

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«КЁКУСИНКАЙ»**

Учебно-тематическое планирование на учебный год

№ п\п	Наименование темы, раздела	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие.	2	1	1
2.	Психологическая подготовка.	16	10	6
2.1	Анатомо-физиологические и психологические возрастные особенности детей, подростков, взрослых.	4	2	2
2.2	Психология единоборств.	4	2	2
2.3	Методы психодиагностики и психорегуляции в единоборствах.	4	2	2
2.4	Чувства, эмоции, действия в экстремальных условиях.	4	4	-
3.	Общая физическая подготовка.	58	8	50
3.1	Основы теории и методики обучения в спортивной тренировке	4	2	2
3.2	Развивающие упражнения бег, ходьба и т.д.	12	-	12
3.3	Гимнастика. Развитие ловкости и реакции.	12	-	12
3.4	Атлетическая подготовка	14	2	12
3.5	Самоконтроль функционального состояния организма во время занятий физическими упражнениями.	8	2	6
3.6	Меры предупреждения травматизма на	8	2	6

	занятиях. Восстановление спортсменов после травм и нагрузок.			
4	Школа каратэ Кёкусинкай	64	4	60
4.1	Школа каратэ Кёкусинкай: стиль, организация, нормативы, этикет, термины	16	2	14
4.2	Обучение базовой технике каратэ Кёкусинкай.	32		32
4.3	Обучение свободному бою. Тактика ведения боя (общие подходы).	16	2	14
5.	Техника безопасности	2	2	-
5.1	Соблюдение правил правильного питания. Будь здоровым на тренировке.	-	1	-
5.2	Правила ТБ во время отработки техники.	1	-	-
5.3	Сезонные правила ТБ	1	1	
6.	Подведение итогов	3	1	2
6.1	Терминология техники каратэ Кёкусинкай	1	1	-
6.2	Контроль физических нормативов	1	-	1
6.3	Экзамен по базовой технике каратэ Кёкусинкай	1	-	1
	Итого:	144	22	122