

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта "киокушин"		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)		часов (программ)		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		часов (программ)		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		часов (программ)		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		часов (программ)		Недельная нагрузка в часах		в часах (ФССП)		часов (программ)							
				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					
		Наполняемость групп						min	max	Наполняемость групп						min	max	Наполняемость групп						min	max	Наполняемость групп						min	max				
								12	24							min	max							10	20							min	max	3	6	min	max
№	Виды подготовки и иные мероприятия	в процентах		в часах (ФССП)		часов (программ)		в процентах		в часах (ФССП)		часов (программ)		в процентах		в часах (ФССП)		часов (программ)		в процентах		в часах (ФССП)		часов (программ)		в процентах		в часах (ФССП)		часов (программ)							
		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	40	78	125	85	94	25	30	78	94	91	88	20	25	83	104	91	103	10	20	62	125	104	114	10	15	83	125	124	104	10	15	104	156	156	156
2	Специальная физическая подготовка	15	24	39	75	60	70	18	26	56	81	76	72	20	27	83	112	110	85	20	28	125	175	130	144	20	30	166	250	200	200	20	30	208	312	274	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	0	0	0	0	1	2	3	6	0	0	4	10	17	42	22	21	6	12	37	75	50	51	7	14	58	116	58	60	8	16	83	166	84	84
4	Техническая подготовка	34	44	88	137	109	136	36	46	112	144	136	136	38	48	158	200	160	162	40	50	250	312	286	255	40	50	333	416	350	360	40	50	416	520	416	440
5	Тактическая подготовка	1	3	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2	5	10	7	14	7	9	6	15	12	31	12	12	6	15	15	41	16	16	3	15	10	52	10	10
6	Теоретическая подготовка			1	3	1	2			1	3	1	2			7	14	7	9			12	31	12	12			15	41	16	16			10	52	10	10
7	Психологическая подготовка			1	3	1	2			1	3	1	2			7	14	7	9			12	31	12	12			15	41	16	16			10	52	10	10
8	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	1	2	2	3	2	2	1	3	2	6	2	3	1	4	3	12	3	3	2	4	8	16	8	12	2	4	10	20	10	10
9	Судейская практика			0	0	0	0			1	3	1	2			2	6	2	3			3	12	3	3			8	16	8	12			10	20	10	10
10	Тестирование и контроль	1	3	1	3	1	2	1	3	1	3	1	2	2	4	4	8	4	6	2	4	4	8	4	6	4	6	11	16	12	12	5	10	17	34	20	20
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1	3	1	2			1	3	1	2			2	4	2	3			4	8	4	6			11	16	12	12			17	34	20	20
12	Восстановительные мероприятия			1	3	1	2			1	3	1	2			2	4	2	3			4	8	4	6			11	16	12	12			17	34	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	48	54	125	168	134	156	45	50	140	156	156	154	30	40	125	166	166	149	20	30	125	187	182	168	15	25	125	208	208	204	10	20	104	208	180	172
2	Специальная физическая подготовка	20	26	52	81	68	80	22	28	69	87	83	76	24	30	100	125	100	102	26	28	162	175	162	162	28	30	233	250	236	240	30	32	312	333	312	312
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	2	3	6	4	4	1	2	3	6	3	4	5	10	21	42	22	24	6	12	37	75	44	45	7	14	58	116	60	60	8	16	83	166	84	84
4	Техническая подготовка	18	23	47	72	48	66	20	25	62	78	62	70	22	27	92	112	92	96	25	30	156	187	156	156	20	25	166	208	168	168	15	20	156	208	156	160
5	Тактическая подготовка	1	4	1	4	1	1	1	3	1	3	1	1	6	15	8	20	8	9	10	20	20	40	20	21	15	25	40	65	40	40	20	30	65	100	80	80
6	Теоретическая подготовка			1	4	1	1			1	3	1	1			8	20	8	9			20	40	20	21			40	65	40	40			65	100	80	80
7	Психологическая подготовка			1	4	1	1			1	3	1	1			8	20	8	9			20	40	20	21			40	65	40	40			65	100	80	80
8	Инструкторская практика	0	0	0	0	0	0	1	2	1	3	1	1	1	3	2	6	2	3	1	4	3	12	4	6	2	4	8	16	8	8	2	4	10	20	10	12
9	Судейская практика			0	0	0	0			1	3	1	1			2	6	2	3			3	12	4	6			8	16	8	8			10	20	10	12
10	Тестирование и контроль	1	3	1	3	1	1	1	3	1	3	1	1	2	4	2	4	2	3	2	4	4	8	4	6	3	6	8	16	8	8	5	10	15	30	16	16
11	Медицинские, медико-биологические мероприятия			1	3	1	1			1	3	1	1			2	4	2	3			4	8	4	6			8	16	8	8			15	30	16	16
12	Восстановительные мероприятия			1	3	1	1			1	3	1	1			4	8	4	6			4	8	4	6			8	16	8	8			15	30	16	16
	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