19
2.	Наполняемость (чел)	15	15	15	15	12	10	10	8	4-8	4-6	2-4
3.	Уровень спортивного мастерства	б/р	б/р	б/р	3-4 соревн. 50 % юн разряды	3-4 соревн. 50 % юн разряды	3-4 соревн. 100 % юн разряды	3-4 соревн. 50 % сп.разряды	4-5 соревн. 100 % сп.разряды	4-5 соревн. КМС	4-5 соревн. КМС	4-45 соревн. МС
4.	Количество часов в неделю	4	6	9	10	12	14	16	18			
5.	Общая физическая подготовка	103	164	164	150	160	170	200	230			
6.	Специальная физическая подготовка	45	65	118	116	140	150	180	190			
7.	Техническая подготовка	28	42	115	117	142	180	200	220			
8.	Тактическая подготовка	14	20	50	70	100	142	160	180			
9.	Специальные подготовительные упражнения	-	-	-	25	30	30	30	30			
10.	Теоретическая подготовка	8	9	9	10	14	16	16	19			
11.	Контрольно-переводные испытания	4	4	4	4	4	4	4	4			
12.	Участие в соревнованиях	4	4	4	8	8	8	8	8			
		согласно календарному плану спортивных соревнований										
13.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-		12	14	20	24			
14.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	10	10	10	25			
15.	Медицинское обследование	2	4	4	4	4	4	4	6			
	Общее количество часов	<b>208</b>	<b>312</b>	<b>468</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>			
	Итого по ДЮСШ СП 13гр/ 178	<b>0</b>	<b>5/75</b>	<b>4/60</b>	<b>2/24</b>	<b>1/11</b>	<b>0</b>	<b>1/8</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	<b>-</b>	

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов начальной подготовки 1-го года обучения по каратэ

№ п/ п	Виды подготовки	месяцы												Всего часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VI	
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	25	306
	ВСЕГО часов:	24	28	26	26	26	24	26	26	28	24	28	26	31

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов начальной подготовки 2-го 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 учебных часов Т(СС)-1-го 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 учебных часов Т(СС)-2-го 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 учебных часов Т(СС)-4-го 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

**ПЛАН - ГРАФИК**  
распределения учебных часов Т(СС)-5-го 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

**Распределение часов по видам подготовки и по годам обучения отделения 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 (35%)	155 (33%)	145 (31%)	106 (17%)	116 (16%)	133 (16%)	150 (16%)	225 (18%)	233 (16%)	266 (16%)
Специальная физическая подготовка	41(13%)	70(15%)	80(17%)	112(18%)	146(20%)	183(22%)	224(24%)	250 (20%)	320 (22%)	366 (22%)
Техническая подготовка	144 (46%)	210 (45%)	210 (45%)	312(50%)	349(48%)	374(45%)	393(42%)	599 (48%)	670 (46%)	732 (44%)
Тактическая подготовка	-	-	-	13(2%)	15(2%)	17(2%)	19(2%)	25(2%)	29(2%)	33(2%)
Теоретическая и психологическая подготовка	12(4%)	24(5%)	24(5%)	31(5%)	36(5%)	42(5%)	47(5%)	37(3%)	44(3%)	50(3%)
Участие в соревнованиях	6(2%)	9(2%)	9(2%)	37(6%)	51(7%)	66(8%)	84(9%)	87(7%)	116(8%)	167(10%)
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	13(2%)	15(2%)	17(2%)	19(2%)	25(2%)	44(3%)	50(3%)
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 ДЮСШ 7 гр/73 чел	<b>0/0</b>	<b>1/12</b>	<b>2/24</b>	<b>1/10</b>	<b>2/20</b>	<b>0</b>	<b>1/7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**кумитэ и пр.**

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	12	13	14	15	16	17	18
Наполняемость	12	12	12	8	8	8	8	4	4	2
Общая физическая подготовка	109 (35%)	155 (33%)	145 (31%)	106 (17%)	116 (16%)	157 (16%)	150 (16%)	225 (18%)	233 (16%)	266 (16%)
Специальная физическая подготовка	41(13%)	70(15%)	80(17%)	112(18%)	146(20%)	183(22%)	224(24%)	250 (20%)	320 (22%)	366 (22%)
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(2%)	9(2%)	9(2%)	37(6%)	51(7%)	66(8%)	84(9%)	87(7%)	116(8%)	167(10%)
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	13(2%)	15(2%)	17(2%)	19(2%)	25(2%)	44(3%)	50(3%)
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
<b>Итого по СП</b>	<b>0/0</b>	<b>1/12</b>	<b>2/24</b>	<b>1/10</b>	<b>2/20</b>	<b>0</b>	<b>1/7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов начальной подготовки 1-го года обучения по вестилевому 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

## ПЛАН - ГРАФИК

распределения учебных часов начальной подготовки 2-го года обучения по всестилевому каратэ

№	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 учебных часов Т(СС)-1-го 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 учебных часов Т(СС)-2-го 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	Инструкторская и судейская практика			3	3	2	2	2	3					15
7	Восстановительные мероприятия													0
8	Тактическая подготовка	15	15	15	15	15	18	18	18	18	11	12	12	182
9	Контрольные испытания	-	2	-	-	-		-	-	2	-	-	-	4
10	Участие в соревнованиях	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	47
	итого	57	56	57	55	63	63	59	61	69	49	68	71	728

**ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК**

распределения учебных часов Т(СС)-4-го 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
8	Восстановительные мероприятия													0
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

Директор МБУДО «ДЮСШ единоборств «Жэмпо»

Р.Г. Мусин