ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

по ОФП в единоборствах (каратэ) для 1 года обучения

									νII				9 9		- ••	- (-	P		9),				7	-	J	-																	
Содержание	насы		сен	тябр	Ъ		OF	ктяб	рь		но	ября	a		дек	абрі	Ь		ян	варі	Ь		фев	врал	ть			ма	рт			ап	грел	ь			май	í					
Недели		1	2	3	4	ĸ	9	7	8	6	10	11	12	E 41	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	7																																										
Физическая	1	1																																									
культура и спорт в России																																											
Строение и	1		1																																								
функциях																																											
организма																																											
человека Гигиена,	1			1																																			_				
закаливание,	•			_																																							
режим питания																																											
Общая	1				1																																						
физическая																																											
подготовка						.						_																											4				
Специальная	1					1																																					
физическая подготовка																																											
Основы	1						1					-																											\exists				
методики																																											
обучения и																																											
тренировки																																											
спортсменов	_																							_										_									
Участие в	1							1																																			
соревнованиях																																											
ПРАКТИКА																																											
ОФП	52	2	1	1	1	1	1	1	1			2 1			1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2				
Легкая атлетика	25		1	1			1	1	1			1 1					1	1		1	1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1	1				
Подвижные	26				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					
игры, эстафеты	3							-		1	-		-	-								1		_							1								-				
Спортивные игры	3									1												1									1								1				
Контрольно-	4											+		1	2								-	_										_		2			一				
переводные																																							1				
нормативы ОФП																																							1				
и СФП		_		_	_	_	_	L			2	1 -	1	1	_		3		3		2						2			_			2	_			_		_				
ИТОГО ЧАСОВ	117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 3	3	3	3	3	- 4	3	- 4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3				

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК

по ОФП в единоборствах (каратэ) для 2 года обучения

		_						<u> </u>		-				твах (каратэ) для 2							10Au 00 j lelilin									_				_				_	
Содержание	часы	1 1			Ъ		OF	ктяб	рь		но	ября	A		дек	абрі	ь		ян	варі	Ь		фев	ърал	ть			ма	рт			ап	грел	Ь			май	Í	
Недели		1	2	3	4	ß	9	7	8	6	10	11	12	E 41	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	7																																						
Физическая	1	1																																					
культура и спорт в России																																							
Строение и	1		1																																				
функциях																																							
организма																																							
человека Гигиена,	1			1																																			\dashv
закаливание,				_																																			
режим питания																																							
Общая	1				1																																		
физическая																																							
подготовка																																							4
Специальная	1					1																																	
физическая подготовка																																							
Основы	1						1																																-
методики																																							
обучения и																																							
тренировки																																							
спортсменов																													_										4
Участие в	1							1																															
соревнованиях																																							
ПРАКТИКА																																							
ОФП	52	2	1	1	1	1	1	1	1			2 1			1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2
Легкая атлетика	25		1	1			1	1	1			1 1					1	1		1	1	1		1		1		1		1	1		1		1		1	1	1
Подвижные	26				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	
игры, эстафеты	2							-		1	_	_		-								1									1								_
Спортивные игры	3									1												1									1								
Контрольно-	4				-	1	1	1		\vdash	-	+		+	2									-												2			\dashv
переводные	-														l -																					-			1
нормативы ОФП																																							1
и СФП	117	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3 3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3	3	3				_1
ИТОГО ЧАСОВ																																3				3	3	3	3