ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для этапа начальной подготовки до года
из расчета 4,5 часов в неделю
КАТА

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	114	7	7	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	96	6	7	8	8	8	8	9	9	8	9	8	8
4	Тактическая подготовка	2	1	1										
5	Психологическая подготовка	2										1		1
6	Теоретическая подготовка	2				1	1							
7	Тестирование и контроль	4		1							1		2	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	2			1							1		
13	Интегральная подготовка	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	ВСЕГО	**234**	**15**	**16**	**20**	**20**	**20**	**19**	**20**	**20**	**20**	**22**	**21**	**20**
	Из них:													
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
по виду спорта "каратэ" для этапа начальной подготовки до года
из расчета 4,5 часов в неделю
КУМИТЭ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	**96**	6	6	8	8	8	9	9	9	8	9	8	8
2	Специальная физическая подготовка													
3	Техническая подготовка	**76**	4	5	6	7	6	6	7	7	7	7	7	7
4	Тактическая подготовка	**50**	3	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4
5	Психологическая подготовка	**3**	1								1			1
6	Теоретическая подготовка	**3**		1			1					1		
7	Тестирование и контроль	**4**		1							1		2	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	**2**			1							1		
13	Интегральная подготовка													
	ВСЕГО	**234**	**14**	**16**	**19**	**19**	**19**	**20**	**21**	**21**	**21**	**22**	**21**	**20**
	Из них:													
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для этапа начальной подготовки свыше года
из расчета 6 часов в неделю
КАТА

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	132	8	9	11	11	11	12	12	12	11	12	12	11
2	Специальная физическая подготовка	20	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2
3	Техническая подготовка	106	6	7	9	9	9	10	10	10	9	9	9	9
4	Тактическая подготовка	2	1	1										
5	Психологическая подготовка	2										1		1
6	Теоретическая подготовка	2			1	1								
7	Тестирование и контроль	4		1							1		2	
8	Соревновательная деятельность													
9	Инструкторская практика													
10	Судейская практика													
11	Восстановительные мероприятия													
12	Медицинское обследование	2			1						1			
13	Интегральная подготовка	42	2	2	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4
	ВСЕГО	**312**	**18**	**20**	**28**	**27**	**25**	**27**	**27**	**27**	**28**	**28**	**29**	**27**
	Из них:													
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для этапа начальной подготовки до года
из расчета 6 часов в неделю
КУМИТЭ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы												
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	
1	Общая физическая подготовка	105	6	6	9	9	9	10	10	10	9	9	9	9	105
2	Специальная физическая подготовка	17	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	17
3	Техническая подготовка	81	5	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	81
4	Тактическая подготовка	57	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	57
5	Психологическая подготовка	4	1	1							1	1			4
6	Теоретическая подготовка	4			1	1				1				1	4
7	Тестирование и контроль	4			1						1		2		4
8	Соревновательная деятельность														0
9	Инструкторская практика														0
10	Судейская практика														0
11	Восстановительные мероприятия														0
12	Медицинское обследование	2			1						1				2
13	Интегральная подготовка	38	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	38
	ВСЕГО	**234**	**20**	**22**	**29**	**26**	**25**	**27**	**26**	**26**	**28**	**27**	**28**	**27**	312
	Из них:														
14	Самоподготовка														

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет
из расчета 12 часов в неделю
КУМИТЭ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	176	13	13	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
2	Специальная физическая подготовка	50	2	3	4	5	4	4	4	4	5	5	5	5
3	Техническая подготовка	126	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
4	Тактическая подготовка	112	7	7	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10
5	Психологическая подготовка	10	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
6	Теоретическая подготовка	4	1			1			1			1		
7	Тестирование и контроль	4			1								2	1
8	Соревновательная деятельность	12		1	2	2	1				1	2	2	1
9	Инструкторская практика	8	1	1	1	1		1		1		1	1	
10	Судейская практика	8		1	1		1		1		1	1	1	1
11	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Медицинское обследование	2			1						1			
13	Интегральная подготовка	100	8	8	8	8	8	9	10	9	8	8	8	8
	ВСЕГО	**624**	**42**	**44**	**56**	**55**	**52**	**50**	**52**	**52**	**54**	**56**	**57**	**53**
	Из них:													
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК
по виду спорта "каратэ" для учебно-тренировочного этапа до 3-х лет
из расчета 10 часов в неделю
КАТА

