

### Учебный план

№	Тема	Очная форма обучения			Форма контроля	Очная форма с элементами дистанционных технологий			Форма контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
<b>1 год обучения</b>									
1.	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России	16	6	10	Анкетирование	16	6	10	Реферат на заданную тему
2	Общефизическая подготовка	46	6	40	Педагогическое наблюдение	46	6	40	Видеозапись выполненных упражнений
3	Тактико-техническая подготовка (знакомство с техникой упражнений рукопашного боя)	46	6	40	Наблюдение в процессе выполнения упражнений	46	6	40	Видеозапись выполненных упражнений
4	Другие виды спорта и подвижные игры	36	6	30	Педагогическое наблюдение	36	6	30	Видеозапись выполненных упражнений
	<b>Итого:</b>	144	24	120	Итого:	144	24	120	
<b>2 год обучения</b>									
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России	16	6	10	Анкетирование	16	6	10	Реферат на заданную тему
2	Общефизическая подготовка	46	6	40	Педагогическое наблюдение	46	6	40	Видеозапись выполненных упражнений
3	Тактико-техническая подготовка (знакомство с техникой упражнений рукопашного боя)	46	6	40	Наблюдение в процессе выполнения упражнений	46	6	40	Видеозапись выполненных упражнений
4	Другие виды спорта и подвижные игры	36	6	30	Педагогическое наблюдение	36	6	30	Видеозапись выполненных упражнений

	<b>Итого:</b>	144	24	120	Итого:	144	24	120	
<b>3 год обучения</b>									
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России	16	6	10	Анкетировани е	16	6	10	Реферат на заданную тему
2	Общефизическая подготовка	46	6	40	Педагогическое наблюдение	46	6	40	Видеозапись выполненных упражнений
3	Тактико-техническая подготовка (знакомство с техникой упражнений рукопашного боя)	46	6	40	Наблюдение в процессе выполнения упражнений	46	6	40	Видеозапись выполненных упражнений
4	Другие виды спорта и подвижные игры	36	6	30	Педагогическое наблюдение	36	6	30	Видеозапись выполненных упражнений
	<b>Итого:</b>	144	24	120	Итого:	144	24	120	