

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ «КАРАТЭ» ГОРОДА ЧЕЛЯБИНСКА
(МБУДО ДЮСШ единоборств «Каратэ» г. Челябинска)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
на 2018-2019 учебный год

Таблица № 1

**Учебный план тренировочных занятий на 52 недели
(включая 6 недель восстановления и активного отдыха)
по видам спорта каратэ, универсальный бой, кикбоксинг**

№	Разделы подготовки		Этапы подготовки							
			Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				Этап совершенствования спортивного мастерства	
			НП-1	НП-2		ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3	ТГ-4	ССМ
1	Теория и методика физической культуры и спорта	в часах	31	41		47	57	62	73	93
		в процентах	10	10		10	10	10	10	10
2	Физическая подготовка:									
	Общая физическая подготовка	в часах	47	62		70	89	97	110	140
		в процентах	15	15		15	15	15	15	15
	Специальная физическая подготовка	в часах	31	42		47	57	62	73	93
		в процентах	10	10		10	10	10	10	10
3	Избранный вид спорта:									
	Специализация по избранному виду спорта	в часах	124	166		188	229	250	291	375
		в процентах	40	40		40	40	40	40	40
	Контрольные испытания	в часах	16	21		23	28	31	36	47
		в процентах	5	5		5	5	5	5	5
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка:									
	Техническая подготовка	в часах	16	21		23	28	31	36	47
		в	5	5		5	5	5	5	5

		процентах								
	Тактическая подготовка	в часах	9	12		15	17	18	22	28
		в процентах	3	3		3	3	3	3	3
	Психологическая подготовка	в часах	6	8		9	11	11	15	19
		в процентах	2	2		2	2	2	2	2
5	Другие виды спорта и подвижные игры	в часах	16	21		23	28	31	36	47
		в процентах	5	5		5	5	5	5	5
6	Самостоятельная работа	в часах	16	21		23	28	31	36	47
		в процентах	5	5		5	5	5	5	5
7	Соревновательная деятельность (вне сетки часов, кол.)			2		6	8	10	12	14
ИТОГО			312	415		468	572	624	728	936

Таблица № 2

Учебный план тренировочных занятий на 46 недель
по общей физической подготовке для учащихся 5-6 лет

1 год обучения

№ п/п	ТЕМЫ	Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Теория	8	6
2	ОФП	82	61,5
3	Открытое занятие	2	1,5
	Всего	92	69

2 год обучения

№ п/п	ТЕМЫ	Кол-во занятий	Кол-во часов
1	Теория	10	7,5
2	ОФП	80	60
3	Открытое занятие	2	1,5
	Всего	92	69