

Учебный план

№	Тема	Очная форма обучения			Форма контроля	Очная форма с элементами дистанционных технологий			Форма контроля
		всего	теория	практика		всего	теория	практика	
1 год обучения									
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
	Итого:	144	24	120	Итого:	144	24	120	
2 год обучения									
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

	Итого:	144	24	120	Итого:	144	24	120	
3 год обучения									
1	История боевых единоборств. Развитие единоборств в России	16	6	10	Анкетирование	16	6	10	Реферат на заданную тему
2	Общесфизическая 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
	Итого:	144	24	120	Итого:	144	24	120	