

«Согласовано»  
на педагогическом Совете  
протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
восточных единоборств  
А.А. Гендриксон  
2021 г.



## ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Годовой учебный план

Срок реализации – не ограничен  
2022 год

№ п/п	Содержание	Месяцы												Всего
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
1	Общая физическая подготовка	32	32	34	33	32	32	33	34	34	33	34	34	397
2	Специальная физическая подготовка	28	26	30	28	26	30	28	30	28	28	28	30	340
3	Технико-тактическая подготовка	38	38	42	40	38	40	40	42	40	40	40	40	478
4	Теоретическая и психологическая подготовка	7	6	8	8	7	8	8	8	8	7	6	7	88
5	Инструкторская и судейская практика	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	3	3	45
6	Приемные и переводные экзамены					4							4	8
7	Соревновательная подготовка	7	7	8	8	7	8	8	8	8	8	7	8	92
8	Врачебный медицинский контроль					4						4		8
<b>Всего учебных часов:</b>		116	112	127	121	121	122	121	126	122	120	122	126	1 456
<b>Всего минут</b>		6960	6720	7620	7260	7260	7320	7260	7560	7320	7200	7320	7560	87 360