

4. Дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта по годам обучения

СОГ отделения каратэ-до 1 – 4 го годов обучения.

Месяцы	ОФП	СФП	ТПП	Теория	Нормативы	Инструктажи	Медосмотр	Воспитательная работа	Итого
Сентябрь	6	3	1	1	1	1	1	1	15
Октябрь	6	3	2	1	-	-	-	-	12
Ноябрь	6	3	1	1	-	-	-	1	12
Декабрь	6	2	2	1	-	-	-	-	11
Январь	6	2	2	1	-	1	-	-	12
Февраль	6	2	2	1	-	-	2	-	13
Март	6	2	2	1	-	-	-	1	12
Апрель	6	2	2	1	1	-	-	1	13
Май	6	2	2	1	-	1	-	-	12
Июнь	6	3	2	1	-	1	-	-	13
Август	6	5	2	-	-	-	-	-	13
Итого:	66	29	20	10	2	4	3	4	138

ГНП, УТГ 1-8 годов обучения.

Месяцы	ОФП	СФП	Техническая подготовка	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях	Итого
Сентябрь	6	3	10	7		1		27
Октябрь	6	3	10	7				26
Ноябрь	6	3	10	6			2	27
Декабрь	6	3	10	7	1			27
Январь	6	3	10	7		1		27
Февраль	6	2	10	7				25
Март	6	2	10	7			1	26
Апрель	5	2	10	7	1			25
Май	2	2	13	8		1		26
Июнь	2	2	7	4				15
Август	4	2	10	8	1			25
Итого:	55	27	110	75	3	3	3	276

5. Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта

Этап начальной подготовки (период до 1 года)

НП – 1 года обучения.

Месяцы	ОФП	СФП	Технико – тактическая подготовка	Теоретическая подготовка	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях	Итог
Сентябрь	10	6	8	1				25
Октябрь	10	6	8	1		1		26
Ноябрь	10	7	8	1			1	27
Декабрь	10	7	8	1				26
Январь	10	7	7	1				25
Февраль	10	7	7	1				25
Март	10	7	7	1				25
Апрель	10	7	7	1				25
Май	10	7	7	1				25
Июнь	8	7	7					22
Август	10	7	7		1			25
Итого:	108	75	81	9	1	1	1	276

Этап начальной подготовки (период свыше 1 года)

НП 2 – 3 года обучения

Месяцы	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Теоретическая, подготовка	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях	Итог
Сентябрь	12	9	9	2		1		33
Октябрь	11	9	9	1		1	2	33
Ноябрь	11	9	9	1			1	31
Декабрь	11	9	9	2				31
Январь	11	9	9	1		1		31
Февраль	11	9	9	1				30
Март	11	9	9	1				30
Апрель	11	9	9	1				30
Май	11	6	7	2				26
Июнь	11	6	6	1				24
Август	11	5	5	1	1			23
Итого:	122	89	90	14	1	3	3	322

Тренировочный этап (период начальной специализации)

ТГ 1 - 2 годов обучения

Месяцы	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Теоретическая,	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях	Итог
Сентябрь	16	12	12	2		1		43
Октябрь	16	12	12	2		1	2	45
Ноябрь	16	12	12	2		1	2	45
Декабрь	16	12	12	2		1		43
Январь	16	12	12	2	1	1		44
Февраль	16	12	12	2				42
Март	16	12	12	2		1		43
Апрель	16	12	12	2	1	2	3	48
Май	16	12	12	2		1	2	45
Июнь	8	7	9	2				26
Август	9	12	12	2	1			36
Итого:	161	127	129	22	3	9	9	460

Тренировочный этап (период углубленной специализации)

ТГ – 3,4,5 годов обучения.

Месяцы	ОФП	СФП	Технико-тактическая подготовка	Теоретическая,	Восстановительные мероприятия	Инструкторская и судейская практика	Участие в соревнованиях	Итог
Сентябрь	17	17	17	2		1		54
Октябрь	17	17	17	2		1	2	56
Ноябрь	17	17	17	2	1	2	3	59
Декабрь	17	17	17	2		1	2	56
Январь	17	17	17	2	1	2		56
Февраль	17	17	17	2		1	2	56
Март	17	17	17	2		1	2	56
Апрель	17	17	17	2		1	3	57
Май	17	17	17	2		2		55
Июнь	11	11	11	9		1		43
Август	15	15	14	3	2	1		49
Итого:	179	179	178	30	4	14	14	598