

Утверждаю:  
Директор МБОУ ДО МО Заречный  
«СШ «СК Десантник»  
С.Н. Евсиков  
Приказ № 63 от «06» 09 2025г.



**УЧЕБНО -ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН**  
дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду  
спорта «каратэ» учебно-тренировочный этап  
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»  
учебно-тренировочный этап**

Учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по каратэ учебно-тренировочного этапа 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   |            |            |            |
|--|---|---|------------|------------|------------|
|  |   | Учебно- тренировочный этап  |            |            |            |
|  |   | УТ-1  | УТ-2       | УТ-4       | УТ-5       |
|  |   | Недельная нагрузка в часах  |            |            |            |
|  |   | 12  | 12         | 18         | 18         |
|  |   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |            |            |
|  |   | 2   | 2          | 3          | 3          |
| 1  | Общая физическая подготовка   | 174   | 174        | 187        | 187        |
| 2  | Специальная физическая подготовка   | 43  | 43         | 140        | 140        |
| 3  | Интегральная подготовка   | 93  | 93         | 149        | 149        |
| 4  | Техническая подготовка  | 137   | 137        | 159        | 159        |
| 5  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 135   | 135        | 208        | 208        |
|  | Инструкторская и судейская практика   | 12  | 12         | 37         | 37         |
| 6.   | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 18  | 18         | 28         | 28         |
| 7.   | Участие в спортивных соревнованиях  | 12  | 12         | 28         | 28         |
| <b>Общее количество часов на период с 01.09.2025 по 31.08.2026</b> |   | <b>624</b>  | <b>624</b> | <b>936</b> | <b>936</b> |