УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДОД ДЮСШ

_____ А.В.Алексеев

«22» августа 2018г.

ГОДОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ

тренеров – преподавателей по видам спорта
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей
«Детско – юношеская спортивная школа»
Дальнереченского городского округа
на 2018-2019 учебный год

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
протокол № 1 от «22» августа 2018г
Председатель ПС Алексеев А.В.

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
Дальнереченского городского округа
на 2018-2019учебный год

БАСКЕТБОЛ

№	Этапы подготовки / Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		СО до 1 года	СО св. 1 года	НП до 1 года	НП 2-3 года	УТ до 2х лет	УТ св. 2х лет
1	Теоретическая подготовка	4	4	9	12	-	-
2	Общефизическая подготовка	147	144	80	90	-	-
3	Специальная физическая подготовка	20	20	52	88	-	-
4	Техническая подготовка	40	40	40	86	-	-
5	Тактическая подготовка	5	5	22	24	-	-
6	Интегральная подготовка, соревнования	-	-	7	12	-	-
7	Контрольные испытания	-	3	6	6	-	-
8	Медицинское обследование	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	-	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-
10	Инструкторская подготовка	-	-	-	6	-	-
Общее количество часов		216	216	216	324	-	-

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного образовательного
Дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа»
Дальереченского городского округа
а 2018-2019 учебный год

БОКС

№ П\П	РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ	ГРУППА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ	УЧЕБНО ТРЕНИРОВОЧНАЯ ГРУППА-.
1	Развитие бокса в России	1	1
2	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2
3	Правила соревнований по боксу	2	3
4	Спортивная медицина	2	
5	Техника безопасности	1	1
6	Место занятий оборудование и инвентарь	1	1
7	Основы техники и тактики бокса	2	4
8	Общефизическая подготовка	60	70
9	Специально физическая подготовка	60	150
10	Совершенствование Т.Т.М.	70	180
11	Контрольные испытания физической и технической подготовки	10	10
12	Судейская практика	5	10
	Всего часов:	**216**	**432**

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
Дальнереченского городского округа
на 2018 -2019учебный год

ВОЛЕЙБОЛ

№	Этапы подготовки / Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап	
		СО до 1 года	СО св. 1 года	НП 1 года	НП 2 -3 года	УТ до 2х лет	УТ св. 2х лет
1	Теоретическая подготовка	-	-	8	10	12	-
2	Общефизическая подготовка	-	-	76	96	98	-
3	Специальная физическая подготовка	-	-	48	58	75	-
4	Техническая подготовка	-	-	64	96	90	-
5	Тактическая подготовка	-	-	32	48	62	-
6	Интегральная подготовка	-	-	23	36	26	-
7	Инструкторская подготовка	-	-	-	-	9	-
8	Соревнования (игры), контрольные испытания	-	-	33	50	50	-
9	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	10	-
10	Медицинское обследование	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов	-	-
Общее количество часов		-	-	216	324	432	-

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей «Детско-юношеская спортивная школа»
Дальнереченского городского округа На 2018-2019 учебный год
ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА

Тематический тренировочный план тяжелоатлетов
Распределение учебных часов

Содержание занятий	Этапы спортивной подготовки	
	2-й-год начальной подготовки	4-й год обучения УТГ
Теоретические занятия		
1.Физическая культура и спорт в России.	30 мин	30 мин
2.Состояние и развитие тяжёлой атлетики в России и за рубежом.	30 мин	30 мин
3.Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека.	1 час	1 час
4.Гигиена, закаливание, режим и питание спортсменов.	30 мин	30 мин
5.Врачебно-педагогический контроль, оказание первой помощи.	30 мин	30 мин
6. Основы тяжелоатлетических упражнений, техника выполнения.	5 часов	6 часов
7. Методика обучения.	5 часов	6 часов
8. Правила соревнований.	30 мин	30 мин
9. Зачетные требования.	30 мин	30 мин
ИТОГО	14 часов	16 часов
Практические занятия		
1.Общефизическая подготовка.	80 часов	80 часов
2.Специальная физическая подготовка.	110 часов	165 часов
3. Тактико-техническая подготовка. А) Общая техническая подготовка. Б) Специальная техническая подготовка.	110 часов	160 часов
4.Тренерская и судейская практика.	4 часа	5 часов
5.Контрольные испытания по физической подготовке.	6 часов	6 часов
6. Участия в соревнованиях.	По календарному плану.	
ИТОГО	310 часов	416 часов
ВСЕГО	324 часа	432 часа
Недельная нагрузка	9 часов	12 часов

