



Утвержден
Приказом директора
МАУ ДО «СШ №2» г.Тобольска
от 05.09.2024 № 051-о

**Учебно-тренировочный план ДОПСП по виду спорта «Каратэ»
на 2024-2025 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
		1	2	3	1	2	3	4
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6	8	10	10	12	14
		Максимальная продолжительность 1 учебно- тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)						
		12-24	12-24	12-24	8-16	8-16	8-16	8-16
1.	Общая физическая подготовка	148	128	166	156	156	186	146
2.	Специальная физическая подготовка	-	16	42	52	52	62	110
3.	Интегральная подготовка	12	36	50	98	98	156	214
4.	Техническая подготовка	122	98	124	156	156	156	182
5.	Тактическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10
6.	Теоретическая подготовка	8	10	10	10	10	10	10
7.	Психологическая подготовка	6	6	6	6	6	10	10
8.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6	6	8
9.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия	2	2	2	6	6	6	8
10.	Контрольные мероприятия	6	6	6	8	8	8	8

	(тестирование и контроль)							
11.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	12	14	22
Общее количество часов в год		312	312	416	520	520	624	728