


Управление образования Администрации города Новочеркаска
муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом творчества»

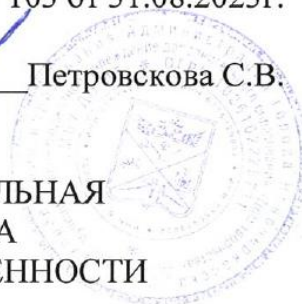
СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол
от 29.08.2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБУ ДО «Дом творчества»
Приказ № 103 от 31.08.2023г.


Петровскова С.В.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«БОГАТЫРЬ»

Уровень программы: *стартовый*, базовый,
продвинутый

Вид программы: модифицированная

Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: *от 5 до 17 лет*

Срок реализации: 9 лет - 1728 час.

1-й – 144 час., 2-й – 144 час., 3-й год – 144 час.

4-й – 216 час., 5-й – 216 час., 6-й год – 216 час.

7-й – 216 час., 8-й – 216 час., 9-й год – 216 час.

Разработчик: Педагог дополнительного
образования

Лаврик Виталий Михайлович

г. Новочеркасск
2023 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
2.1 Учебный план	7
2.2 Календарный учебный график.....	14
III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	15
3.1 Условия реализации программы	15
3.2 Формы контроля и аттестации.....	15
3.3 Планируемые результаты	16
IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ	18
V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	19
IV. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ	19
VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	21
VII. ПРИЛОЖЕНИЯ	25
Приложение 1	25
Приложение 2	71
Приложение 3	80

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Киокусинкай является одним из наиболее известных и распространенных в мире стилей каратэ. Он создан в середине XX века выдающимся японским мастером Масутацу Оямой.

Киокусинкай представляет собой вид единоборства, в котором для победы над противником применяются удары руками и ногами, а захваты и броски запрещены.

Цель киокусинкай – воспитание духовно развитых, целеустремленных, физически сильных людей. Средством достижения этой цели являются многолетние тренировки по совершенствованию техники и тактического мастерства, выполнению упражнений для развития физических качеств.

В соответствии с традициями дзэн-буддизма, который является духовной основой каратэ, любая тренировка должна проводиться с максимальной концентрацией внимания на выполняемом действии в сочетании со спокойным и невозмутимым состоянием духа. Тренировки не должны быть легкими и обязательно должны включать большое количество специальных упражнений и испытаний, способствующих росту боевого духа и воспитанию силы и выносливости. К подготовке духа и тела спортсменов предъявляются исключительно высокие требования.

Традиционно важную роль во взаимоотношениях между членами школы киокусинкай играет соблюдение специально установленных правил поведения и норм морали (этикет и ритуал киокусинкай).

Уровень мастерства в киокусинкай оценивается цветом пояса. Существует 10 цветных ученических поясов – кю (2 оранжевых, 2 синих, 2 желтых, 2 зеленых, 2 коричневых) и 10 черных мастерских поясов – данов (с 1 по 10 дан).

Важной особенностью киокусинкай является то, что на какой бы пояс ни сдавали экзамен обучающиеся, они каждый раз должны подтверждать свое знание техники и ката предыдущих поясов. Поэтому каждый последующий 8 экзамен всегда продолжительнее и труднее предыдущего и требует от соискателя все большего упорства и выносливости.

Технико-тактические знания в киокусинкай передаются с помощью традиционных форм тренировки, к которым относятся кихон, идо, ката, кумитэ, тамэсивари.

Кроме традиционных видов подготовки в киокусинкай существуют дополнительные: скоростно-силовая подготовка, тренировка выносливости, растяжка мышц, медитация, укрепление тела и ударных поверхностей («набивание»), психологическая подготовка, изучение способов самообороны, изучение методов реанимации и др. Каратэ киокусинкай, являясь разновидностью рукопашного боя, давно и прочно обосновалось в России и хорошо соответствует русскому национальному характеру (достаточно вспомнить русскую традицию кулачных поединков). Выдающиеся успехи отечественных спортсменов на международных соревнованиях, а также на чемпионатах мира выдвинули их в один ряд с японскими мастерами. Методы тренировки каратистов гармонично развивают человека, делают его сильным,

ловким, выносливым и смелым, укрепляют дух и волю. Значительно снижая уровень агрессивности у детей и подростков, каратэ помимо крепкого здоровья дает им надежные навыки самообороны. После достижения возраста зрелости каратэ помогает молодым людям в период службы в армии, при работе в органах полиции, в охранных структурах и т.д. Киокусинкай популярен в студенческой среде, а также среди представителей самых разных профессий. Более того, многие бизнесмены и деловые люди продолжают практиковать киокусинкай, черпая в нем вдохновение, волю и решительность для успешной деятельности в мире современного бизнеса.

