

УТВЕРЖДАЮ
 И.о. директора МКУ ДО ДЮСШ
 «Русский медведь»
 П.М. Касатов
 « 14 » 20 16 г.



**Примерный учебный план подготовки
 (каратэ) на 2015/16г.г.,
 52 недели учебно-тренировочных занятий в ДЮСШ**

№	Разделы подготовки	Этап подготовки					
		СО	НП		УТ		
		Годы обучения					
		весь период	НП-1	НП-2	ТГ-1	ТГ-2	ТГ-3
1	Общая физическая подготовка	116	116	130	128	130	180
2	Специальная физическая подготовка	49	49	87	130	149	157
3	Технико-тактическая подготовка	111	111	178	241	304	325
4	Теоретическая подготовка	12	12	16	18	22	24
5	Восстановительные мероприятия	-	-	16	26	28	28
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	12	24
7	Медицинское обследование	4	4	6	9	9	6
8	Психологическая подготовка	10	10	14	22	26	36
9	Контрольно-переводные испытания	6	6	9	12	12	12
10	Соревнования	4	4	12	32	36	40
Общее количество часов		312	312	468	624	728	832