

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокусинкай» включает в себя перечень, трудоемкость, последовательность и распределение теоретических и практических занятий, иных видов учебной деятельности и формы аттестации обучающихся.

В программе представлен учебный план на 36 рабочих недель для обучающихся 7-17 лет с нагрузкой 6 часов в неделю (216 часов по программе в год).

Учебный план
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
базового уровня по виду спорта «Киокусинкай»

Таблица 1

№	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе, час		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10	10	-	Опрос, тест, беседа.
2.	Общая физическая подготовка	95	-	95	Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	36	-	34	Тестирование
4.	Технико-тактическая подготовка	60	-	71	Тестирование наблюдение
5.	Соревновательная деятельность	9	-	9	Участие в соревнованиях, контрольные занятия, спарринги.
6.	Аттестация	6	-	6	Тестирование
	<i>Всего часов теоретическая подготовка</i>	10	10	-	
	<i>Всего часов практическая подготовка</i>	206	-	206	
	Итого часов по программе	216	10	206	

Примерный годовой план-график распределения учебных часов

(6 часов в неделю/216 часов в год)

Таблица № 2

№	Содержание занятий	Всего за год (час)	месяц								
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
1. Теоретические основы физической культуры и спорта											
1.1.	Дисциплина и правила поведения на занятиях киокусинкай	1	1								
1.2.	Состояние и развитие каратэ киокусинкай в мире, в России.	1			1						
1.3.	Основы личной безопасности и профилактика травматизма.	2		1			1				
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Гигиена, закаливание, режим дня, питание	1								1	
1.5.	Влияние физических упражнений на организм обучающихся	1							1		
1.6.	Предупреждение употребления негативных веществ	1									1
1.7.	Соревновательные дисциплины. Правила соревнований.	1		1							
1.8.	Терминология	2	1			1					
<i>Всего теоретических занятий (час)</i>		10	2	2	1	1	1		1	1	1
2	Общая физическая подготовка	95	9	10	11	10	12	12	11	11	9
2.1.	Гибкость	27	3	3	2	3	4	4	3	3	2
2.2.	Ловкость	25	2	3	3	3	2	3	3	3	3
2.3.	Быстрота	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.4.	Сила	13	1	1	2	1	2	2	2	1	1
2.5.	Выносливость	12	1	1	2	1	2	1	1	2	1
3	Специальная физическая подготовка	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
4	Технико-тактическая подготовка	60	6	7	7	6	6	7	7	7	7
5	Участие в соревнованиях	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
<i>Всего практических занятий (час)</i>		200	20	22	23	21	23	24	23	23	21
5	Аттестация	6	2			2					2
Итого часов по плану		216	24	24	24	24	24	24	24	24	24

Содержание и материал, объем теоретических и практических занятий, контрольные упражнения могут варьироваться в зависимости от возраста, состояния здоровья, физической подготовленности обучающихся группы, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров и преподавателей.