

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

**Календарные учебные графики  
к дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной  
направленности по виду спорта  
«Восточное боевое единоборство дисциплина кобудо»**

Для стартового уровня сложности

Учебный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего часов
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			10
Общая физическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Техническая подготовка	6	6	6	6	5	5	5	5	5	4			53
Соревновательная подготовка								2					2
Аттестация									2				2
<b>Всего часов</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>10</b>			<b>117</b>

Для базового уровня сложности 1-3 года обучения

Учебный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего часов
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
Общая физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3			30
Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
Техническая подготовка	14	14	13	13	12	13	13	11	13	10			126
Соревновательная подготовка				2					2				4
Аттестация								4					4
<b>Всего часов</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>23</b>	<b>25</b>	<b>25</b>	<b>20</b>			<b>234</b>

Для углубленного уровня сложности 1-3 года обучения

Учебный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего часов
Теоретическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4			40
Общая физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			50
Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8			80
Техническая подготовка	23	20	23	20	20	22	20	23	13	20			204
Соревновательная подготовка		2		2			2		2				8

Аттестация									8				<b>8</b>
<b>Всего часов</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>39</b>	<b>37</b>	<b>39</b>	<b>39</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>37</b>			<b>390</b>

**Для углубленного уровня сложности 4-5 года обучения**

Учебный материал	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	всего часов
Теоретическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5			<b>50</b>
Общая физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6			<b>60</b>
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9			<b>90</b>
Техническая подготовка	28	26	28	24	26	26	24	26	16	24			<b>248</b>
Соревновательная подготовка		2		4			2		2				<b>10</b>
Аттестация									10				<b>10</b>
<b>Всего часов</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>48</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>48</b>	<b>44</b>			<b>468</b>