Содержание учебного плана

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «ОФП спортивно-оздоровительной группы «ОЛИМПИЕЦ»

(с элементами каратэ-до)

№	Модули подготовки	МЕСЯЦЫ / часы										ВСЕГО
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	
1	Теоритические основы физической культуры и спорта	2	1	1	1		1	1	1	1	1	10
2	Общая физическая и специальная физическая подготовка.	14	13	13	11	14	14	13	15	16	**17**	**140**
3	Освоение базовой техники традиционного каратэ-до – кихон	2	4	4	5	5	4	4	4	4	4	40
4	Различные виды спорта и подвижные игры	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	18
5	Обучение строевым и акробатическим упражнениям	2	2	1	1							6
6	Спортивное и специальное оборудование	2	1	1	1	1	1	1				8
7	Специальные навыки			1	1	1	1	1		1		6
8	Развитие творческого мышления		1	1	2	2	2	2	2			12
ИТОГО		24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	240