Годовой тренировочный план спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) по виду спорта киокусинкай (2020 год)

№	Раздел спортивной подготовки	в процентах		в часах	
		min	max	min	max
	КАТА				
1	Общая физическая подготовка	10	13	94	122
2	Специальная физическая подготовка	18	24	168	225
3	Техническая подготовка	42	54	393	505
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	37	56
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	12	75	112
	ИТОГО:	100%		936	
	КАТЕГОРИЯ				
1	Общая физическая подготовка	25	32	234	300
2	Специальная физическая подготовка	24	30	225	281
3	Техническая подготовка	32	42	300	393
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	28	37
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	5	37	47
	ИТОГО:	100%		936	

Директор А.А. Андреев

Годовой тренировочный план спортивной подготовки тренировочного этапа (этапа углубленной специализации) по виду спорта киокусинкай (2021 год)

№	Раздел спортивной подготовки	в процентах		в часах	
		min	max	min	max
	КАТА				
1	Общая физическая подготовка	10	13	94	122
2	Специальная физическая подготовка	18	24	168	225
3	Техническая подготовка	42	54	393	505
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	6	37	56
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	8	12	75	112
	ИТОГО:	100%		936	
	КАТЕГОРИЯ				
1	Общая физическая подготовка	25	32	234	300
2	Специальная физическая подготовка	24	30	225	281
3	Техническая подготовка	32	42	300	393
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	28	37
5	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	4	5	37	47
	ИТОГО:	100%		936	

Директор А.А. Андреев