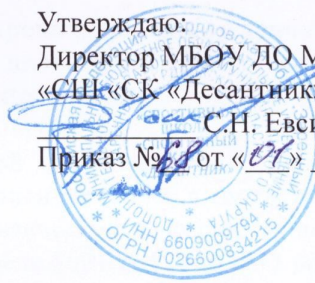


Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО МО Заречный  
«СШ «СК «Десантник»

С.Н. Евсиков

Приказ № 58 от «01» 09 2025 г.



### **УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**

дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» этап начальной подготовки на период с 01.09.2025 по 31.08.2026 учебно-тренировочного года муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования муниципального округа Заречный « Спортивная школа «Спортивный клуб «Десантник»

г. Заречный

**Пояснительная записка к учебно-тренировочному плану дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» этап начальной подготовки**

Учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каратэ этапа начальной подготовки составлен в соответствии с Федеральным законом № 329-ФЗ от 04.12.2007 г. «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 30 ноября 2022 г. № 1093 и Правил вида спорта «каратэ» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 7 августа 2020 г. №612).

Учебно-тренировочный план по виду спорта «каратэ» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается МБОУ ДО МО Заречный «СШ «СК Десантник» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебно-тренировочный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности МБОУ ДО МО Заречный «СШ «СК Десантник», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются МБОУ ДО МО Заречный «СШ «СК Десантник» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Режим функционирования.

1. Организация учебно-тренировочного процесса регламентируется календарным учебно-тренировочным графиком, расписанием занятий, которые разрабатываются и утверждаются учреждением самостоятельно.

2. Непрерывность освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки в каникулярный период обеспечивается пребыванием в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях, участием обучающихся в тренировочных сборах, а также самостоятельной работой обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

3. Формы промежуточной и итоговой аттестации предусмотрены учебно-тренировочным планом. Порядок проведения промежуточной и итоговой аттестации обучающихся определяется Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестации обучающихся.

4. Основными формами организации учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (самостоятельная подготовка);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях.

**Годовой учебно-тренировочный план**

№п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	
		НП-1	НП-2
		Недельная нагрузка в часах	
		4,5/6	8
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		2	2
1	Общая физическая подготовка	98/120	135
2	Специальная физическая подготовка	-/-	27
3	Интегральная подготовка	-/-	38
4	Техническая подготовка	79/102	115
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	55/81	89
	Инструкторская и судейская практика	-	-
6.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2/9	12
7.	Участие в спортивных соревнованиях	-/-	-
<b>Общее количество часов на период с 01.09.2025 по 31.08.2026</b>		<b>234/312</b>	<b>416</b>