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
Дополнительного образования детей
«Детско - юношеская спортивная школа»
Дальнереченского городского округа
на 2018 – 2019 учебный год

ФУТБОЛ

№ п/п	Этапы подготовки / Разделы программы	Этап начальной подготовки		
		НП 1 года обучения	НП 2 года обучения	НП 3 года обучения
1	Теоретическая подготовка	7	17	18
2	Общая и специальная физическая подготовка	82	99	99
3	Изучение и совершенствование техники и тактики игры в футбол	123	200	199
4	Прием контрольных нормативов	4	8	8
5	Участие в соревнованиях	Проводятся согласно календарному плану спортивных мероприятий		
6	Медицинское обследование	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
7	Общее количество	216	324	324

Годовой учебный план

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

дополнительного образования детей

«Детско-юношеская спортивная школа»

Дальнереченского городского округа

на 2018-2019 учебный год

борьба САМБО

№	Этапы подготовки Разделы программы	Начальная подготовка	
		Первый год обучения НП-1	Четвертый год обучения НП-4
1.	Теоретическая подготовка	8	10
2.	Общефизическая подготовка	45	65
3.	Специальная Физическая подготовка	45	85
4.	Техническая подготовка	50	65
5.	Тактическая подготовка	50	65
6.	Интегральная подготовка	2	10
7.	Инструкторская подготовка	2	6
8.	Соревнования (игры), контрольные испытания	12	10
9.	Восстановительные мероприятия	2	8
10.	Медицинское обследования	Вне сетки часов	Вне сетки часов
Общее количество часов		216	324

Годовой учебный план

Муниципального бюджетного образовательного

учреждения дополнительного образования детей «Детско-юношеская

спортивная школа» Дальнереченского городского округа

на 2018-2019 учебный год

по Хоккею с шайбой

№	Наименование темы	СОЗ 1 год обучения	НП 2 год обучения	НП 4 год обучения
1	Общая физическая подготовка	63	67	73
2	Специальная физическая подготовка	54	99	109
3	Технико-тактическая подготовка	12	80	96
4	Теоретическая подготовка	8	24	26
5	Выполнение контрольных нормативов	7	18	20
6	Участие в соревнованиях	по плану	по плану	по плану
Всего		144	288	324

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
Дальнереченского городского округа
На 2018 – 2019 учебный год

киокусинкай

для группы начальной подготовки ГНП-1
(1-й год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**2,0**	**2,0**		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов Киокусинкай в Чемпионатах и Первенствах мира. Российская школа каратэ Киокусинкай.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.2	Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 1.2.2. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях каратэ (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, солнечный удар, переломы). 1.2.4. Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.3	Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в каратэ. 1.3.2. Порядок участия в соревнованиях. 1.3.3. Правила проведения соревнований.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физическихупражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических	0,2	0,2		Тематический контроль

	упражнений на ЦНС. 1.4.2. Совершенствование фунуции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление.				
1.5	Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ, ударным контактным видом спорта. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.6	Запрещенные приемы и удары.	0,2	0,2		Тематич. контроль
1.7	Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.	0,4	0,4		Тематический контроль
2.	**Общая физическая подготовка**	**99,5**	**93.2**	**6.3**	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1.Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2.Упражнения с предметами. 2.1.3.Упражнения на снарядах (перекладине, брусьях, канате).	30,0	28,0	2,0	Текущий контроль
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1.Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2.Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны. 2.2.3. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	14,0	0,25	13,75	Текущий контроль
2.3	Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки…	15,0	0,25	14,75	Текущий контроль
2.4	Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. 2.4.4. Прыжок через партнера, одного, двух, трех и т.д.	15,0	0,25	14,75	Текущий контроль

2.5	Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3х10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места и разбега); 2.5.3. Метания: из-за головы, предмет одной рукой; 2.5.4. Многоборье, соревнования в пятиборье.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
2.6	Спортивные игры. 2.6.1. Волейбол; 2.6.2. Ручной мяч (в т.ч. с элементами регби); 2.6.3. Баскетбол (в т.ч. с элементами регби); 2.6.4. Регби.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
2.7	Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.	10	0,25	9,75	Текущий контроль
3.	**Специальная физическая подготовка**	**44**	**38,4**	**5,6**	
3.1	Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.	7,0	0,25	6,75	Текущий контроль
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.	7,0	0,25	6,75	Текущий контроль
3.3	Упражнения для развития выносливости: Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.	7,0	0,25	6,75	Текущий контроль
3.4	Упражнения для развития ловкости: 3.4.1. Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок); 3.4.2. Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера; 3.4.3. Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	7,0	0,25	6,75	Текущий контроль
3.5	Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища: 3.5.1. Набивка тела правильно	6,0	0,25	5,75	Текущий контроль

