

**Годовой учебный план МБУДО «Киреевская ДЮСШ»
по каратэ на 46 недель на 2022-2023 учебный год**

№п/п	Содержание материала	Этапы подготовки	СОГ	Группы НП (начальной подготовки)		Группы УТ (учебно-тренировочные)						
				1	2	1	2	3	4	5		
		Год обучения	1-2	15	15	15	12	12	10	8		
		Мин. наполняемость										
		Возраст (лет)	9-17	10-11	11-12	12-13	13-14	14-15	15-16	16-17		
1	Теоретическая подготовка	Часы	17	17	20	25	25	25	30	40		
2	Общая физическая подготовка		154	154	235	297	297	315	360	380		
3	Специальная физическая подготовка		55	55	90	110	110	165	243	265		
4	Техническая подготовка		32	32	45	50	50	75	60	70		
5	Тактическая подготовка		-	-	-	-	-	-	-	-		
6	Медицинское обследование		4	4	4	8	8	8	8	10		
7	Восстановительные мероприятия		-	-	-	20	20	30	35	50		
8	Судейская подготовка и практика		-	-	-	-	-	12	12	15		
9	Контрольные испытания		-	-	-	12	12	20	20	20		
10	Участие в спортивно-массовых мероприятиях		14	14	20	30	30	40	60	70		
11	Всего часов в год (мин.)		276	276	414	552	552	690	828	920		
12	Всего часов в месяц (мин.)		24	24	36	42	42	60	72	80		
13	Всего часов в неделю (мин.)		6	6	9	12	12	15	18	20		