

Утверждаю
 Директор МБУ
 МБУСШОР №1 г. Сочи
 МБУСШОР О.П. Миргородская
 «06/08/2020» 2020г.



Годовой план объемов тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки на 52 недели по виду спорта каратэ (ката, ката-группа)

Виды подготовки	Количество часов на этапах спортивной подготовки по годам обучения												
	Этап начальной подготовки					Тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
	Этап начальной подготовки					Тренировочный этап							
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12		
Общая физическая подготовка	100	154	154	75	75	112	112	-	-	162	200		
Специальная физическая подготовка	50	75	75	150	150	225	225	-	-	287	433		
Техническая подготовка	150	225	225	300	300	431	431	-	-	599	832		
Тактическая подготовка, теоретическая подготовка, психологическая подготовка	3	5	5	37	37	56	56	-	-	50	33		
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	9	9	9	62	62	112	112	-	-	150	166		
Итого:	312	468	468	624	624	936	936	-	-	1248	1664		