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	156	10	10	13	13	14	14	14	14	14	14	13	13
2	Специальная физическая подготовка	52	2	3	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5
3	Техническая подготовка	136	9	9	12	12	12	12	11	11	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	4	1			1			1			1		
5	Психологическая подготовка	4		1			1			1			1	
6	Теоретическая подготовка	4	1			1			1			1		
7	Тестирование и контроль	4	1									1	2	
8	Соревновательная деятельность	10		1	1	2	1				1	2	1	1
9	Инструкторская практика	8	1	1	1	1		1		1		1	1	
10	Судейская практика	8		1	1		1		1		1	1	1	1
11	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Медицинское обследование	2			1						1			
13	Интегральная подготовка	120	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	ВСЕГО	**520**	**36**	**37**	**45**	**46**	**45**	**42**	**43**	**42**	**45**	**49**	**47**	**42**
Из них:														
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет

КАТА

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	160	12	12	13	13	14	14	14	14	14	14	13	13
2	Специальная физическая подготовка	144	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
3	Техническая подготовка	150	10	10	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
4	Тактическая подготовка	8	2			2			2			2		
5	Психологическая подготовка	5		2			1			1			1	
6	Теоретическая подготовка	5	2			1			1			1		
7	Тестирование и контроль	4											4	
8	Соревновательная деятельность	16		2	2	2	2				2	2	2	2
9	Инструкторская практика	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
10	Судейская практика	9	1	1	1	1	1				1	1	1	1
11	Восстановительные мероприятия	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
12	Медицинское обследование	2			1						1			
13	Интегральная подготовка	204	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
	ВСЕГО	**728**	**58**	**58**	**61**	**63**	**62**	**57**	**60**	**58**	**62**	**64**	**65**	**59**
	Из них:													
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""" место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для учебно-тренировочного этапа свыше 3-х лет

КУМИТЭ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	144	11	11	12	12	12	12	12	12	12	12	13	13
2	Специальная физическая подготовка	108	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
3	Техническая подготовка	122	9	9	11	10	11	10	10	11	10	10	11	10
4	Тактическая подготовка	146	10	10	12	12	12	12	14	14	12	14	12	12
5	Психологическая подготовка	8		2			2			2			2	
6	Теоретическая подготовка	8	2			2			2			2		
7	Тестирование и контроль	4		1							1		2	
8	Соревновательная деятельность	20		2	2	4	2				2	4	2	2
9	Инструкторская практика	14	2	1	2	1	2				2	1	2	1
10	Судейская практика	14	2	1	2	1	2				2	1	2	1
11	Восстановительные мероприятия	22	1	1	1	1	1	1	5	5	1	1	1	3
12	Медицинское обследование	2			1						1			
13	Интегральная подготовка	116	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
	ВСЕГО	**728**	**54**	**54**	**62**	**62**	**63**	**54**	**62**	**63**	**62**	**64**	**66**	**60**
Из них:														
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""" место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для этапа совершенствования спортивного мастерства
из расчета 20 часов в неделю
КАТА

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	164	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
2	Специальная физическая подготовка	218	16	16	19	19	18	18	18	18	19	19	19	19
3	Техническая подготовка	164	12	12	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
4	Тактическая подготовка	20	2	2	2	2			2	2	2	2	2	2
5	Психологическая подготовка	10	2	2			2			2			2	
6	Теоретическая подготовка	10	2			2			2			2		2
7	Тестирование и контроль	4		1							1		2	
8	Соревновательная деятельность	30		4	4	4	4				4	4	4	2
9	Инструкторская практика	20	2	3	2	2	2				3	2	2	2
10	Судейская практика	20	2	3	2	2	2				3	2	2	2
11	Восстановительные мероприятия	46	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	5
12	Медицинское обследование	2			1						1			
13	Интегральная подготовка	332	27	27	28	28	27	29	29	29	27	27	27	27
	ВСЕГО	**1040**	**80**	**84**	**89**	**90**	**88**	**80**	**84**	**84**	**91**	**89**	**91**	**87**
	Из них:													
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""" место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для этапа высшего спортивного мастерства
из расчета 20 часов в неделю
КАТА

