

«Согласовано»
на педагогическом Совете
протокол № 6
от «31» 07 2020 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
восточных единоборств
А.А.Гендриксон
«31» 07 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В
ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «Каратэ»**

Годовой учебный план

**Базовый уровень сложности (БУС - начальная подготовка
1-2, 3-4 года обучения; тренировочный этап 1-2 года обучения)
2020/2021 учебный год**

№ п/п	Разделы подготовки	БУС (НП- 1-2 года обучения)	БУС (НП- 3-4 года обучения)	БУС (ТЭ – 1-2 года обучения)
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	22	42	32
2	Общая физическая подготовка	64	146	35
3	Общая и специальная подготовка	x	x	30
4	Вид спорта	60	146	150
5	Основы профессионального самоопределения	x	x	41
6	Различные виды спорта и подвижные игры	11	27	26
7	Спортивное и специальное оборудование	11	26	26
8	Соревновательная подготовка	50	65	90
9	Судейская подготовка	x	x	26
10	Специальные навыки	x	x	18
11	Аттестация	4	4	8
12	Самостоятельная работа	4	x	x
13	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4
	Общее количество часов:	230	460	506