

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



**Учебный план**  
**спортивно-оздоровительных групп на 2019-2020 учебный год**  
**Программа: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**  
**программа «Годзю-Рю Каратэ-До»**

№ 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	36		36	Игра, соревнован ие
4	Соревновательн ая подготовка	51		51	Соревнован ие
6	Тестирование	2		2	Протокол
7	Врачебный и медицинский контроль	4		4	Карта
<b>Всего учебных часов:</b>		<b>213</b>	<b>12</b>	<b>201</b>	

Заместитель директора по УВР

Капштан Б. З.

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

**План-график распределения учебных часов  
спортивно-оздоровительных групп на 2019-2020 учебный год  
Программа: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Годзю-Рю Каратэ-До»**

№ п/п	Содержание	Месяцы											Всего
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7-8	
1	Теоретическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	08	10	10	10	10	10	10	108
3	Специальная физическая подготовка	3	4	3	4	2	3	3	4	3	4	3	36
4	Технико-тактическая и психологическая подготовка												
5	Соревновательная подготовка	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	51
6	Инструкторская и судейская практика												
7	Тестирование				1					1			2
8	Восстановительные мероприятия												
9	Врачебный и медицинский контроль			2					2				4
<b>Всего учебных часов:</b>		<b>20</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>213</b>

Заместитель директора по УВР

Капитан Б. З.

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



**Учебный план**  
**спортивно-оздоровительных групп на 2019-2020 учебный год**  
**Программа: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая**  
**программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-До»**

№ 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	36		36	Игра, соревнован ие
4	Соревновательн ая подготовка	51		51	Соревнован ие
6	Тестирование	2		2	Протокол
7	Врачебный и медицинский контроль	4		4	Карта
<b>Всего учебных часов:</b>		<b>213</b>	<b>12</b>	<b>201</b>	

Заместитель директора по УВР

Капштан Б. З.

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



**План-график распределения учебных часов  
 спортивно-оздоровительных групп на 2019-2020 учебный год  
 Программа: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
 программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ-До»**

№ п/ п	Содержание	Всего									
		10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	1	1	1	1	1	2	12
2	Общая физическая подготовка	10	15	10	10	10	14	14	10	15	108
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
5	Соревновательная подготовка	6	6	6	4	6	6	6	6	5	51
7	Тестирование				1					1	2
9	Врачебный и медицинский контроль			2					2		4
<b>Всего учебных часов:</b>		22	26	24	20	21	25	25	23	27	<b>213</b>

Заместитель директора по УВР

Капитан Б. З.