

«Утверждаю»
 директор ГКУ ДО «СШ по
 неолимпийским видам спорта»
 _____ З.Б.Черкесов
 «06» октября 23г приказ № 57

Учебный план по общеразвивающим программам на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Разделы программы	Спортивно-оздоровительный этап			Формы аттестации (контроля)
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	
1	Теоретическая подготовка				
1.1	Физическая культура и спорт в России.	1	1	1	Опросы
1.2	Развитие всестилевого каратэ в России и за рубежом.	1	1	1	Опросы
1.3	Гигиенические знания и навыки. Режим и питание спортсмена.	1	1	1	Опросы
1.4	Врачебный контроль и самоконтроль	1	1	1	Опросы
1.5	Правила соревнований. Организация и проведение соревнований.	1	1	1	Опросы
1.6	Установка перед поединком и разбор проведенной встречи.	2	2	2	Опросы
1.7	Места занятий, оборудование и инвентарь.	1	1	1	Опросы
	Итого часов теоретической подготовки	8	8	8	
2	Практическая подготовка				
2.1	Общая физическая подготовка	165	150	142	Опросы контрольные испытания, соревнования выполнение разрядных требований ЕВСК
2.2	Специальная физическая подготовка	34	36	40	
2.3	Технико- тактическая подготовка	30	38	42	
2.4	Психологическая подготовка, участие в соревнованиях.	20	25	25	
2.5	Инструкторская и судейская практика.	4	4	4	
2.6	Медицинские, медико-восстановительные мероприятия.	5	5	5	
2.7	Тестирование и контроль	10	10	10	
2.8	Самостоятельная работа	36	36	36	
	Итого часов практической подготовки:	304	304	304	
	Общее количество часов в год	312	312	312	