

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МБУ
 «СШ единоборств» г.Абакана
 Л.Н.Федяева
 « 01 » 12 2020г.

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН
 к программе спортивной подготовки по каратэ
 МБУ «СШ единоборств»
 на 2021 учебный год
 на 52 недели
 с 01 января 2021 года по 31 декабря 2021 года

Виды спортивной подготовки	начальной подготовки		Тренировочный этап		Совершенство ования спортивного мастерства
	1 год	Св. 1 год	До 2 лет	Св. 2 лет	Весь период
Количество учебных групп/количество занимающихся	0/0	2/38	2/39	2/31	0/0
Количество часов в неделю	6	9	14	18	28
Общее количество часов в год	312	468	728	936	1456
Количество тренировок в неделю	3	3	4	6	6
Количество тренировок в год	156	156	208	312	312
Общая физическая подготовка	157	239	306	281	335
Специальная физическая подготовка	62	94	175	281	393
Техника - тактическая подготовка	75	107	182	281	582
Теоретическая и психологическая подготовка	15	23	29	37	44
Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	3	5	36	56	102