

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования "Спортивная школа единоборств Города Томска"



УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки  
по виду спорта каратэ  
на 2023-2024 учебный год  
с 01.09.2023г.

№ п/п	Наименование разделов подготовки	Этапы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки до года	Этап начальной подготовки свыше года	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) до 2-х лет	Тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше 2-х лет	Этап спортивного совершенствования
	Количество часов в неделю из них (пп. 1-6)	4,5	6	10	14	20
1.	ОФП	117	140	182	182	208
2.	СФП		16	52	110	260
3.	Интегральная подготовка	12	38	115	182	312
4.						
	Техническая подготовка	98	109	137	182	186
5.						
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	5	11	22	21
6.						
	Инструкторская и судейская практика			6	15	11
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	11	20	21
8.						
	Участие в соревнованиях			6	15	21
	Всего часов в год	234	312	520	728	1040