ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
по 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	8	1				1			1						1						1						1						1						1	
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья																																						
Состояние и развитие каратэ в России																																						
Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена																																						
Влияние физических упражнений на организм спортсмена																																						
Гигиенические требования к занимающимся спортом																																						
Основы техники каратэ и техническая подготовка																																						
Основа тактики и тактическая подготовка																																						
ПРАКТИКА																																						
ОФП	101	3	3	3	2	1	2	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2
СФП	41	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	2	1	1	1	1		2
Техническая подготовка	40		1	1	1	1	2	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
Тактическая подготовка	36		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	1	1	1	1	1	1		
Соревнования		по плану																																				
Медицинское обследование		по плану																																				
Контрольные испытания	4																1	1																				1	1
Восстановительные мероприятия	4								1								1											1										1	
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 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	8	1				1			1						1						1						1						1						1	
Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья																																						
Физиологические особенности и физическая подготовка																																						
Гигиенические требования к занимающимся спортом																																						
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте																																						
Общая характеристика спортивной подготовки																																						
Планирование и контроль спортивной подготовки																																						
Основы техники каратэ и техническая подготовка																																						
Спортивные соревнования																																						
Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК)																																						
ПРАКТИКА																																						
ОФП	70	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2
СФП	58	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1
Техническая подготовка	46	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Тактическая подготовка	40	1	1	1	1	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
Соревнования		по плану																																						
Медицинское обследование		по плану																																						
Контрольные испытания	4				1	1																															1	1
Восстановительные мероприятия	6						1						1						1						1						1						1			
Инструкторская и судейская практика	2													1																	1								
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