	выполненными ударами рук и ног, с выполнением приемов защиты и без; 3.5.2. Набивка тела в упражнениях: на пресс - подъемом двух ног лежащим партнером, отжимание на кулаках, пальцах, запястьях; 3.5.3. Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.				
4.	**Техническая подготовка**	**44,0**	**30,0**	**14,0**	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	10,0	7,0	3,0	Текущий контроль
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	10,0	7,0	3,0	Текущий контроль
4.3	Техника блоков руками на месте, в передвижении	5,0	2,5	2,5	Текущий контроль
4.4	Удары ногами на месте, в передвижении	5,0	0,25	4,75	Текущий контроль
4.5	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	5,0	2,0	3,0	Текущий контроль
4.6	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	5,0	0,25	4,75	Текущий контроль
4.7	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	4,0	2,0	2,0	Текущий контроль
5	**Тактическая подготовка**	**11,0**	**5,0**	**6,0**	
5.1	Тактические действия в нападении и защите 5.1.1. Защита. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без 5.1.2. Атака. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым	5,0	3,0	2,0	Текущий контроль
5.2	Тактические действия в контратаке 5.2.1. Контратака. Упреждение и атака после защитных действий	5,0	3,5	1,5	Текущий контроль
5.3	Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка 5.3.1. Темп и ритм боя. Режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя	2,0	1,0	1,0	Текущий контроль
6.	**Психологическая подготовка**	**7,5**	**4,0**	**3,5**	
6.1	Поединки на технику, на тактику	2,5	1,5	1,0	Текущий контроль
6.2	Поединки на развитие специальных физических качеств 6.2.1. Поединки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	4,0	1,5	1,0	Текущий контроль

6.3	Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). 6.3.1. Поединки без сопротивления с партнерами различного веса. 6.3.2. Поединки с более сильным или слабым партнером. 6.3.3. Игровые поединки. 6.3.4. Продолжительные учебно-тренировочные поединки (10-20 мин). 6.3.5. Поединки со сменой партнеров. 6.3.4. Поединки с опережением.	3,0	1,5	1,0	Текущий контроль
7.	**Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю**	**8,0**		**8,0**	2х3часа(экз. на степени КЮ) + 2х1час (контроль)
8.	**Медицинское обследование**	**По отдельному плану**			Текущий контроль
9.	**Восстановительные мероприятия**	**По отдельному плану**			Текущий контроль
	Итого:	**216**	**16,0**	**200,0**	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
Дальнереченского городского округа
На 2018 – 2019 учебный год

киокусинкай

Учебный план
для группы начальной подготовки ГНП-2
(2-й год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**2,0**	**2,0**		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов Киокусинкай в Чемпионатах и Первенствах мира. Российская школа каратэ Киокусинкай.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.2	Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 1.2.2. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях каратэ (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, солнечный удар, переломы). 1.2.4. Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.3	Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в каратэ. 1.3.4. Работа секретариата судейской коллегии. 1.3.5. Подготовка протоколов жеребьевка.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.4	Строение и функции организма че-	0,2	0,2		Тематический

	ловека. Влияние физическихупражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических упражнений на ЦНС. 1.4.2. Совершенствование фунуции мышечной системы, аппараты дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические нагрузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление.				контроль
1.5	Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ, ударным контактным видом спорта. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.6	Запрещенные приемы и удары.	0,2	0,2		Тематич. контроль
1.7	Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.	0,4	0,4		Тематический контроль
2.	**Общая физическая подготовка**	**100,0**	**22,0**	**78,0**	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1.Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2.Упражнения с предметами. 2.1.3.Упражнения на снарядах (перекладине, брусьях, канате).	32,0	0,25	31,75	Текущий контроль
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1.Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2.Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны. 2.2.3. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями.	55,0	0,25	54,25	Текущий контроль
2.3	Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантелями и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки…	20,0	0,25	19,75	Текущий контроль
2.4	Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. 2.4.4. Прыжок через партнера,	30,0	0,25	29,75	Текущий контроль

