****

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**групп отделения «Киокусинкай каратэ» по общеобразовательной программе**

**«Киокусинкай каратэ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование темы, вида подготовки | Количество часов |
| всего | теория | практика |
| 1. Теоретическая подготовка | 4 ч | 4 ч |  |
| 1.1. | Вводное занятие. Техника безопасности | 30 мин | 30 мин | - |
| 1.2. | История каратэ | 30 мин | 30 мин | - |
| 1.3. | Вводные сведения об анатомии,физиологии и гигиене спортсмена | 1 ч | 1 ч | - |
| 1.4. | Морально-нравственные принципы в каратэ | 30 мин | 30 мин | - |
| 1.5. | Этикет и символы в каратэ | 30 мин | 30 мин | - |
| 1.6. | Теория техники каратэ | 1 ч | 1 ч | - |
| 2. Физическая подготовка | 24 ч | - | 24 ч |
| 2.1. | Общефизическая подготовка (ОФП) | 15 ч | - | 15 ч |
| 2.2. | Специальная физическая подготовка (СФП) | 9 ч | - | 9 ч |
| 3. Техническая подготовка | 62 ч | - | 62 ч |
| 3.1. | Техника стоек | 5 ч | - | 5 ч |
| 3.2. | Техника перемещений | 7 ч 30 мин | - | 7 ч 30 мин |
| 3.3. | Техника защиты | 5 ч | - | 5 ч |
| 3.4. | Техника ударов руками | 7 ч 30 мин | - | 7 ч 30 мин |
| 3.5. | Техника ударов ногами | 7 ч 30 мин | - | 7 ч 30 мин |
| 3.6. | Базовая техника в движении | 9 ч | - | 9 ч |
| 3.7. | Обусловленная работа в паре с партнером(кихон кумитэ) | 9 ч | - | 9 ч |
| 3.8. | Формальные упражнения (ката) | 9 ч | - | 9 ч |
| 3.9. | Сдача нормативов ОФП иквалификационный экзамен | 2 ч 30 мин | - | 2 ч 30 мин |
| Итого: | 90 ч | 4 ч |  |