

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.МУРМАНСКА
«КОМПЛЕКСНАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 17»

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора
МБУ ДО г.Мурманска КДЮСШ № 17
_____ А.В. Тяп
01.09.2023 года

Учебный план
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной
направленности по виду спорта
«Восточное боевое единоборство дисциплина кобудо»

Разделы подготовки	Уровни сложности подготовки								
	стартовый	базовый			углубленный				
	1 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	10	20	20	20	40	40	40	50	50
Общая физическая подготовка	20	30	30	20	50	50	50	60	60
Специальная физическая подготовка	30	50	50	20	80	80	80	90	90
Техническая подготовка	53	126	126	20	204	204	204	248	248
Соревновательная подготовка	2	4	4	20	8	8	8	10	10
Аттестация (промежуточная, итоговая)	2	4	4	20	8	8	8	10	10
Всего часов	117	234	234	234	390	390	390	468	468