



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «КАРАТЭ» рассчитана на детей и подростков от 8 до 18 лет и последовательную реализацию в течение 3 лет. После окончания обучения по данной программе возможно дальнейшее продолжение занятий каратэ по разработанным индивидуальным образовательным маршрутам или в соответствующих спортивных секциях и клубах.

Срок реализации программы 3 года.

Посещение происходит на добровольной основе. В начале учебного года обучающиеся записываются на занятия.

Режим предусматривает проведение в неделю двух занятий продолжительностью по 2 часа. В конце каждого часа предусмотрен перерыв, в течение которого выполняются релаксационные упражнения. Продолжительность перерыва и характер упражнений варьируются в зависимости от возраста, физического состояния обучающихся и конкретного содержания занятия (получаемой на нём физической и психологической нагрузки). Для обучающихся младшего возраста предусматривается 5-минутный перерыв после каждого получаса занятий.

Занятия проходят в течение учебного года - с сентября по май. Общая продолжительность занятий составляет 36 недель в год.

Программа рассчитана на 144 часа - по 2 часа 2 раза в неделю.

Занятия проводятся в спортивном зале. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

**дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
физкультурно-спортивной направленности «КАРАТЭ»**

Курс	Количество часов в неделю, всего	Количество часов в год, всего
«КАРАТЭ»	4	144
ВСЕГО	4	144

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430568

Владелец Журавлева Александра Викторовна

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025