

Утверждаю

Директор

МБУ ДО «СШОР №2» МГО

А. А. Селиверстов

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределения учебных часов на 52 недели учебно-тренировочных занятий МБУ ДО «СШОР № 2» МГО на 2022-2023 учебный год

каратэ

№ п/п	Содержание занятий	Группы начальной подготовки			Учебно-тренировочные группы	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
1	Теоретические занятия	-	14	-	22	22
2	Общая физическая подготовка	-	113	-	128	128
3	Специальная физическая подготовка	-	74	-	113	113
4	Технико-тактическая подготовка	-	155	-	241	241
5	Психологическая подготовка	-	10	-	24	24
6	Соревнования	-	14	-	24	24
7	Восстановительные мероприятия	-	16	-	40	40
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	6	6
9	Медицинский контроль	-	10	-	12	12
10	Зачетные требования	-	10	-	14	14
	Часов в неделю / всего	-	8/416	-	12/624	12/624

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на 46 недель учебно — тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель — в условиях оздоровительно - спортивно-оздоровительного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха

Зам. директора по УВР

С.Н. Кудашкина