

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА  
Р.П. КУЗОВАТОВО



«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
р.п.Кузоватово



А.И.Кисаров

Приказ № 48 от 24.08.2023 г.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ  
«Всестилевое каратэ»**

(физкультурно – спортивной направленности)

на 2023-2024 учебный год

р.п.Кузоватово

2023 год

**Пояснительная записка**  
**к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе**  
**«Всестилевое каратэ»**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ» (далее – программа) создана с учётом социального заказа и разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;
- Устав МБУ ДО ДЮСШ р.п. Кузоватово.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Уровень программы:**

Базовый уровень

1 - 2 год обучения - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

**Продвинутый уровень**

1 - 2 год обучения – предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

3 - 4 год обучения - предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к около профессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

### **Актуальность программы**

Потребность в двигательной активности у детей носит различный характер. Для одних традиционные уроки физической культуры могут решить проблему двигательного голода. У тех детей, которые своим ориентиром видят участие в спортивно-массовой деятельности, требуется более углубленное изучение конкретного вида спорта.

Программа позволяет с высокой эффективностью решать целый комплекс воспитательных, образовательных и развивающих задач. Богатейшая история единоборств свидетельствует о том, что во все времена и у всех народов занятия этими видами спорта доставляли большую радость и способствовали формированию выдающихся личностей. В условиях дополнительного образования программа призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, психических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, в рамках программы.

**Отличительные особенности** программы в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и базовой техники единоборств, в подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

**Инновационность программы** заключается во введении в содержание программы раздела «Ката» (яп. 型 или 形) — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённому роду движениям, выводя их на бессознательный уровень.

Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. «Кумитэ» — (от яп. 組手 — букв. «переплетённые руки», схватка) — понятие японских боевых искусств, включающее в себя все разновидности боя на татами (тренировочный, соревновательный, аттестационный), является одним из основных разделов современного карате, наряду с ката и кихон. «Кихон» — (яп. 基本, きほん букв. "корни-основы") — это японский термин, означающий «основы» или «азы». Используется для обозначения базовых техник, которые преподаются и практикуются в большинстве японских боевых искусств.

**Новизна программы** в том, что она построена на основе принципов комплексности, преемственности и вариативности практических и теоретических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок направленных на решение определенных педагогических задач индивидуального самосовершенствования обучаемых.

### **Режим занятий**

При составлении тренировочных занятий продолжительность одного тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в академических часах с учетом возрастных особенностей.

Продолжительность образовательного процесса:

#### ***Базовый уровень:***

- 1 год обучения: 2 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 276 часов.

Количество обучающихся – 10-12 человек.

- 2 год: 2 академических часа x 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 368 часов.

Количество обучающихся - 10-12 человек.

#### ***Продвинутый уровень:***

Продолжительность образовательного процесса при очном обучении:

-1 год обучения: 3 академических часа x 3 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 мин – перерыв) всего 414 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 2 год обучения: 3 академических часа x 4 раза в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 552 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 3 год: 3 академических часа + 1 академический час x 5 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 736 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

- 4 год: 3 академических часа x 6 раз в неделю (1 академический час = 45 минут, 5-10 минут – перерыв) всего 828 часов.

Количество обучающихся – 8-10 человек.

Занятия проводятся в форме тренировочных занятий, приема контрольных нормативов, участия в соревнованиях.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время. При выполнении дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы проводятся спортивные мероприятия.

**Структура образовательного процесса по программе**

Год обучения	Количество учебных часов	Число занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)
<b><i>Базовый уровень</i></b>			
1	102	3	2
	174	3	2
2	136	4	2
	232	4	2
<b><i>Продвинутый уровень</i></b>			
1	153	3	3
	261	3	3
2	204	4	3
	348	4	3
3	272	5	3+1
	464	5	3+1
4	306	6	3
	522	6	3

**Учебный план**

**1 год обучения (базовый уровень)**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1. 1.1	<b>Вводное занятие.</b> Техника безопасности. Пожарная безопасность.	2	2	-	устный опрос
2.	<b>Теоретическая подготовка</b>	4	4	-	
2.1.	Гигиенические основы режима труда и отдыха. Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях единоборствами		2	-	Устный опрос

