



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение Киокушинкай каратэ-до
Тренер-преподаватель Копылов П.П.

Группа НП 2 г.о.
Нагрузка 6 час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	Теоретические занятия													
	История развития киокушинкай	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Особенности стиля киокушинкай	10	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	
	Роль тренировок в жизни	10	2		1	2	2	2			1			
	ОФП	40	2	4	4	5	2	6	4	4	3	6		
	СФП	123	10	12	13	11	10	12	13	12	12	12	6	
	Технико-тактическая подготовка	30	5	4	2	3	2	2	4	4	4			
	Специально-подготовительные упражнения	28	3	2	2	4		2	3	2	3	5	2	
	Медицинский контроль	3	1	2										
	Зачетные и переводные требования	12	1	2	2	1			1	2	1	1	1	
	Итого	266	26	28	26	28	18	26	26	26	26	26	10	

«УТВЕРЖДАЮ»
 Директор ДЮСШ «Орбита»
Т.Т. Машигароленко
 «07» сентября 2020 г.



УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК

на 2020 – 2021 учебный год

Спортивное отделение Киокушинкай каратэ-до
 Тренер-преподаватель Копылов П.П.

Группа СОГ г.о.
 Нагрузка 6 час/ нед.

№	Содержание	Час.	Сен.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь	Июль	Авг.
	Теоретические занятия													
	История развития киокушинкай	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	Особенности стиля киокушинкай	10	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	
	Роль тренировок в жизни	10	2		1	2	2	2			1			
	ОФП	123	10	12	13	11	10	12	13	12	12	12	6	
	СФП	40	2	4	4	5	2	6	4	4	3	6		
	Технико-тактическая подготовка	30	5	4	2	3	2	2	4	4	4			
	Специально-подготовительные упражнения	28	3	2	2	4		2	3	2	3	5	2	
	Медицинский контроль	3	1	2										
	Зачетные и переводные требования	12	1	2	2	1			1	2	1	1	1	
	Итого	266	26	28	26	28	18	26	26	26	26	26	10	