УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой график распределения учебных часов для групп предварительной физической и духовной подготовки (подготовительный этап)

Таблица № 1

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	<u>Теоретические занятия</u>										
	- Дневник самоконтроля	1					1				2
	- История развития Киокусинкай каратэ		1					1			2
	- Терминология Киокусинкай каратэ			1					1		2
	- Основные правила судейства				1					1	2
	- Гигиенические основы ФК и С					1					1
2	<u>Практические занятия</u>										
	- Общая физическая подготовка	3	4	4	4	4	4	4	4	4	35
	- Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
	- Технико-тактическая подготовка:										
	а) стойки и перемещения в них	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	б) блоки и удары руками	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
	в) удары ногами	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
	г) комбинации ударной техники	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
	д) кихон	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	е) ката	1	1	1	1	2	2	2	3	2	15
	ж) кумитэ	4	4	4	4	4	4	4	3	3	34
3	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
5	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Годовой график распределения учебных часов для групп базовой физической и духовной подготовки (основной этап)

Таблица № 2

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	<u>Теоретические занятия</u>										
	- Дневник самоконтроля	1					1				2
	- История развития Киокусинкай каратэ		1					1			2
	- Терминология Киокусинкай каратэ			1					1		2
	- Основные правила судейства				1					1	2
	- Гигиенические основы ФК и С					1					1
2	<u>Практические занятия</u>										
	- Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	- Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
	- Технико-тактическая подготовка:										
	а) стойки и перемещения в них	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	б) блоки и удары руками	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	в) удары ногами	1	2	1	1	1	1	1	1	1	10
	г) комбинации ударной техники	1	1	2	1	1	1	1	1	1	10
	д) кихон	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	е) ката	2	2	2	2	2	3	3	2	2	20
	ж) кумитэ	3	3	3	3	4	3	3	4	3	29
3	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
5	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216

Годовой график распределения учебных часов для групп базовой физической и духовной подготовки (этап совершенствования)

Таблица № 3

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	<u>Теоретические занятия</u>										
	- Дневник самоконтроля	1					1				2
	- История развития Киокусинкай каратэ		1					1			2
	- Терминология Киокусинкай каратэ			1					1		2
	- Основные правила судейства				1					1	2
	- Гигиенические основы ФК и С					1					1
2	<u>Практические занятия</u>										
	- Общая физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
	- Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	72
	- Технико-тактическая подготовка:										
	а) стойки и перемещения в них	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	б) блоки и удары руками	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	в) удары ногами	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	г) комбинации ударной техники	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	д) кихон	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
	е) ката	2	3	3	2	3	3	3	3	3	25
	ж) кумитэ	3	3	3	3	3	3	3	3	2	28
3	Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5)	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
5	Всего часов	24	24	24	24	24	24	24	24	24	216