2.2	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена		2	-	Устный опрос
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>88</b>	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	23	1	22	Выпол. упражнений
3.2.	Упражнения на развитие скорости	23	1	22	Выпол. упражнений
3.3.	Упражнения на развитие силы	23	1	22	Выпол. упражнений
3.4.	Упражнения на развитие координации	23	1	22	Выпол. упражнений
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>64</b>	
4.1.	Акробатика	15	-	15	Демонстрация, наблюдение
4.2.	Техника падений (уке ми)	10	1	9	Демонстрация, наблюдение
4.3.	Работа в парах	20	-	20	Демонстрация, наблюдение
4.4.	Работа на снарядах	20	-	20	Демонстрация, наблюдение
<b>5</b>	<b>Техника</b>	<b>74</b>	<b>-</b>	<b>74</b>	
5.1	Удары руками	18	-	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.2	Удары ногами	18	-	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.3	Приёмы защиты	18	-	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.4	Изучение стоек и перемещений	20	-	20	Демонстрация, наблюдение, опрос
6	<b>Ката «ГоКё»</b>	<b>35</b>	<b>1</b>	34	Демонстрация, наблюдение, опрос
7	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	2	2	-	Устный опрос, наблюдение
8	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	2	-	2	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>276</b>	<b>14</b>	<b>262</b>	

## 2 год обучения (базовый уровень)

№	Название раздела, тема	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	устный опрос
1.1	Техника безопасности.				
<b>2.</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	-	
<b>2.1.</b>	Травматизм в процессе занятий единоборствами, оказание первой помощи.		2	-	Устный опрос
<b>2.2</b>	Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена		2	-	Устный опрос
<b>3.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>88</b>	
3.1.	Упражнения на развитие гибкости	23	1	22	Выпол. упражнений
3.2.	Упражнения на развитие скорости	23	1	22	Выпол. упражнений
3.3.	Упражнения на развитие силы	23	1	22	Выпол. упражнений
3.4.	Упражнения на развитие координации	23	1	22	Выпол. упражнений
<b>4.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>65</b>	<b>1</b>	<b>64</b>	
4.1.	Акробатика	15	-	15	Демонстрация, наблюдение
4.2.	Техника падений (уке ми)	10	1	9	Демонстрация, наблюдение
4.3.	Работа в парах	20	-	20	Демонстрация, наблюдение
4.4.	Работа на снарядах	20	-	20	Демонстрация, наблюдение
<b>5</b>	<b>Техника</b>	<b>98</b>	-	<b>98</b>	
5.1	Удары руками	24	-	24	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.2	Удары ногами	24	-	24	Демонстрация, наблюдение, опрос

5.3	Приёмы защиты	25	-	25	Демонстрация, наблюдение, опрос
5.4	Изучение стоек и перемещений	25	-	25	Демонстрация, наблюдение, опрос
6	<b>Ката «ГоКё»</b>	<b>83</b>	<b>2</b>	<b>81</b>	Демонстрация, наблюдение, опрос
7	<b>Спарринг</b>	<b>20</b>	<b>4</b>	<b>16</b>	Соревнования, опрос, демонстрация
8	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Устный опрос, наблюдение
9	<b>Зачёты, контрольные нормативы.</b>	<b>2</b>	-	<b>2</b>	Контрольные нормативы
	<b>Итого</b>	<b>368</b>	<b>19</b>	<b>349</b>	

**Учебный план  
1 год обучения (продвинутый уровень)**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>92</b>	<b>4</b>	<b>88</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	23	1	22	Выпол. упражнений
2.2	Упражнения на развитие скорости	23	1	22	Выпол. упражнений
2.3	Упражнения на развитие силы	23	1	22	Выпол. упражнений
2.4	Упражнения на развитие координации	23	1	22	Выпол. упражнений
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>120</b>	-	<b>120</b>	
3.1	Растяжка (гибкость)	30	-	30	Демонстрация, наблюдение, опрос



3.2	Кувьрки	30	-	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.3	Техника падений (уке ми)	30	-	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.4	Набивка ударных поверхностей	30	-	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>160</b>	<b>12</b>	<b>148</b>	
4.1	Кихон рук	16		16	Сдача нормативов
4.2	Кихон ног	18		18	Сдача нормативов
4.3	Кихон стоек и перемещений	22	4	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.4	Кихон в перемещении	20		20	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	24	4	20	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан»	20		20	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.7	Работа по лапам	18		18	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.8	Кумитэ в защитном оборудовании	22	4	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>5</b>	<b>Контрольный блок</b>	<b>18</b>		<b>18</b>	
5.1	Аттестации на пояса	<b>4</b>		<b>4</b>	Тестирование
5.2	Соревнования	<b>12</b>		<b>12</b>	Результаты соревнований

5.3	Показательные	4		4	Наблюдение
6	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	2	2	-	Устный опрос, наблюдение
7	<b>Итого:</b>	<b>414</b>	<b>20</b>	<b>394</b>	

