

Годовой учебно-тренировочный план спортивной подготовки по виду спорта каратэ на 2023 учебный год
из расчета на 52 недели в 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 двух лет	Свыше двух лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	12	14	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		до 2	до 2	до 3	до 3	до 4	до 4
		Минимальная наполняемость групп (человек)					
		12		8		4	
1.	Общая физическая подготовка	92	100	170	148	140	140
2.	Специальная физическая подготовка	-	25	50	110	200	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4	20	20	20
4.	Техническая подготовка	80	90	130	120	140	120
5.	Тактическая подготовка	18	18	50	53	66	96
6.	Теоретическая подготовка	18	18	50	52	66	96
7.	Психологическая подготовка	18	18	50	52	66	94
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1	1	1	2	2	2
9.	Инструкторская практика	-		6	10	22	22
10.	Судейская практика	-		6	12	22	22
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	5	23	26	26
12.	Восстановительные мероприятия	4	4	8	26	30	30
13.	Интегральная подготовка	-	35	94	100	240	350
Общее количество часов в год		234	312	624	728	1040	1248