



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 14»

650024, г. Кемерово, ул. Дружбы, 7. E-mail: [kemnov-school@yandex.ru](mailto:kemnov-school@yandex.ru)  
Тел./факс: 8384-238-58-25, 8-384-238-56-69

Утверждаю:  
Директор МАОУ «Средняя  
общеобразовательная школа 14»  
И.Е. Косарева



**Учебный план**  
**дополнительной общеразвивающей программы**  
**«Общеспортивная подготовка с элементами**  
**восточных единоборств»**

№ п/п	НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		
		Теория	Практика	Всего
1	Вводное занятие.	1		1
2	Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях	1		1
3	Моральная и специальная психологическая подготовка	1		1
4	Особенности дыхания при выполнении упражнений	1	9	10
5	Растяжка различных групп мышц с помощью статических и динамических упражнений	1	25	26
6	Акробатические упражнения	1	16	17
7	Прикладная акробатика и самостраховка при падениях	3	22	25
8	Общеразвивающие физические упражнения	2	28	30
<b>Всего часов</b>				<b>111</b>