

«Согласовано»  
на педагогическом Совете  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «30» 04 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБУ ДО ДЮСШ  
восточных единоборств  
А.А. Гендриксон  
«30» 04 2021 г.



## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Каратэ-До»

Годовой учебный план

срок реализации программы – 1 год

2021/2022 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
<b>Всего учебных часов:</b>		<b>230</b>	<b>12</b>	<b>218</b>	