

«Согласовано»
на педагогическом Совете
Протокол № 6
от «30» 07 2020 г.

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «Каратэ-До»**

Годовой учебный план

срок реализации программы - 1 год

2020/2021 учебный год

№ п/п	Содержание	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	12	12		Опрос
2	Общая физическая подготовка	108		108	Тест
3	Специальная физическая подготовка	48		48	Игра, соревнования
4	Техническая подготовка	x		x	x
5	Тактическая подготовка	x		x	
6	Психологическая подготовка	x		x	x
7	Приемные и переводные испытания	2		2	Протоколы
8	Соревновательная подготовка	56		56	Соревнования
9	Врачебный и медицинский контроль	4		4	Карта
Всего учебных часов:		230	12	218	