

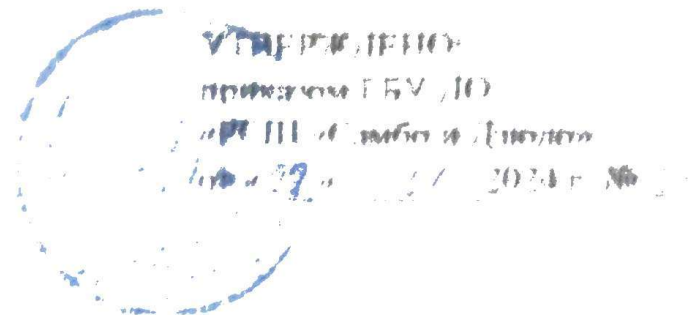
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «САМБО И ДЗЮДО»

СОГЛАСОВАНО:

Педагогическим советом

ГБУ ДО «РСШ «Самбо и Дзюдо»

(Пр. от «09» 01 2024 г. №01)



# УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН - ГРАФИК по каратэ

Для групп начальной подготовки, тренировочных групп обучения

## Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года	Свыше года		До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		6	6-8		10-12	14		20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2		3	3		4
		Наполняемость групп (человек)						
		24	24		16	16		8
		1.	Общая физическая подготовка	156	156	176	162	152
2.	Специальная физическая подготовка	-	-	42	54	76	138	222
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	16	21	30
4.	Интегральная подготовка	15	15	50	104	162	182	312
5.	Техническая подготовка	120	120	124	130	154	169	208
6.	Тактическая подготовка	3	3	1	4	6	8	15
7.	Теоретическая подготовка	9	9	10	12	12	12	12
8.	Психологическая подготовка	2	2	1	4	4	6	15
9.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	4	4	6	6
10.	Инструкторская практика	-	-	-	10	10	12	15
11.	Судейская практика	-	-	-	10	10	12	15
12.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	4	4	4	8
13.	Восстановительные мероприятия			4	12	14	19	26
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	1040

План -график учебно-тренировочных  
занятий для групп этапа начальной подготовки (2-3 года обучения)

	Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	156	12	13	12	13	12	15	16	13	12	13	14	11
2.	Интегральная подготовка	15		1	2	1	1	3	3	2		1		1
3.	Техническая подготовка	120	10	11	12	11	10	4	6	11	11	12	11	11
4.	Тактическая, подготовка	3		1									1	1
5.	Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1		1	1		1	1	
6.	Психологическая подготовка	2	1								1			
7.	Инструкторская и судейская практика	0												
8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	7					2				2			3
9.	Участие в спортивных соревнованиях	0												
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		312	24	27	27	26	26	22	26	27	26	27	27	27

План -график учебно-тренировочных  
занятий для групп учебно-тренировочного этапа (1 года обучения)

	Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	162	12	13	13	14	13	15	16	13	13	14	14	12
2.	Специальная физическая подготовка	54	4	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5	4
3.	Интегральная подготовка	104	9	10	9	9	10	5	4	9	10	10	9	10
4.	Техническая подготовка	130	10	11	12	12	12	6	7	12	12	12	12	12
5.	Тактическая, подготовка	4	1				1						1	1
6.	Теоретическая подготовка	12	1	1	2	1	1			2	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	4	1			1					1			1
8.	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	3	3	2			2	1	1	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	20	3	2	2	1	2			2	2	2	2	2
10	Участие в спортивных соревнованиях	10	1	2	1		1			1	1	1	1	1
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		520	44	46	46	46	47	29	31	46	46	46	47	46

План -график учебно-тренировочных  
занятий для групп учебно-тренировочного этапа (3 года обучения)

	Виды подготовки	часы	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
			январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
1.	Общая физическая подготовка	152	12	12	12	12	11	15	15	13	12	13	13	12
2.	Специальная физическая подготовка	76	7	6	6	6	7	7	8	6	6	6	6	5
3.	Интегральная подготовка	162	12	14	12	12	14	13	13	14	14	15	14	15
4.	Техническая подготовка	154	12	13	14	13	14	13	12	13	13	12	12	13
5.	Тактическая, подготовка	6	1				1				1	1	1	1
6.	Теоретическая подготовка	12	1	2	2	1	1			1	1	1	1	1
7.	Психологическая подготовка	4	1			1					1			1
8.	Инструкторская и судейская практика	20	2	2	3	3	2			2	2	2	2	2
9.	Медицинские, медико-биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, Тестирование и контроль	22	3	2	2	3	2			2	2	2	2	2
10	Участие в спортивных соревнованиях	16	2	2	2	2	1			2	1	1	2	1
Общее количество часов в год, из расчета 52 недели		624	53	53	53	53	53	46	48	53	53	53	53	53