

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Каратэ Киокусинкай на 2023 – 2024 учебный год 5-9 класс.

Содержание занятий	НП
1. Теоретическая подготовка	360
2. Практические занятия	
2.1. Общая физическая подготовка	4140
2.2. Специальная физическая подготовка	4860
2.3. Техничко- тактическое мастерство	3780
2.4. Доля работы в зоне соревновательной интенсивности	3060
Всего часов:	16200/360 часов