



Сверждаю  
 «Комплексная дирекция» КСШ "Надежда"  
 Директор МБОУ ДС КСШ "Надежда"  
 Н. Кузнецова  
 Сентябрь 2023 г.

Годовой учебно-тренировочный план по Всестилевому каратэ с 01.10.2023г.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (Всестилевое каратэ)	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	мастерства	
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4-8
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12	12	10	10	3	2
		Максимальная наполняемость (ПРИКАЗ от 3 августа 2022 г. N 634, пункт 4,3)					
		24	24	20	20	6	4
1	Общая физическая подготовка	84	106	125	153	166	200
2	Специальная физическая подготовка	37	50	104	138	187	175
3	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	21	44	83	150
4	Техническая подготовка	94	131	198	277	416	474
5	Тактическая подготовка, Теоретическая подготовка, Психологическая подготовка	14	19	52	73	104	125
6	Инструкторская практика, Судейская практика	0	0	10	28	42	50
7	Медицинские, медицинские-биологические мероприятия, Восстановительные мероприятия, Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5	6	10	15	42	75
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040	1248

Заместитель директора по МР

Е.А. Балуева