


«Согласовано»
на педагогическом Совете
протокол № ____
от «__» _____ 2021 г.

«Утверждаю»
Директор МБУ ДО ДЮСШ
восточных единоборств

А.А.Гендриксон
«30» 07 _____ 2021 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «КАРАТЭ»

Годовой учебный план Базовый уровень сложности (БУС НП 1-2, НП-3; ТЭ-1, ТЭ-2-3 года обучения) Углубленный уровень сложности (УУС тренировочный этап 1-2 года обучения) 2021/2022 учебный год

№ п/п	Разделы подготовки	БУС (НП 1-2 г.о)	БУС (НП 3 г.о.)	БУС (ТЭ-1 г.о.)	БУС (ТЭ-2-3 г.о.)	УУС (ТЭ -1-2 г.о)
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	22	28	28	42	32
2	Общая физическая подготовка	64	72	72	120	35
3	Общая и специальная подготовка	x	x	x	x	30
4	Вид спорта	60	74	74	126	150
5	Основы профессионального самоопределения	x	x	x	x	41
6	Различные виды спорта и подвижные игры	11	15	15	27	46
7	Спортивное и специальное оборудование	11	15	15	26	26
8	Соревновательная подготовка	50	64	64	65	90
9	Судейская подготовка	x	x	x	x	26
10	Специальные навыки	x	x	x	x	18
11	Аттестация	4	4	4	4	8
12	Самостоятельная работа	4	x	x	x	x
13	Врачебный и медицинский контроль	4	4	4	4	4
	Общее количество часов:	230	276	276	414	506