	одного, двух, трех и т.д.				
2.5	Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3х10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места и разбега); 2.5.3. Метания: из-за головы, предмет одной рукой; 2.5.4. Многоборье, соревнования в пятиборье.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
2.6	Спортивные игры. 2.6.1. Волейбол; 2.6.2. Ручной мяч (в т.ч. с элементами регби); 2.6.3. Баскетбол (в т.ч. с элементами регби); 2.6.4. Регби.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
2.7	Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
3.	**Специальная физическая подготовка**	**40,5**	**1,25**	**39,25**	
3.1	Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.	10,5	0,25	10,25	Текущий контроль
3.3	Упражнения для развития выносливости: Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
3.4	Упражнения для развития ловкости: 3.4.1. Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок); 3.4.2. Выполнение технического приема на неизвестное действие	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль

	партнера; 3.4.3. Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.				
3.5	Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища: 3.5.1. Набивка тела правильно выполненными ударами рук и ног, с выполнением приемов защиты и без; 3.5.2. Набивка тела в упражнениях: на пресс - подъемом двух ног лежащим партнером, отжимание на кулаках, пальцах, запястьях; 3.5.3. Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
4.	**Техническая подготовка**	**54,0**	**1,75**	**52,25**	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.3	Техника блоков руками на месте, в передвижении	8,0	0,25	7,75	Текущий контроль
4.4	Удары ногами на месте, в передвижении	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.5	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	8,0	0,25	7,75	Текущий контроль
4.6	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
4.7	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	9,0	0,25	8,75	Текущий контроль
5	**Тактическая подготовка**	**5.5**	**1.25**	**3.25**	
5.1	Тактические действия в нападении и защите 5.1.1. Защита. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без 5.1.2. Атака. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым	1,5	0,30	1,30	Текущий контроль
5.2	Тактические действия в контратаке 5.2.1. Контратака. Упреждение и атака после защитных действий	1,5	0,30	1,30	Текущий контроль
5.3	Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка 5.3.1. Темп и ритм боя. Режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя	2,0	0,25	0,25	Текущий контроль

6.	**Психологическая подготовка**	**6,0**	**3,0**	**3,0**	
6.1	Поединки на технику, на тактику	2,0	1,0	1,0	Текущий контроль
6.2	Поединки на развитие специальных физических качеств 6.2.1. Поединки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	2,0	1,0	1,0	Текущий контроль
6.3	Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). 6.3.1. Поединки без сопротивления с партнерами различного веса. 6.3.2. Поединки с более сильным или слабым партнером. 6.3.3. Игровые поединки. 6.3.4. Продолжительные учебно-тренировочные поединки (10-20 мин). 6.3.5. Поединки со сменой партнеров. 6.3.6. Поединки с опережением.	2,0	1,0	1,0	Текущий контроль
7.	**Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю**	**8,0**		**8,0**	2х3часа(экз. на степени КЮ) + 2х1час (контроль)
8.	**Медицинское обследование**	**По отдельному плану**			Текущий контроль
9.	**Восстановительные мероприятия**	**По отдельному плану**			Текущий контроль
	Итого:	**216**	**7,1**	**208,9**	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Муниципального бюджетного образовательного учреждения
дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
Дальнереченского городского округа
На 2018 – 2019 учебный год

киокусинкай

для групп начальной подготовки ГНП-3
(3-й год обучения)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол – во часов			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	**Теоретическая подготовка**	**2,0**	**2,0**		
1.1	Физическая культура и спорт. Развитие каратэ Киокусинкай в России. 1.1.1. Основные задачи физкультуры и спорта. Роль государства в развитии спорта и физкультуры. Символы Российской Федерации. Российские спортсмены. 1.1.2. Участие спортсменов Киокусинкай в Чемпионатах и Первенствах мира. Российская школа каратэ Киокусинкай.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.2	Гигиенические знания и врачебный контроль. 1.2.1. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. 1.2.2. Правила оказания первой медицинской помощи. 1.2.3. Меры предупреждения травматизма на занятиях каратэ (потертости, ссадины, ушибы, вывихи, солнечный удар, переломы). 1.2.4. Основные приемы массажа, комплекс утренней гигиенической гимнастики.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.3	Правила проведения и организации соревнований. 1.3.1. Состав и работа судей, состав бригад и отдельных судей в каратэ. 1.3.4. Работа секретариата судейской коллегии. 1.3.5. Подготовка протоколов жеребьевка.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.4	Строение и функции организма человека. Влияние физическихупражнений на организм занимающихся. 1.4.1. Влияние физических упражнений на ЦНС.	0,2	0,2		Тематический контроль

