

Годичный график подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня до 3-х лет по виду спорта "киокусинкай"

| Вид подготовки/ неделя                                      | Сентябрь |      |      |      |      | Октябрь |      |      |      | Ноябрь |      |      |      |      | Декабрь |      |      |      |      | Январь |      |      |      |      | Февраль |      |      |      |      | Март |      |      |      |      | Апрель |      |      |      |      | Май  |      |      |      |      | Июнь |      |      |      |      | Июль  |     |    |  |  | Август |  |  |  |  | всего |
|-------------------------------------------------------------|----------|------|------|------|------|---------|------|------|------|--------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|-----|----|--|--|--------|--|--|--|--|-------|
|                                                             | 1        | 2    | 3    | 4    | 5    | 6       | 7    | 8    | 9    | 10     | 11   | 12   | 13   | 14   | 15      | 16   | 17   | 18   | 19   | 20     | 21   | 22   | 23   | 24   | 25      | 26   | 27   | 28   | 29   | 30   | 31   | 32   | 33   | 34   | 35     | 36   | 37   | 38   | 39   | 40   | 41   | 42   | 43   | 44   | 45   | 46   | 47   | 48   | 49   | 50    | 51  | 52 |  |  |        |  |  |  |  |       |
| ОФП                                                         | 2,00     | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00    | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00   | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00    | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00   | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00    | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00   | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 104,0 |     |    |  |  |        |  |  |  |  |       |
| СФП                                                         | 2,16     | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16    | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16   | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16    | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16   | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16    | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16   | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 2,16 | 112,3 |     |    |  |  |        |  |  |  |  |       |
| ТехП                                                        | 3,28     | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28    | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28   | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28    | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28   | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28    | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28   | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 3,28 | 170,6 |     |    |  |  |        |  |  |  |  |       |
| Такт., теор. псих., мед., мед-биол. восст. тест. и контроль | 0,48     | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48    | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48   | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48    | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48   | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48    | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48   | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 0,48 | 25,0 |       |     |    |  |  |        |  |  |  |  |       |
| Уч. в соревнованиях, инструктор. и суд. практика            | 0,08     | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08    | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08   | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08    | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08   | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08    | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08   | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08 | 0,08  |     |    |  |  |        |  |  |  |  |       |
| Итого (часов)                                               | 8        | 8    | 8    | 8    | 8    | 8       | 8    | 8    | 8    | 8      | 8    | 8    | 8    | 8    | 8       | 8    | 8    | 8    | 8    | 8      | 8    | 8    | 8    | 8    | 8       | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8      | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8    | 8     | 412 |    |  |  |        |  |  |  |  |       |

Годичный график подготовки групп спортивно-оздоровительного этапа продвинутого уровня свыше 3-х лет по виду спорта "киокусинкай"

| Вид подготовки/ неделя                                  | Сентябрь |      |      |      |      | Октябрь |      |      |      | Ноябрь |      |      |      |      | Декабрь |      |      |      |      | Январь |      |      |      |      | Февраль |      |      |      | Март |      |      |      | Апрель |      |      |      | Май  |      |      |      | Июнь |      |      |      |      | Июль |      |      |      | Август |       |    |  | всего |
|---------------------------------------------------------|----------|------|------|------|------|---------|------|------|------|--------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|------|------|------|--------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------|-------|----|--|-------|
|                                                         | 1        | 2    | 3    | 4    | 5    | 6       | 7    | 8    | 9    | 10     | 11   | 12   | 13   | 14   | 15      | 16   | 17   | 18   | 19   | 20     | 21   | 22   | 23   | 24   | 25      | 26   | 27   | 28   | 29   | 30   | 31   | 32   | 33     | 34   | 35   | 36   | 37   | 38   | 39   | 40   | 41   | 42   | 43   | 44   | 45   | 46   | 47   | 48   | 49   | 50     | 51    | 52 |  |       |
| ОФП                                                     | 2,00     | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00    | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00   | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00    | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00   | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00    | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00   | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00 | 2,00   | 104,0 |    |  |       |
| СФП                                                     | 2,40     | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40    | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40   | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40    | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40   | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40    | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40   | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40 | 2,40   | 124,8 |    |  |       |
| ТехП                                                    | 4,40     | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40    | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40   | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40    | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40   | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40    | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40   | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40 | 4,40   | 228,8 |    |  |       |
| Такт.,теор.псих.,мед., мед-биол.восст. тест. и контроль | 1,00     | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00    | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00   | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00    | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00   | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00    | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00   | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00 | 1,00   | 52,0  |    |  |       |
| Уч. в соревнованиях, инструктор. и суд. практика        | 0,20     | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20    | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20   | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20    | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20   | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20    | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20   | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20   | 0,08  |    |  |       |
| Итого (часов)                                           | 10       | 10   | 10   | 10   | 10   | 10      | 10   | 10   | 10   | 10     | 10   | 10   | 10   | 10   | 10      | 10   | 10   | 10   | 10   | 10     | 10   | 10   | 10   | 10   | 10      | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10     | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10   | 10     | 510   |    |  |       |

|                                                         |                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ОФП-                                                    | общая физическая подготовка                                                                                                                       |
| СФП-                                                    | специальная физическая подготовка                                                                                                                 |
| ТехП-                                                   | техническая подготовка                                                                                                                            |
| Такт.,теор.псих.,мед., мед-биол.восст. тест. и контроль | тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль |
| Уч. в соревнованиях, инструктор. и суд. практика        | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика                                                                                      |