### 2 год обучения (продвинутый уровень)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	<b>Введение</b>	2	2	-	Устный опрос
2	<b>Общая физическая подготовка</b>	104	4	100	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	26	1	25	Выпол. упражнений
2.2	Упражнения на развитие скорости	26	1	25	Выпол. упражнений
2.3	Упражнения на развитие силы	26	1	25	Выпол. упражнений
2.4	Упражнения на развитие координации	26	1	25	Выпол. упражнений
3	<b>Специальная физическая подготовка</b>	165	-	165	
3.1	Растяжка (гибкость)	42	-	42	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.2	Кувьрки	41	-	41	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.3	Техника падений (уке ми)	41	-	41	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.4	Набивка ударных поверхностей	41	-	41	Демонстрация, наблюдение, опрос
4	<b>Техника</b>	235	12	223	
4.1	Кихон рук	29		29	Сдача нормативов
4.2	Кихон ног	27		27	Сдача нормативов

4.3	Кихон стойк и перемещений	34	4	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.4	Кихон в перемещении	31		31	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	34	4	30	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан»	38		38	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.7	Работа по лапам	20		20	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.8	Кумитэ в защитном оборудовании	22	4	18	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>5</b>	<b>Контрольный блок</b>	<b>24</b>		<b>24</b>	
5.1	Аттестации на пояса	4		4	Тестирование
5.2	Соревнования	12		12	Результаты соревнований
5.3	Показательные	4		4	Наблюдение
6	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	2	2	-	Устный опрос, наблюдение
<b>7</b>	<b>Итого:</b>	<b>552</b>	<b>20</b>	<b>532</b>	

### 3 год обучения (продвинутый уровень)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
1	Введение	2	2	-	Устный опрос
2	Общая физическая подготовка	154	4	150	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	38	1	37	Выпол. упражнений
2.2	Упражнения на развитие	38	1	37	Выпол.

	скорости				упражнений
2.3	Упражнения на развитие силы	39	1	38	Выпол. упражнений
2.4	Упражнения на развитие координации	39	1	38	Выпол. упражнений
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>170</b>	<b>-</b>	<b>170</b>	
3.1	Растяжка (гибкость)	42	-	42	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.2	Кувьрки	42	-	42	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.3	Техника падений (уке ми)	43	-	43	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.4	Набивка ударных поверхностей	43	-	43	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>352</b>	<b>12</b>	<b>340</b>	
4.1	Кихон рук	36		36	Сдача нормативов
4.2	Кихон ног	36		36	Сдача нормативов
4.3	Кихон стоек и перемещений	58	4	54	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.4	Кихон в перемещении	42		42	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	50	4	46	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан»	65		65	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.7	Работа по лапам	30		30	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.8	Кумитэ в защитном оборудовании	35	4	31	Демонстрация, наблюдение, опрос

<b>5</b>	<b>Контрольный блок</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
5.1	Аттестации на пояса	<b>4</b>		<b>4</b>	Тестирование
5.2	Соревнования	<b>12</b>		<b>12</b>	Результаты соревнований
5.3	Показательные	<b>4</b>		<b>4</b>	Наблюдение
<b>6</b>	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Устный опрос, наблюдение
<b>7</b>	<b>Итого:</b>	<b>736</b>	<b>20</b>	<b>716</b>	

#### 4 год обучения (продвинутый уровень)

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего часов	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Введение</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Устный опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>178</b>	<b>4</b>	<b>174</b>	
2.1	Упражнения на развитие гибкости	47	1	46	Выпол. упражнений
2.2	Упражнения на развитие скорости	47	1	46	Выпол. упражнений
2.3	Упражнения на развитие силы	42	1	41	Выпол. упражнений
2.4	Упражнения на развитие координации	42	1	41	Выпол. упражнений
<b>3</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>210</b>	-	<b>210</b>	
3.1	Растяжка (гибкость)	57	-	57	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.2	Кувьрки	57	-	57	Демонстрация, наблюдение, опрос
3.3	Техника падений (уке ми)	48	-	48	Демонстрация, наблюдение,