	1.4.2. Совершенствование фунуциимышечной системы, аппараты дыха-ния и кровообращения под воздейст-вием физических упражнений, обмен веществ. 1.4.3. Допустимые физические наг-рузки, соотношение работы и отдыха, восстановление понятия о спортивной форме, переутомление.				
1.5	Инструктаж по технике безопасности. Инструкция по технике безопаснос-ти на занятиях каратэ, ударным кон-тактным видом спорта. Регулярно проводить инструктаж и постоянно следить за выполнением правил ТБ.	0,3	0,3		Тематический контроль
1.6	Запрещенные приемы и удары.	0,2	0,2		Тематич. контроль
1.7	Техника и тактика боя каратэ Киокусинкай.	0,4	0,4		Тематический контроль
2.	**Общая физическая подготовка**	**142,0**	**1,75**	**141,25**	
2.1	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. 2.1.1.Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.1.2.Упражнения с предметами. 2.1.3.Упражнения на снарядах (перекладине, брусьях, канате).	34,0	0,25	33,75	Текущий контроль
2.2	Упражнения для мышц туловища и шеи. 2.2.1.Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. 2.2.2.Упражнения с набивными мячами – лежа на спине, лицом вниз, наклоны. 2.2.3. Упражнения с гимнастически-ми палками, гантелями.	22,0	0,25	21,75	Текущий контроль
2.3	Упражнения для мышц ног и таза. Бег, прыжки, упражнения с гантеля-ми и скакалками, приседания, выпрыгивания, подскоки, многоскоки…	22,0	0,25	21,75	Текущий контроль
2.4	Акробатические упражнения. 2.4.1. Перекаты, стойки на лопатках, на руках с помощью и без. Мост с помощью партнера. 2.4.2. Кувырки вперед из упора присев, кувырки назад. 2.4.3. Кувырки вперед с трех шагов и маленького разбега. Длинный кувырок вперед. 2.4.4. Прыжок через партнера, одного, двух, трех и т.д.	32,0	0,25	31,75	Текущий контроль

2.5	Легкоатлетические упражнения. 2.5.1. Бег: 30м, челночный (3х10м), непрерывный; 2.5.2. Прыжки: в длину (с места и разбега); 2.5.3. Метания: из-за головы, предмет одной рукой; 2.5.4. Многоборье, соревнования в пятиборье.	12,0	0,25	11,75	Текущий контроль
2.6	Спортивные игры. 2.6.1. Волейбол; 2.6.2. Ручной мяч (в т.ч. с элементами регби); 2.6.3. Баскетбол (в т.ч. с элементами регби); 2.6.4. Регби.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
2.7	Подвижные игры, народные игры, народные виды спорта.	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
3.	**Специальная физическая подготовка**	**60,5**	**1,25**	**59,25**	
3.1	Упражнения для развития гибкости: Выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.	12,0	0,25	11,75	Текущий контроль
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: Выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.	12,5	0,25	12,25	Текущий контроль
3.3	Упражнения для развития выносливости: Выполнение технических приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течении определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения.	12,0	0,25	11,75	Текущий контроль
3.4	Упражнения для развития ловкости: 3.4.1. Выполнение комбинаций, технических приемов на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг – поединок); 3.4.2. Выполнение технического приема на неизвестное действие партнера; 3.4.3. Выполнение технического приема на внезапное действие из нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.	12,0	0,25	11,75	Текущий контроль

3.5	Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища: 3.5.1. Набивка тела правильно выполненными ударами рук и ног, с выполнением приемов защиты и без; 3.5.2. Набивка тела в упражнениях: на пресс - подъемом двух ног лежащим партнером, отжимание на кулаках, пальцах, запястьях; 3.5.3. Легкое оббивание поверхностей деревянными и резиновыми палочками.	12,0	0,25	11,75	Текущий контроль
4.	**Техническая подготовка**	**71,0**	**1,75**	**69,25**	
4.1	Стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
4.2	Удары руками на месте и в передвижении	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
4.3	Техника блоков руками на месте, в передвижении	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
4.4	Удары ногами на месте, в передвижении	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
4.5	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
4.6	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	11,0	0,25	10,75	Текущий контроль
4.7	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	10,0	0,25	9,75	Текущий контроль
5	**Тактическая подготовка**	**29,0**	**9,0**	**20,0**	
5.1	Тактические действия в нападении и защите 5.1.1. Защита. Уходы, в отступлении и с линии атаки, с блоком и без 5.1.2. Атака. Перемещения, смещения с ударом боковым и прямым	10,0	3,0	10,0	Текущий контроль
5.2	Тактические действия в контратаке 5.2.1. Контратака. Упреждение и атака после защитных действий	10,0	3,0	5,0	Текущий контроль
5.3	Стратегия боя, турнира. Тактическое планирование поединка 5.3.1. Темп и ритм боя. Режим поединка, расклад (сил и энергии) по времени, раундам, отрезкам боя	9,0	3,0	50,0	Текущий контроль
6.	**Психологическая подготовка**	**7,0**	**4,0**	**3,0**	
6.1	Поединки на технику, на тактику	4,0	1,0	1,0	Текущий контроль

