

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «киокусинкай»

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1-ый год	2-ый, 3-ий год	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	8	12	14	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		12-20		10-16			3-5
1.	Общая физическая подготовка	105	116	104	125	133	133
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	70	106	120	150
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	12	19	33	33
4.	Техническая подготовка	66	103	136	237	268	308
5.	Тактическая подготовка	16	23	42	76	84	114
6.	Теоретическая подготовка	2	3	10	10	16	16
7.	Психологическая подготовка	5	8	16	20	24	28
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	6
9.	Инструкторская практика	-	-	7	7	10	10
10.	Судейская практика	-	-	3	5	15	15
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	6	6
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	2	8	9	13	13
Общее количество часов в год		234	312	416	624	728	832