**Календарный учебный график**

**«Всестилевое каратэ» на 2024-2025 учебный год**

***1 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 |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Инструктаж по ТБ. | 2 | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 2 | Личная и общественная гигиена | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3 | Закаливание организма | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 | Зарождение и развитие всестилевого каратэ | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **6** | **1** | **1** | **1** | **0** | **1** | **1** | **0** | **1** | **0** | **0** | **0** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | Общая физическая подготовка | 92 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |  |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 65 | 5 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |  |
| 3 | Технико-тактическая подготовка | 74 | 6 | 6 | 6 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 |  |
| 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 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **270** | **22** | **23** | **24** | **25** | **24** | **24** | **24** | **26** | **25** | **26** | **27** |  |
|  | **ИТОГО:** | **276** | **23** | **24** | **25** | **25** | **25** | **25** | **24** | **27** | **25** | **26** | **27** |  |

***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 |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **6** | **1** | **1** | **0** | **1** | **1** | **1** | **1** | **0** | **0** | **0** | **0** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **362** | **29** | **33** | **32** | **35** | **32** | **33** | **33** | **34** | **34** | **35** | **32** |  |
|  | **ИТОГО:** | **368** | **30** | **34** | **32** | **36** | **33** | **34** | **34** | **34** | **34** | **35** | **32** |  |

***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 |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **20** | **5** | **1** | **1** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **394** | **34** | **38** | **36** | **36** | **36** | **35** | **35** | **36** | **38** | **37** | **33** |  |
|  | **ИТОГО:** | **414** | **39** | **39** | **37** | **39** | **38** | **36** | **36** | **37** | **40** | **38** | **35** |  |

***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 |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **20** | **5** | **1** | **1** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **532** | **47** | **49** | **48** | **51** | **48** | **48** | **48** | **47** | **51** | **49** | **46** |  |
|  | **ИТОГО:** | **552** | **52** | **50** | **49** | **54** | **50** | **49** | **49** | **48** | **53** | **50** | **48** |  |

***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 |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **20** | **5** | **1** | **1** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **716** | **63** | **67** | **65** | **67** | **65** | **65** | **66** | **65** | **66** | **66** | **61** |  |
|  | **ИТОГО:** | **736** | **68** | **68** | **66** | **70** | **67** | **66** | **67** | **66** | **68** | **67** | **63** |  |

***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 |
|  | **ТЕОРИЯ** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |
|  | **ВСЕГО:** | **20** | **5** | **1** | **1** | **3** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  |
|  | **ПРАКТИКА** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **808** | **71** | **73** | **73** | **74** | **73** | **72** | **75** | **73** | **76** | **75** | **73** |  |
|  | **ИТОГО:** | **828** | **76** | **74** | **74** | **77** | **75** | **73** | **76** | **74** | **78** | **76** | **75** |  |