ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по совершенствованию каратэ 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	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
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	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
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
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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по совершенствованию каратэ 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	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
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	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
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	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

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по совершенствованию каратэ 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
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	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
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	
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