

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта всестилевое каратэ

№	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	42-58	42-52	34-42	25-31	18-22	18-22
2.	Специальная физическая подготовка (%)	11-21	16-20	20-24	22-26	22-26	22-26
3.	Техническая подготовка (%)	20-28	20-28	20-28	25-31	28-36	28-36
4.	Теоретическая подготовка (%)	4-6	4-6	2-6	2-6	1-2	1-2
5.	Тактическая подготовка (%)	2-4	2-6	6-10	10-14	13-19	13-19
6.	Психологическая подготовка (%)	1-2	1-2	2-6	2-6	4-8	4-8