

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокусинкай" в ГБУ ПК "СШ Кююсинкай"		Этап начальной подготовки (до года)						Этап начальной подготовки (свыше года)						Учебно-тренировочный этап (до трех лет)						Учебно-тренировочный этап (свыше трех лет)						Этап совершенствования спортивного мастерства						Этап высшего спортивного мастерства					
		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		в часах (программа)							
				min	max	min	max			min	max	min	max			min	max	min	max			min	max	min	max			min	max	min	max	min	max	min	max	min	max
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия		в часах					
				min	max			min	max			min	max			min	max			min	max			min	max			min	max			min	max	min	max	min	max
Наполняемость групп		в ФССП		Наполняемость групп		в ФССП		Наполняемость групп		в ФССП		Наполняемость групп		в ФССП		Наполняемость групп		в ФССП		Наполняемость групп		в ФССП		Наполняемость групп		в ФССП		Наполняемость групп		в ФССП		Наполняемость групп					
		min	max			min	max			min	max			min	max			min	max			min	max			min	max			min	max			min	max	min	max

№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)		в процентах		в часах (ФССП)		в часах (программа)	
		min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max	min	max

КАТА																																					
1	Общая физическая подготовка	30	39	78	122	85	100	27	39	84	122	96	86	12	21	50	87	64	54	10	19	62	119	86	72	12	17	100	141	122	108	15	20	156	208	204	196
2	Специальная физическая подготовка	23	27	60	84	60	70	23	27	72	84	72	72	28	34	116	141	116	116	28	34	175	212	176	177	24	30	200	250	200	200	20	26	208	270	208	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	1	0	3	0	0	1	2	3	6	3	6	5	10	21	42	22	24	7	12	44	75	44	45	7	14	58	116	58	58	8	16	83	166	84	84
4	Техническая подготовка	42	54	109	168	109	130	42	54	131	168	132	132	42	54	175	225	176	177	42	54	262	337	262	264	42	54	349	449	350	350	42	56	437	582	438	440
5	Тактическая подготовка	1	3	1	3	1	2	1	3	1	4	1	2	6	15	8	20	8	9	6	15	12	30	12	12	6	18	16	50	16	16	3	17	10	58	10	12
6	Теоретическая подготовка			1	3	1	2			1	4	1	2			8	20	8	9			12	30	12	12			16	50	16	16			10	58	10	12
7	Психологическая подготовка			1	3	1	2			1	4	1	2			9	22	10	9			13	32	14	15			18	50	18	20			11	61	12	12
8	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	1	2	1	4	1	2	1	3	2	6	2	3	1	4	2	10	2	3	2	4	8	16	8	12	2	4	10	20	10	12
9	Судейская практика			0	0	0	0			2	4	2	2			2	6	2	3			4	15	4	6			9	17	10	12			11	22	12	12
10	Тестирование и контроль	1	3	1	3	1	2	1	3	1	4	1	2	2	4	2	6	2	3	2	4	4	8	4	6	4	6	10	16	10	12	5	10	16	34	16	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1	3	1	2			1	4	1	2			2	5	2	3			4	8	4	6			10	16	10	12			16	34	16	16
12	Восстановительные мероприятия			1	3	1	2			1	4	1	2			3	6	4	6			4	9	4	6			13	18	14	16			20	36	20	20
	ИТОГО:	100%		260	312	260	312	100%		312	312	312	312	100%		416	416	416	416	100%		624	624	624	624	100%		832	832	832	832	100%		1040	1040	1040	1040

КАТЕГОРИЯ																																					
1	Общая физическая подготовка	50	64	130	200	138	156	46	60	144	187	156	144	37	48	154	200	168	158	32	38	200	237	218	204	22	36	183	300	222	208	18	32	187	333	224	208
2	Специальная физическая подготовка	26	33	68	103	68	82	24	30	75	94	75	76	20	26	83	108	84	84	21	28	131	175	132	132	21	37	175	308	176	176	27	34	281	354	282	284
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	1	2	3	6	3	6	5	10	21	42	22	24	7	12	44	75	44	45	7	14	58	116	58	60	8	16	83	166	84	84
4	Техническая подготовка	18	23	47	72	48	56	22	28	69	87	69	70	25	30	104	125	104	105	24	30	150	187	150	150	25	34	208	283	208	208	14	20	146	208	146	148
5	Тактическая подготовка	1	4	1	4	1	4	1	3	1	3	1	2	6	15	8	20	8	9	10	20	20	41	20	21	14	28	38	78	38	40	22	32	76	110	76	80
6	Теоретическая подготовка			1	4	1	4			1	3	1	2			8	20	8	9			20	42	20	21			38	76	38	40			76	110	76	80
7	Психологическая подготовка			1	4	1	4			1	3	1	2			9	22	10	9			22	42	22	24			40	79	40	40			77	113	78	80
8	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	1	2	1	2	1	2	1	3	2	6	2	3	1	4	2	10	2	3	2	4	8	16	8	8	2	4	10	20	10	12
9	Судейская практика			0	0	0	0			2	4	2	2			2	6	2	3			4	15	4	6			9	17	10	12			11	22	12	12
10	Тестирование и контроль	1	3	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2	2	4	2	6	2	3	2	4	4	8	4	6	4	6	10	16	10	12	5	10	16	34	16	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1	3	1	2			1	3	1	2			2	5	2	3			4	8	4	6			10	16	10	12			16	34	16	16
12	Восстановительные мероприятия			1	3	1	2			1	3	1	2			4	6	4	6			4	9	4	6			13	18	14	16			20	36	20	20
	ИТОГО:	100%		260	312	260	312	100%		312	312	312	312	100%		416	416	416	416	100%		624	624	624	624	100%		832	832	832	832	100%		1040	1040	1040	1040