

УТВЕРЖДАЮ
 Директор
 МБУ ДО СШ № 7 с. Шепси
 МО Туапсинский район
 _____ Г.А. Минасян
 «1» марта 2023 г.
 Приказ № 36

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокусинкай»

Годовой учебно-тренировочный план разработан в соответствии с требованиями Примерной программы по виду спорта «киокусинкай», требованиями, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай», утвержденным приказом Минспорта России 15.11.2022 г. № 989 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «киокусинкай» (далее – ФССП), и рассчитан с учетом:

- годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки,
- соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки в соответствии с приложением № 5 к ФССП.

Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели в год в астрономических часах.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		НП		УТ		ССМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12-24		10-20		3-6
		Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки				
Для спортивной дисциплины «ката»						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	30-39	27-39	12-21	10-19	12-17
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	23-27	23-27	28-34	28-34	24-30
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	0-1	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (ТП)	42-45	42-54	42-54	42-54	42-54
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1-3	1-3	6-15	6-15	6-18
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50-56	46-60	37-48	32-38	22-36
2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	26-33	24-30	20-26	21-28	21-37
3.	Участие в спортивных соревнованиях (УСС)	-	1-2	5-10	7-12	7-14
4.	Техническая подготовка (ТП)	18-23	22-28	25-30	24-30	25-34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (ТТПП)	1-4	1-3	6-15	10-20	14-28
6.	Инструкторская и судейская практика (ИСП)	-	1-2	1-3	1-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль (ММБВМТК)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Общее количество часов в год		234-312	312-416	416-728	624-936	832-1248

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки
по видам подготовки и иным мероприятиям
в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах
и рассчитанное на минимально допустимое общее количество часов в год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			УТ					ССМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Для спортивной дисциплины «ката»										
1.	ОФП	71-91	85-122	85-122	50-87	50-87	50-87	63-119	63-119	100-141
2.	СФП	54-63	72-84	72-84	117-141	117-141	117-141	175-212	175-212	200-250
3.	УСС	0-3	4-6	4-6	21-42	21-42	21-42	44-75	44-75	59-117
4.	ТП	99-105	131-169	131-169	175-225	175-225	175-225	262-337	262-337	350-449
5.	ТТПП	3-7	4-9	4-9	25-62	25-62	25-62	38-94	38-94	50-150
6.	ИСП	0	4-6	4-6	5-13	5-13	5-13	7-25	7-25	17-33
7.	ММБВМТК	3-7	4-9	4-9	9-17	9-17	9-17	13-25	13-25	34-50
Для спортивной дисциплины «весовая категория»										
1.	ОФП	117-175	144-187	144-187	154-200	154-200	154-200	200-237	200-237	183-300
2.	СФП	61-103	75-94	75-94	84-108	84-108	84-108	131-175	131-175	175-308
3.	УСС	0	4-6	4-6	21-42	21-42	21-42	44-75	44-75	59-117
4.	ТП	43-72	69-87	69-87	104-125	104-125	104-125	150-187	150-187	208-283
5.	ТТПП	3-13	4-9	4-9	25-62	25-62	25-62	63-125	63-125	117-233
6.	ИСП	0	4-6	4-6	5-13	5-13	5-13	7-25	7-25	17-33
7.	ММБВМТК	3-9	4-9	4-9	9-17	9-17	9-17	13-25	13-25	34-50
Общее количество часов в год		234	312	312	312	416	416	624	624	832

**Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки
по видам подготовки и иным мероприятиям
в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах
и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки								
		НП			УТ					ССМ
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет		
		НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	
Для спортивной дисциплины «ката»										
1.	ОФП	94-122	113-162	113-162	88-153	88-153	88-153	94-178	94-178	150-212
2.	СФП	72-84	96-112	96-112	204-248	204-248	204-248	262-318	262-318	300-374
3.	УСС	0-3	5-8	5-8	37-73	37-73	37-73	66-112	66-112	88-175
4.	ТП	131-140	174-225	174-225	306-393	306-393	306-393	394-505	394-505	525-674
5.	ТТПП	4-9	5-13	5-13	44-109	44-109	44-109	57-140	57-140	75-225
6.	ИСП	0	5-8	5-8	8-22	8-22	8-22	10-37	10-37	25-50
7.	ММБВМТК	4-9	5-13	5-13	15-29	15-29	15-29	19-37	19-37	50-75
Для спортивной дисциплины «весовая категория»										
1.	ОФП	156-175	192-250	192-250	270-350	270-350	270-350	300-356	300-356	275-450
2.	СФП	82-103	100-125	100-125	146-189	146-189	146-189	197-262	197-262	262-462
3.	УСС	0	5-8	5-8	37-73	37-73	37-73	66-112	66-112	88-175
4.	ТП	57-72	92-117	92-117	182-218	182-218	182-218	225-281	225-281	312-424
5.	ТТПП	4-13	5-13	5-13	44-109	44-109	44-109	94-187	94-187	175-350
6.	ИСП	0	5-8	5-8	8-22	8-22	8-22	10-37	10-37	25-50
7.	ММБВМТК	4-9	5-13	5-13	15-29	15-29	15-29	19-37	19-37	50-75
Общее количество часов в год		312	416	416	728	728	728	936	936	1248