					опрос
3.4	Набивка ударных поверхностей	48	-	48	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>4</b>	<b>Техника</b>	<b>380</b>	<b>12</b>	<b>368</b>	
4.1	Кихон рук	45		45	Сдача нормативов
4.2	Кихон ног	45		45	Сдача нормативов
4.3	Кихон стоек и перемещений	58	4	54	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.4	Кихон в перемещении	47		47	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.5	Комбинации и парная работа (рензоку ваза)	50	4	46	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.6	Ката «Гоке», «Пинан Шодан»	65		65	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.7	Работа по лапам	35		35	Демонстрация, наблюдение, опрос
4.8	Кумитэ в защитном оборудовании	35	4	31	Демонстрация, наблюдение, опрос
<b>5</b>	<b>Контрольный блок</b>	<b>36</b>		<b>36</b>	
5.1	Аттестации на пояса	4		4	Тестирование
5.2	Соревнования	12		12	Результаты соревнований
5.3	Показательные	4		4	Наблюдение
6	<b>Восстановительные мероприятия.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	Устный опрос, наблюдение
<b>7</b>	<b>Итого:</b>	<b>828</b>	<b>20</b>	<b>808</b>	







4	Ката «ГоКё»	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
5	Восстановительные мероприятия	2			1					1				
6	Зачеты, контрольные нормативы	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>270</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>276</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	

**2 год обучения (базовый уровень)**

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	<b>ТЕОРИЯ</b>													
1	Инструктаж по ТБ	2	1				1							
2	Методика и контроль тренировок	2		1				1						
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2				1			1					
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>6</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	

2	Специальная физическая подготовка	65	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Технико-тактическая подготовка	98	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	
4	Ката «ГоКё»	83	7	8	7	8	7	8	7	8	8	8	7	
5	Восстановительные мероприятия	2				1						1		
6	Спарринг	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	Зачеты, контрольные нормативы	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>362</b>	<b>29</b>	<b>33</b>	<b>32</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	<b>33</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>368</b>	<b>30</b>	<b>34</b>	<b>32</b>	<b>36</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>35</b>	<b>32</b>	

*1 год обучения (продвинутый уровень)*

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Самоконтроль в процессе занятий спортом	4	1			1	1				1			
3	Методика и контроль тренировок	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
2	Специальная физическая подготовка	120	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	
3	Технико-тактическая подготовка	148	13	14	13	14	14	13	13	14	13	13	14	
4	Контрольный блок	18	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		

	<b>ВСЕГО:</b>	<b>394</b>	<b>34</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>36</b>	<b>38</b>	<b>37</b>	<b>33</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>414</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>38</b>	<b>36</b>	<b>36</b>	<b>37</b>	<b>40</b>	<b>38</b>	<b>35</b>	

**2 год обучения (продвинутый уровень)**

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Общая характеристика спортивной тренировки	4	1			1	1				1			
3	Основные средства спортивной тренировки	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	100	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	
2	Специальная физическая подготовка	165	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
3	Технико-тактическая подготовка	223	20	20	20	21	21	21	20	20	20	20	20	

4	Контрольный блок	24	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>532</b>	<b>47</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>47</b>	<b>51</b>	<b>49</b>	<b>46</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>552</b>	<b>52</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>54</b>	<b>50</b>	<b>49</b>	<b>49</b>	<b>48</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>48</b>	

**3 год обучения (продвинутый уровень)**

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
	<b>ТЕОРИЯ</b>													
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Общая характеристика спортивной тренировки	4	1			1	1				1			
3	Основные средства спортивной тренировки	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	

<b>ПРАКТИКА</b>														
1	Общая физическая подготовка	150	13	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	
2	Специальная физическая подготовка	170	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	
3	Технико-тактическая подготовка	340	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	30	
4	Контрольный блок	36	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>716</b>	<b>63</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>67</b>	<b>65</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>65</b>	<b>66</b>	<b>66</b>	<b>61</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>736</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>66</b>	<b>70</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>67</b>	<b>66</b>	<b>68</b>	<b>67</b>	<b>63</b>	

**4 год обучения (продвинутый уровень)**

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней \_\_\_\_\_

Дата начала и окончания реализации программы \_\_\_\_\_

Время проведения занятий \_\_\_\_\_

Изменения расписания занятий \_\_\_\_\_

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
<b>ТЕОРИЯ</b>														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Общая характеристика спортивной тренировки	4	1			1	1				1			

3	Основные средства спортивной тренировки	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>20</b>	<b>5</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	
	<b>ПРАКТИКА</b>													
1	Общая физическая подготовка	174	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
2	Специальная физическая подготовка	210	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	
3	Технико-тактическая подготовка	368	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	34	
4	Контрольный блок	36	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>808</b>	<b>71</b>	<b>73</b>	<b>73</b>	<b>74</b>	<b>73</b>	<b>72</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>828</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>74</b>	<b>77</b>	<b>75</b>	<b>73</b>	<b>76</b>	<b>74</b>	<b>78</b>	<b>76</b>	<b>75</b>	