Актуальность в настоящее время наблюдается активный интерес детей и юношества к различным видам единоборств. Современные тенденции к раскрепощению личности, стремление к свободе и самоутверждению вызывают у молодёжи ожидания адекватного физического и психологического состояния от приобщения к миру единоборств. В то же время, отмечается значительное снижение уровня физической и психической подготовленности подрастающего поколения к полноценной жизни. Данная программа позволяет реализовать физкультурно-спортивное направление на основе обучения детей и подростков киокусинкай карате.

Отличительные особенности программы, новизна Отличительная особенность данной дополнительной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, требованиями новых методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ и с учетом задач, сформулированных Федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения.

Особенностью данной программы является то, что учащиеся могут начать свое образование с первого года обучения по базовому уровню, минуя первый стартовый уровень, поскольку темы занятий тесно взаимосвязаны, перекликаются друг с другом и являются логичным продолжением первого стартового уровня обучения. Учащиеся могут начать обучение с 1, 2 или 3 года обучения по программе «Богатырь» согласно своему возрасту и при прохождении мониторинга знаний, умений и навыков.

Новизна программы «Богатырь» состоит в том, что она рассчитана на возраст обучающихся от 5 до 17 лет, с различным уровнем физической и психологической подготовки, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

Цель программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание гармонически развитой личности и формирование активной жизненной позиции ребенка посредством приобщения его к здоровому образу жизни и самосовершенствованию на основе

всестороннего изучения боевых искусств, их философских, исторических, этических, социально-культурных, медицинских и других аспектов.

Задачи:

обучающие:

-развитие у обучающихся мотивации к систематическим занятиям спортом;

-профилактика вредных привычек среди обучающихся;

-повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов обучающихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

-приобщение обучающихся к мировой культуре, в частности спортивных и прикладных единоборств, осознания наследуемых ценностей и их усвоение;

развивающие:

- развитие таких качеств личности, как ловкость, целеустремленность, выносливость;

-развитие физических, психических, интеллектуальных и нравственных качеств обучающихся.

воспитательные:

-формирование навыков здорового образа жизни;

-воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей;

-воспитание трудолюбия

Характеристика программы

Направленность физкультурно-спортивная.

Тип – модифицированная.

Вид – общеразвивающая.

Уровень освоения – стартовый - 1- й, 2-й , 3-й года обучения; базовый - 4-й, 5-й, 6-й года обучения; продвинутый - 7й, 8-й, 9-й года обучения.

Объем и срок освоения программы

Программа включает в себя 9 лет обучения, что составляет 1728 час.

Режим занятий Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебном графиком и устанавливается локальным нормативным актом организации дополнительного образования, реализующей дополнительные общеобразовательные программы и нормами СанПиН 2.4.3648-20.

Рекомендуемый режим занятий – два-три-четыре раза в неделю с продолжительностью одного занятия – 30-45 мин. (продолжительность занятий регламентируется методическими рекомендациями министерства образования и науки РФ и локальным актом Центра) Занятия проводятся в спортзале, с хорошим освещением, при температуре воздуха 17-20 градусов. Проветривание кабинета и влажная уборка производится 2 раза в день.

Овладение основными навыками и умениями предполагает групповую форму обучения.

1-й, 2-й , 3-й года обучения– групповые занятия 2 часа по 40 минут два раза в неделю. Количество детей в группе от 8 до 12 учащихся в возрасте 5-11 лет.

4-й, 5-й, 6-й года обучения - групповая работа –2 часа по 40 минут два раза в неделю. Количество детей в группе от 8 до 10 учащихся в возрасте 8-11 лет.

7-й год обучения - групповая работа –2 часа по 45 минут два раза в неделю. Количество детей в группе от 8 до 10 учащихся в возрасте 12-14 лет.

8-й, 9-й года обучения - групповая работа –2 часа по 45 минут три раза в неделю. Количество детей в группе от 8 до 10 учащихся в возрасте 13-17 лет.

Тип занятий изучение новой информации, занятия по формированию новых умений, обобщение и систематизация изученного, практическое применение знаний, умений (закрепление), комбинированные занятия (теория – практика), контрольно- проверочные занятия. В основе программы лежат практические занятия.

Форма обучения групповая форма занятий позволяет построить процесс обучения в соответствии с принципами деятельностного, личностно-ориентированного и компетентностного подходов.

Форма занятий – очная, очная с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.

