

Приложение 9
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
сдлинборства МО Лабинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта киокушин категория
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки, недельная нагрузка 8 (астрономических часов)
тренер Стрельникова Е.В.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												итого	всего (%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	14	12	14	13	14	11	15	15	15	14	14	13	164	39%
Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84	20%
Участие в спортивных соревнованиях	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	1	2	22	5%
Техническая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	8	106	25%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	26	6%
Инструкторская и судейская практика	2		2	1	1								6	1%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование						4					4	2	10	2%
Всего (часов, %)	36	32	36	34	36	34	36	36	34	34	36	34	418	100%

Заместитель директора по учебно-методической работе



И.И. Стещенко

Приложение 8
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДЮ СШ
единоборств МО Лабинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта кнокушини ката
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки, недельная нагрузка 8 (астрономических часов)
тренер Стрельникова Е.В.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	4	4	5	2	5	1	7	5	4	4	6	5	52	12%
Специальная физическая подготовка	13	11	8	10	8	12	10	12	13	9	6	6	118	28%
Участие в спортивных соревнованиях			4	4	4					4	4	2	22	5%
Техническая подготовка	16	15	16	16	16	16	15	15	15	15	15	16	186	44%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	26	6%
Инструкторская и судейская практика			1				2	2					5	1%
Мелочные, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование						3					3	3	9	2%
Всего (часов, %)	36	32	36	34	36	34	36	36	34	34	36	34	418	100%

Заместитель директора по учебно-методической работе



И.И. Степенко

Приложение 7
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
единицорбста МО Лабинский район
от 29.12.2023 г. № 388

**Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта кюкушин ката
Этап начальной подготовки 2 года подготовки, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Стрельникова Е.В.**

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	(%)
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	8	8	7	7	7	86	27%
Специальная физическая подготовка	8	3	7	7	8	3	9	6	4	7	6	6	74	24%
Участие в спортивных соревнованиях		2							2				4	1%
Техническая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	132	42%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1				1	1	1	1	1				6	2%
Инструкционная и судейская практика	1	1	1	1	1								6	2%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2				1			6	2%
Всего (часов, %)	28	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	314	100%

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Степенко



Приложение 6
УТВЕРЖДЕНО:

Приказом директора МБУ ДО СШ
единоборств МО Лабинский район
от 29.12.2023 г № 388

Учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта кюкшин кага
Этап начальной подготовки 1 года подготовки, недельная нагрузка 6 (астрономических часов) тренер Стрельникова Е.В.

Виды подготовки	Количество часов по месяцам												всего	%
	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь		
Общая физическая подготовка	8	6	9	9	11	5	9	9	8	8	7	7	96	31%
Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	6	6	7	6	6	6	6	6	74	24%
Участие в спортивных соревнованиях													0	0%
Техническая подготовка	12	11	11	11	11	11	12	11	11	11	11	11	134	43%
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1							1	1			4	1%
Инструкторская и судейская практика													0	0%
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль						2					2	2	6	2%
Всего (часов, %)	28	24	26	26	28	24	28	26	26	26	26	26	314	100%

Заместитель директора по учебно-методической работе

И.И. Стещенко