

Календарный учебный график
«Всестилевое каратэ» на 2023-2024 учебный год

1 год обучения (базовый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Инструктаж по ТБ.	2	1					1						
2	Личная и общественная гигиена	1		1										
3	Закаливание организма	1			1									
4	Зарождение и развитие всестилевого каратэ	1								1				
5	Самоконтроль в процессе занятий спортом	1							1					
	ВСЕГО:	6	1	1	1	0	1	1	0	1	0	0	0	
ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9
2	Специальная физическая подготовка	65	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Технико-тактическая подготовка	74	6	6	6	7	7	7	7	7	7	7	7	
4	Ката «ГоКё»	35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	
5	Восстановительные мероприятия	2			1						1			
6	Зачеты, контрольные нормативы	2				1							1	
	ВСЕГО:	270	22	23	24	25	24	24	24	24	26	25	26	27
	ИТОГО:	276	23	24	25	25	25	25	24	27	25	26	27	

2 год обучения (базовый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Инструктаж по ТБ	2	1				1							
2	Методика и контроль тренировок	2		1				1						
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	2				1			1					
	ВСЕГО:	6	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0	0	
ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	92	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	8	
2	Специальная физическая подготовка	65	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
3	Технико-тактическая подготовка	98	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	8	
4	Ката «ГоКё»	83	7	8	7	8	7	8	7	8	8	8	7	
5	Восстановительные мероприятия	2				1						1		
6	Спарринг	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	
7	Зачеты, контрольные нормативы	2				1							1	
	ВСЕГО:	362	29	33	32	35	32	33	33	34	34	35	32	
	ИТОГО:	368	30	34	32	36	33	34	34	34	34	35	32	

1 год обучения (продвинутый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Самоконтроль в процессе занятий спортом	4	1			1	1				1			
3	Методика и контроль тренировок	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	ВСЕГО:	20	5	1	1	3	2	1	1	1	2	1	2	
ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	
2	Специальная физическая подготовка	120	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	
3	Технико-тактическая подготовка	148	13	14	13	14	14	13	13	14	13	13	14	
4	Контрольный блок	18	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
	ВСЕГО:	394	34	38	36	36	36	35	35	36	38	37	33	
	ИТОГО:	414	39	39	37	39	38	36	36	37	40	38	35	

2 год обучения (продвинутый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Общая характеристика спортивной тренировки	4	1			1	1				1			
3	Основные средства спортивной тренировки	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	ВСЕГО:	20	5	1	1	3	2	1	1	1	2	1	2	
ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	100	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9	
2	Специальная физическая подготовка	165	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	
3	Технико-тактическая подготовка	223	20	20	20	21	21	21	20	20	20	20	20	
4	Контрольный блок	24	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
	ВСЕГО:	532	47	49	48	51	48	48	48	47	51	49	46	
	ИТОГО:	552	52	50	49	54	50	49	49	48	53	50	48	

3 год обучения (продвинутый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Общая характеристика спортивной тренировки	4	1			1	1				1			
3	Основные средства спортивной тренировки	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
	ВСЕГО:	20	5	1	1	3	2	1	1	1	2	1	2	
ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	150	13	14	14	14	14	14	14	14	13	13	13	
2	Специальная физическая подготовка	170	15	16	15	16	15	16	15	16	15	16	15	
3	Технико-тактическая подготовка	340	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	30	
4	Контрольный блок	36	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
	ВСЕГО:	716	63	67	65	67	65	65	66	65	66	66	61	
	ИТОГО:	736	68	68	66	70	67	66	67	66	68	67	63	

4 год обучения (продвинутый уровень)

Количество учебных недель: 46

Количество учебных дней _____

Дата начала и окончания реализации программы _____

Время проведения занятий _____

Изменения расписания занятий _____

№	Содержание занятий	Часы	Месяцы года											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
ТЕОРИЯ														
1	Инструктаж по ТБ	2	2											
2	Общая характеристика спортивной тренировки	4	1			1	1				1			
3	Основные средства спортивной тренировки	12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
4	Восстановительные мероприятия	2				1							1	
ВСЕГО:		20	5	1	1	3	2	1	1	1	2	1	2	
ПРАКТИКА														
1	Общая физическая подготовка	174	15	15	16	16	16	16	16	16	16	16	16	
2	Специальная физическая подготовка	210	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	20	
3	Технико-тактическая подготовка	368	33	33	33	33	33	33	34	34	34	34	34	
4	Контрольный блок	36	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	
5	Аттестация на пояса	4			1	1					1	1		
6	Соревнования (спарринги)	12		2	1	1	1	1	2	1	2	1		
7	Показательные	4	1	1							1	1		
ВСЕГО:		808	71	73	73	74	73	72	75	73	76	75	73	
ИТОГО:		828	76	74	74	77	75	73	76	74	78	76	75	