Адресат программы Программа рассчитана на всех желающих детей в возрасте от 5 до 17 лет и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по вокалу.

Наполняемость группы В группе занимаются не более 15 человек.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Таблица 1

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1. Стартовый уровень - 1-й ,2-й,3-й года обучения					
1.1	Вводное занятие. Меры безопасности.	2		2	наблюдение
1.2.	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП.	6	28	34	наблюдение
1.3.	Изучение техники каратэ. Соревнования	8	10	18	наблюдение, соревнования
1.4.	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	2	16	18	наблюдение, соревнования
1.5	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	4	28	32	наблюдение, соревнования
1.6	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	8	10	18	наблюдение, соревнования
1.7	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	2	16	18	наблюдение, соревнования
1.8	Подготовка к кю-тесту	1	1	2	наблюдение, самоконтроль
1.9	Итоговое занятие		2	2	Показательные выступления
1.10.	Всего	3	141	144	
2.Базовый уровень 4-й-,5-й и 6-й года обучения					
2.1	Вводное занятие. Меры безопасности.	3		3	наблюдение
2.2.	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП.	9	36	45	наблюдение

2.3.	Изучение техники каратэ. Соревнования	6	21	27	наблюдение, соревнования
2.4.	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	3	27	30	наблюдение, соревнования
2.5.	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	6	39	45	наблюдение, соревнования
2.6.	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	6	21	27	наблюдение, соревнования
2.7.	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	3	27	30	наблюдение, соревнования
2.8.	Подготовка к кю-тесту	2	4	6	наблюдение, самоконтроль
2.9.	Итоговое занятие		3	3	показательные выступления
2.10.	Всего	38	178	216	
3. Продвинутый уровень - 7-й,8-й и 9-й год обучения					
3.1.	Вводное занятие. Меры безопасности.	3		3	наблюдение
3.2.	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП.	9	36	45	наблюдение
3.3.	Изучение техники каратэ. Соревнования	6	21	27	наблюдение, соревнования
3.4.	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	3	27	30	наблюдение, соревнования
3.5.	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	6	39	45	наблюдение, соревнования
3.6.	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	6	21	27	наблюдение, соревнования
3.7.	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	3	27	30	наблюдение, соревнования
3.8.	Подготовка к кю-тесту	2	4	6	наблюдение, самоконтроль
3.9.	Итоговое занятие		3	3	показательные выступления
3.10.	Всего	38	178	216	

Содержание учебного плана ;

Стартовый уровень

1-го года обучения

10 кю

1. *Вводное занятие.* Знакомство с программой 10 кю. Этикет в каратэ-до. Ритуалы. Правила поведения учащегося в додзё. Тестирование на психологическую устойчивость и физическую подготовленность.

2. *Изучение техники каратэ.*

10 КЮ(ОРАНЖЕВЫЙ)

Стойки: фудо дачи, йой дачи, учи хатиджи дачи, дзенкуцу дачи, хэйко дачи, мусуби дачи, санчин дачи, кокуцу дачи, кибя дачи(общие понятия, знание позиции)

Блоки: джодан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай, моротэ учи\гедан барай

Удары руками: сейкэн цуки(3 уровня)ой,гяку

Удары ногами: хидза гери, кин гери, мае туюсоку кеаге, тэйсоку маваши сото кеаге, хайсоку маваши учи кеаге, сокуто ёко кеаге, уширо какато гери кеаге

Идо кихон: дзенкуцу дачи+сейкэн цуки, дзенкуцу дачи+блок гедан барай

Ката: Тайкёку соно ичи, тайкёку соно ни

Физо: отжимания – 20 раз, выпрыгивания – 20 раз, поднятие туловища - 30 раз

Кондиция: 3 мин.кин гери(миги, хидари) из фудо дачи

Кумитэ: 1 противник-1 минуту

Знание этикета додзё

P.S. У занимающегося должно быть чёткое понимание требуемой техники.

3. **ОФП.** Комплекс на гибкость и растяжку; силовая подготовка (норматив): подтягивание на перекладине – 5 раз, отжимание от пола на кулаках – 20 раз, упражнение для брюшного пресса – 30 раз, выпрыгивания – 20 раз, упражнения на равновесие, акробатика.

4. *Теоретическая подготовка.*

Терминология в каратэ-до. Первая помощь при травмах и несчастных случаях. История каратэ-до. Причины разделения на стили. Особенности дыхания при занятиях каратэ-до.

5. *Психорегуляция.* Метод активной концентрации с закрытыми глазами.