6.2	Поединки на развитие специальных физических качеств 6.2.1. Поединки на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.	2,0	1,30	1,0	Текущий контроль
6.3	Поединки для развития морально-волевых качеств (смелости, настойчивости, выдержки, решительности, инициативности). 6.3.1. Поединки без сопротивления с партнерами различного веса. 6.3.2. Поединки с более сильным или слабым партнером. 6.3.3. Игровые поединки. 6.3.4. Продолжительные учебно-тренировочные поединки (10-20 мин). 6.3.5. Поединки со сменой партнеров. 6.3.6. Поединки с опережением.	1,0	1,30	1,0	Текущий контроль
7.	**Соревнования**	**По плану, не более 3-х: 4,5 часа (дня)**			Текущий контроль
8.	**Контрольно-переводные испытания, экзамены на степени кю**	**8,0**		**8,0**	2х3часа(экз. на степени КЮ) + 2х1час (контроль)
9.	**Медицинское обследование**	**По отдельному плану**			Текущий контроль
10.	**Восстановительные мероприятия**	**По отдельному плану**			Текущий контроль
	Итого:	**324,0**	**7,1**	**316,9**	

ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Муниципального бюджетного образовательного учреждения
Дополнительного образования детей
«Детско-юношеская спортивная школа»
Дальнереченского городского округа
на 2018-2019 учебный год
Смешанное боевое единоборство ММА

№	Разделы и темы	Количество часов по годам обучения				
		1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8
1.1	История развития единоборств	0,5	0,3	0,1	-	-
1.2	Правила по предупреждению травматизма	0,5	0,2	0,2	0,1	0,1
1.3	Основы гигиены и закаливания	0,5	0,3	0,5	0,5	0,5
1.3	Методика самоподготовки и самоконтроля	0,5	0,3	0,4	0,3	0,3
1.4	Тактика ведения поединка	-	0,4	1	1	1
1.5	Правила соревнований по СБЕ ММА	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
1.6	Теория техники ММА	6,5	6	5,3	5,6	5,6
2	Общая физическая подготовка	100	139	123	108	92
2.1	Общеразвивающие упражнения, обязательные для каждого занятия: строевые упражнения, разогревающие упражнения, упражнения на развитие гибкости.	35	80	60	40	35
2.2	Упражнения на развитие силы и скоростно-силовых качеств, общей, силовой, скоростной и специальной выносливости.	20	35	30	43	37
2.3	Упражнения на развитие координации, равновесия, ловкости, реакции: акробатические упражнения, подвижные игры.	45	24	33	25	20
3	Специальная физическая подготовка	100	169	185	200	216
3.1	Самостраховка при падениях вперед, назад и в сторону.	10	10	10	10	10
3.2	Борцовская техника Приемы борьбы в партере: заваливания, перевороты на спину, удержания, уходы от удержаний, болевые и удушающие приемы. Приемы борьбы стоя: стойки, дистанции, захваты, передвижения, выведения из равновесия, броски и способы защиты от бросков и контрприемы, комбинации из бросков, Борцовские схватки по заданию и свободные.	63	95	88	76	72
3.3	Ударная техника Стойки и передвижения. Удары руками: прямые, боковые, снизу, кроссовые. Удары ногами: удары коленями, прямые, боковые, с разворота. Защита от ударов : защита дистанцией, защита подставками, отбивами, накладками, уклонами, нырками, захватами. Отработка в парах. Учебные спарринги.	27	40	44	57	72
3.4	Связь ударной и борцовской техники, комбинации технических действий, спарринги по заданию. Серии ударов, "бой с тенью". Отработка ударов на снарядах и "лапах". Бои по правилам соревнований.	-	24	43	57	62
4	Тестирование	8	8	8	8	8
	Всего часов	216	324	324	324	324