

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	min наполняемость (человек)
«ПК - весовая категория», «СЗ - ката»			
Этап начальной подготовки	2	10	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	16	3
Для спортивных дисциплин «ОК – ката – годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»,			
Этап начальной подготовки	3	7	12
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	10	10
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

№ п / п	Разделы обучения	Этапы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	

1	Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10 -14	14-18	20 - 24
2	Общее количество часов в год, из расчета 52 недели	234-312	312-416	520 -728	832 -936	1040 -1248

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет	
«ПК - весовая категория», «СЗ - ката»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26	22-26
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31	27-33
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая практика (%)	7-12	7-14	10-22	14-26	15-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6

	и контроль (%)					
Для спортивных дисциплин «ОК – ката – годзю - рю», «ОК - ката - ренгокай»						
1.	Общая физическая подготовка (%)	30-36	30-36	23-29	21-27	16-18
2.	Специальная физическая подготовка (%)	13-17	13-17	18-22	19-23	16-20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	4-5	6-7	8-10
4.	Техническая подготовка (%)	38-48	38-48	38-48	38-48	39-49
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-11	5-11	7-15	9-15	10-17
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-2	3-4	4-5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-2	2-4	2-4	4-6