ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по рукопашному бою 1 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ	3																																							
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1																																						
Состояние и развитие каратэ в России	1		1																																					
Основы техники каратэ и техническая подготовка	1			1																																				
ПРАКТИКА																																								
ОФП	44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2
СФП	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка	38	1	1	1	1	1		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	39	1			1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1		1
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	2																1																						1	
мед. контроль	2		1																																		1			
Восстановительные мероприятия	40	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1
Инструкторская и судейская практика	27			1		1	1		1		1				1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Соревнования		По положениям																																						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по рукопашному бою 2 год обучения

Содержание	часы	сентябрь									октябрь					ноября					декабрь					январь					февраль					март					апрель					май			
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39								
ТЕОРИЯ	3																																																
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1																																															
Состояние и развитие каратэ в России	1		1																																														
Основы техники каратэ и техническая подготовка	1			1																																													
ПРАКТИКА																																																	
ОФП	44	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2								
СФП	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1								
Техническая подготовка	38	1	1	1	1	1		2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1								
Тактическая подготовка	39	1			1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1		1								
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	2																1																						1								
мед. контроль	2		1																																		1										
Восстановительные мероприятия	40	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1								
Инструкторская и судейская практика	27			1		1	1		1		1				1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1										
Соревнования		По положениям																																															
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6								

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по рукопашному бою 3 год обучения

Содержание	часы	сентябрь					октябрь				ноября				декабрь					январь				февраль				март					апрель				май				
Недели		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39
ТЕОРИЯ	5																																							
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья	1	1																																						
Состояние и развитие каратэ в России	1		1																																					
Гигиенические требования к занимающимся спортом	1			1																																				
Основы техники каратэ и техническая подготовка	1				1																																			
Основа тактики и тактическая подготовка	1					1																																		
ПРАКТИКА																																								
ОФП	53	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
СФП	49	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2
Техническая подготовка	39	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	38	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП	2																	1																						1
мед. контроль	4		1														1																	1	1					
Восстановительные мероприятия	19	1		1	1	1	1	1	1							2			1	1	1	1	1			1	1	1	1										1	
Инструкторская и судейская практика	25						1	1	1	2	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1	1	2	1	1			1	1	1	1	1							
Соревнования		По положениям																																						
ИТОГО ЧАСОВ	234	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6