



«Утверждаю»

Директор МБУ ДО СШ

«ОЛИМП»

А.А.Демченко

2023г.

« 31 » 08

**Учебный план  
по образовательной программе спортивной подготовки  
по киокусинкай на 2023-2024 учебный год**

№ пп	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
		1-й год	1-й год
1	Общая физическая подготовка	130	174
2	Специальная физическая подготовка	68	94
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	24
4	Техническая подготовка	47	119
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8	29
6	Инструкторская и судейская практика	-	14
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование, контроль	7	14
8	<b>Общее кол-во часов в год</b>	<b>260</b>	<b>468</b>