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	**126**	8	8	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	**312**	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
3	Техническая подготовка	**174**	12	12	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
4	Тактическая подготовка	**44**	4	5	5	4			4	4	4	5	5	4
5	Психологическая подготовка	**20**	2	2	2	2	2			2	2	2	2	2
6	Теоретическая подготовка	**10**	2					2	2			2		2
7	Тестирование и контроль	**4**			1							1	2	
8	Соревновательная деятельность	**30**		4	4	4	4				4	4	4	2
9	Инструкторская практика	**20**	2	3	2	2	2				3	2	2	2
10	Судейская практика	**20**	2	3	2	2	2				3	2	2	2
11	Восстановительные мероприятия	**48**	3	3	3	3	5	6	6	5	3	3	3	5
12	Медицинское обследование	**2**			1						1			
13	Интегральная подготовка	**438**	36	36	36	37	37	37	37	37	37	36	36	36
	ВСЕГО	**1248**	**97**	**102**	**108**	**106**	**104**	**97**	**101**	**100**	**109**	**109**	**108**	**105**
	Из них:													
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ " СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"
C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O=" ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "" СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для этапа совершенствования спортивного мастерства
из расчета 20 часов в неделю
КУМИТЭ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	**136**	9	10	11	11	11	12	12	12	12	12	12	12
2	Специальная физическая подготовка	**168**	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
3	Техническая подготовка	**144**	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
4	Тактическая подготовка	**238**	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5	Психологическая подготовка	**12**	2	2			2			2	2		2	
6	Теоретическая подготовка	**12**	2			2		2	2			2		2
7	Тестирование и контроль	**4**		1							1		2	
8	Соревновательная деятельность	**30**		4	4	4	4				4	4	4	2
9	Инструкторская практика	**20**	2	3	2	2	2				3	2	2	2
10	Судейская практика	**20**	2	3	2	2	2				3	2	2	2
11	Восстановительные мероприятия	**46**	3	3	3	3	5	5	5	5	3	3	3	5
12	Медицинское обследование	**2**			1						1			
13	Интегральная подготовка	**208**	17	17	17	17	18	18	18	18	17	17	17	17
	ВСЕГО	**1040**	**81**	**88**	**86**	**87**	**90**	**83**	**83**	**83**	**92**	**88**	**90**	**86**
	Из них:													
14	Самоподготовка													

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА" C=RU, S=Саратовская область, STREET=Мирный переулок 3, L=г. Саратов, T=Директор, O="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА""", ОГРН=1026403681743, СНИЛС=10783880783, ИНН ЮЛ=6455034100, ИНН=640700854698, E=akhmerov-school@yandex.ru, G=Расул Чкалович, SN=Далгатов, CN="ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ ""СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА ПО СПОРТИВНЫМ ЕДИНОБОРСТВАМ ИМЕНИ С.Р. АХМЕРОВА"""
место подписания

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор ГБУ ДО СО
"СШОРСЕ им. С.Р. Ахмерова"
_____ Р.Ч. Далгатов
"___" _____ 20___ г.

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК

по виду спорта "каратэ" для этапа высшего спортивного мастерства
из расчета 20 часов в неделю
КУМИТЭ

№ п/п	Разделы подготовки	Всего	Месяцы											
			Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
1	Общая физическая подготовка	**126**	9	9	10	10	11	11	11	11	11	11	11	11
2	Специальная физическая подготовка	**214**	15	16	19	18	18	19	18	18	19	18	18	18
3	Техническая подготовка	**100**	7	7	8	9	9	8	9	9	8	9	9	8
4	Тактическая подготовка	**270**	19	21	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
5	Психологическая подготовка	**15**	2	2	2		2			2	2		2	1
6	Теоретическая подготовка	**15**	2			2	1	2	2	2		2		2
7	Тестирование и контроль	**4**				1							2	1
8	Соревновательная деятельность	**30**		4	4	4	4				4	4	4	2
9	Инструкторская практика	**20**	2	3	2	2	2				3	2	2	2
10	Судейская практика	**20**	2	3	2	2	2				3	2	2	2
11	Восстановительные мероприятия	**94**	6	5	6	5	5	15	15	15	5	6	5	6
12	Медицинское обследование	**2**			1						1			
13	Интегральная подготовка	**338**	28	28	28	28	28	28	29	29	28	28	28	28
	ВСЕГО	**1248**	**92**	**98**	**105**	**104**	**105**	**106**	**107**	**107**	**107**	**105**	**106**	**102**
	Из них:													
14	Самоподготовка													