

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ВИДАМ ЕДИНОБОРСТВ»

660055, г. Красноярск, ул. Дзямбульская, 24, корпус 1 тел. (391)2244660,

e-mail: dussh_edinoborstva@bk.ru, ОГРН 1022402487920 ИНН/КПП 2465042928/246501001

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО «СИ по видам единоборств»

Царёв Е.Н.

01.01.2024 г.



Годовой учебно-тренировочный план на 2024 год

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа


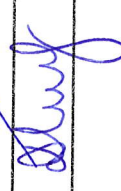
Группы СОГ

(всестилевое каратэ, каратэ, кикбоксинг, киокусинкай, тайский бокс)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки		
		Первая ступень	Вторая ступень	Третья ступень
1.	Общая физическая подготовка	140	100	100
2.	Специальная физическая подготовка	30	50	50
3.	Технико-тактическая подготовка	30	50	50
4.	Теоретическая подготовка и антидопинговые мероприятия	20	20	20
5.	Воспитательные мероприятия	42	38	32
6.	Контрольное тестирование	4	4	4
7.	Медицинское обследование	2	2	2
8.	Участие в спортивных соревнованиях	2	6	6
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	6
	Общее количество часов в год	270	270	270
	Количество часов в неделю	6	6	6
	Количество учебно-тренировочных занятий в неделю	3	3	3
	Общее количество учебно-тренировочных занятий в год	135	135	135

Заместитель директора по спортивной подготовке

Старший инструктор-методист

 /Фиринская Е.А.
 /Любарская Д.А.