

УТВЕРЖДАЮ:
 Директор
 ГАУ ДО СО СШОР
 Е.Ю. Блинков
 "28" декабря 2024 г.

**Годовой учебно-тренировочный план на 2025 спортивный сезон
 ГАУ ДО СО СШОР "Уктусские горы"**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "каратэ"

№ п/п	Виды подготовки	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		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	8	14	18	22	32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		24		16		8	2
1.	Общая физическая подготовка			586,5	182	636	176
2.	Специальная физическая подготовка			196,5	136	828	287
3.	Интегральная подготовка			339	147	972	456
4.	Техническая подготовка			483	154	576	141
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка			450	219	1162	403
6.	Инструкторская и судейская практика			33	36	104	27,5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль			54	35	198	136,5
8.	Участие в спортивных соревнованиях			42	27	100	37
Общее количество часов в год				2184	936	4576	1664