



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ДО КСШ "Надежда"
Е.Н. Кузнецова

01 октября 2026 г.

Годовой учебно-тренировочный план по всестилевому каратэ с 01.10.2026г.

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия (Всестилевое каратэ)	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенство- вания спортив- ного мастерст- ва	Этап высшего спортив- ного мастерст- ва
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		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
		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	43	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	29	42	50
7	Медицинские, медико-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

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "КОМПЛЕКСНАЯ СПОРТИВНАЯ
ШКОЛА "НАДЕЖДА", Кузнецова Елена Николаевна, Директор

30.10.26 12:48 (MSK)

Сертификат 00A6089E71A16906E64D5B25D40F665EB2
Действует с 29.07.26 по 22.10.27