

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
Каратэ Киокусинкай на 2023-2024 учебный год 1-4 класс.

Содержание занятий	СОГ
1. Теоретическая подготовка	72
2. Практические занятия	
2.1.Общая физическая подготовка	1368
2.2. Специальная физическая подготовка	720
2.3.Технико- тактическое мастерство	720
2.4. Доля работы в зоне соревновательной интенсивности	360
Всего часов:	3240 минут / 72 часа