УЧЕБНЫЙ ПЛАН

к дополнительной общеразвивающей программе «Основы самообороны»

№	Название раздела	Количество часов			Форма промежуточной аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
1	Организационная работа по набору групп.	4		4	
2	Вводное занятие. Входящий контроль.	2	1	1	практическое тестирование
3	Теория обучения основам самообороны.	4	4		
4	Элементы самостраховки.	12	6	6	
5	Общеразвивающие упражнения	24	9	15	
6	Специальные упражнения	24	9	15	
7	Промежуточная аттестация	2		2	тестирование, практическое тестирование
	Итого:	72	29	43	