

ПРИНЯТА на заседании
трениерско-педагогического совета
от « 21 » 04 2023 г.
Протокол № 1

**Годовой учебно-тренировочный план
Для спортивных дисциплин: "ката"
на 2023-2024 учебный год**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
До год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Недельная нагрузка в часах						
4	6	10	14	20		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
2	2	3	3	4		
Наполняемость групп (человек)						
12	12	8	8	4		
1	Общая физическая подготовка	117	140	182	145	208
2	Специальная физическая подготовка	-	29	78	145	208
3	Интегральная подготовка	15	37	105	213	346
4	Техническая подготовка	93	94	125	176	208
5	Тактическая подготовка теоретическая, психологическая подготовка	7	9	10	14	20
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	5	7	10
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	2	3	10	14	20
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5	14	20
Общее количество часов в год		234	312	520	728	1040

Годовой учебно-тренировочный план
Для спортивных дисциплин: "весовая категория", "командные
соревнования"
на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До год	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
		Недельная нагрузка в часах				
		6	8	12	14	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		2	2	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)				
		12	12	8	8	4
1	Общая физическая подготовка	124	145	187	145	156
2	Специальная физическая подготовка	-	33	37	109	242
3	Интегральная подготовка	-	49	106	116	243
4	Техническая подготовка	106	109	138	123	104
5	Тактическая подготовка, теоретическая, психологическая подготовка	79	76	132	174	228
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	18	20
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирования и контроль	3	4	12	25	27
8	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	6	18	20
Общее количество часов в год		312	416	624	728	1040

