

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта «киокушин» на 2026 год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки															
		Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
		До года			Свыше года			До трех лет			Свыше трех лет						
		Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении	Утверж дено ФССП	Утверждено в учреждении		
		Наполняемость групп (человек)															
		12	12-24	12	12-24	10	10-20	10	10-20	3	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - КМС	2	с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации - МС				
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах															
		2	до 2	2	до 2	3	до 3	3	до 3	4	до 4	4	до 4				
		Недельная нагрузка в часах															
		4,5-6	4,5	6-8	6	8-14	8	12-18	12	16-24	16	20-32	20				
Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы	Доля %	Доля %	Часы

1	Общая физическая подготовка, час.	30-40	40	93	25-30	28	87	20-25	25	104	10-15	14	91	10-13	13	103	10-13	13	134
2	Специальная физическая подготовка, час.	15-22	17	40	18-24	24	74	20-27	20	84	20-25	24	151	20-23	23	190	20-23	22	234
3	Участие в спортивных соревнованиях, час.	-	0	0	1-2	2	6	4-10	4	18	6-12	8	51	7-14	9	72	8-16	8	84
4	Техническая подготовка, час.	34-41	39	92	36-43	38	121	38-43	38	159	40-45	41	254	40-45	43	360	40-45	41	432
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, час.	1-3	3	6	1-3	3	9	5-10	8	33	6-15	9	54	6-15	6	54	3-15	6	58
6	Инструкторская и судейская практика, час.	-	0	0	1-2	2	6	1-3	2	7	1-4	2	10	2-4	2	17	2-4	3	26
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль, час.	1-3	1	3	1-3	3	9	2-4	3	11	2-4	2	13	4-6	4	36	5-10	7	72
Общее количество в год, час.			100	234		100	312		100	416		100	624		100	832		100	1040

Годовой учебно-тренировочный план рассчитывается на 52 недели в год.