

Утверждаю
 Директор МБУ
 СПОР №1 г. Сочи
 ОП Миргородская
 «09» апреля 2020г.



Годовой план объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки на 52 недели по виду спорта каратэ (весовая категория, командные соревнования)

Виды подготовки	Количество часов на этапах спортивной подготовки по годам обучения													
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап						Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	7 год	8 год	9 год	10 год	12 год
1	2	3	4	5	6	7	8	9						
Общая физическая подготовка	175	253	-	256	256	281	281	-	-	281	253	337	412	549
Специальная физическая подготовка	69	98	-	144	144	253	253	-	-	253	144	168	312	416
Техническая подготовка	62	108	-	168	168	337	337	-	-	337	168	168	437	566
Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	6	9	-	31	31	28	28	-	-	28	31	37	37	33
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	-	-	-	25	25	37	37	-	-	37	25	37	50	100
Итого:	312	468	-	624	624	936	936	-	-	936	624	624	1248	1664