2-го года обучения

9 кю

1. *Вводное занятие.* Знакомство с программой 9 кю. Принципы работы с партнёром. Этикет. Стратегия и тактика в каратэ-до. Инициатива в борьбе. Способы перехвата инициативы.

2. *Изучение техники каратэ.*

9 КЮ(ОРАНЖЕВЫЙ С СИНЕЙ ПОЛОСКОЙ)

Стойки: дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, санчин дачи, дзю камаэте
Блоки: дзёдан укэ, сото укэ, учи укэ, гедан барай, моротэ учи\gedan барай, моротэ укэ(учи),
каки вакэ(моротэ гедан барай)

Удары руками: аго учи

Удары ногами: кансецу гери, ёко гери тюдан; мае гери тюдан

Идо кихон: дзенкуцу дачи с изученной техникой рук(вариации)

Ката: тайкёку соно сан, сокуги тайкёку соно ичи

Физо: отжимания – 25 раз, выпрыгивания – 25 раз, поднятие туловища – 35 раз

Кондиция: 3 мин мае гери тюдан туюку(миги,хидари)из фудо дачи

Кумитэ: 2 противника по 1 минуте

Знание додзё-кун

P.S. У занимающегося с 9 кю должно быть чёткое выполнение требуемой техники.

3. **ОФП.** Норматив: подтягивание на перекладине – 7 раз; отжимания от пола – 25 раз; упражнение для пресса – 35 раз, растяжка, упражнения на равновесие, акробатика.

4. **Теоретическая подготовка.**

Терминология в каратэ-до. Тактика в широком и узком смысле слова. История г. Москвы. Характеристика стран Дальнего Востока. Анатомия и физиология человека.

5. **Психорегуляция.** Метод концентрации на процессе с закрытыми глазами.

3-го года обучения

8 кю

1. **Вводное занятие.** Знакомство с программой 8 кю. Формальные упражнения – ката в каратэ-до.

2. **Изучение техники каратэ.**

8 КЮ(СИНИЙ)

Стойки: кокуцу дачи, киба дачи

Блоки: мавашу гедан барай, сунэ укэ

Удары руками: шито цуки, каги(маваши)цуки

Удары ногами: мавашу гери(3 уровня)

Идо кихон: кокуцу дачи с изученной техникой рук и ног(вариации)

Ката: сокуги тайкёку соно ни, сокуги тайкёку соно сан

Физо: отжимания – 30 раз, выпрыгивания – 30 раз, поднятия туловища – 40 раз

Кондиция: 4 мин.маваши гери тюдан из дзенкуцу дачи с перемещением вперёд

Кумитэ: 3 противника по 1 минуте

3. **ОФП.** Норматив: подтягивание на перекладине – 10 раз, отжимание на кулаках – 30 раз, упражнение для пресса – 40 раз, акробатика, растяжка, упражнения на равновесие.

4. **Теоретическая подготовка.**

Терминология в каратэ-до. История России. История Японии. История происхождения и развития ката. Теоретический аспект выполнения ката –

бункай. Ката в каратэ-до как метод динамической медитации. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма.

5. *Психорегуляция.* Концентрация взгляда на выбранной точке.

2. Базовый уровень

4 –го года обучения

7 кю

1. *Вводное занятие.* Знакомство с программой 7 кю.

2. *Изучение техники каратэ-до.*

7 КЮ(СИНИЙ С ЖЁЛТОЙ ПОЛОСКОЙ)

Стойки: киба дачи(90,45), неко аши дачи

Блоки: шуто маваши укэ

Удары руками: уракен шомен ганмен учи, уракен саю ганмен учи, уракен хизо учи, уракен ороши ганмен учи, уракен маваши учи тетцуи коми ками учи, тетцуи ороши ганмен учи, тетцуи ёко учи(3 уровня), тэтцуи хиза учи, тэтцуи учи учи

Удары ногами: ёко гери дзёдан; мае гери дзёдан

Идо кихон: кокуцу дачи+шуто маваши укэ, киба дачи(90,45)с техникой рук и ног(вариации),

санчин дачи с техникой рук(вариации),неко аши с техникой рук(вариации)

Ката: пинан соно ичи, кихон ката соно ичи, кихон ката соно ни

Физо: отжимания – 35 раз, выпрыгивания – 35 раз, поднятие туловища – 45 раз

Кондиция:5 мин маваши гери дзёдан из дзю камаэте с перемещением вперёд

Кумитэ: 4 противника по 1 минуте

3. *ОФП.* Норматив: подтягивание на перекладине – 10 раз, отжимание от пола – 35 раз, упражнение для пресса – 45 раз, растяжка, упражнение на равновесие, акробатика.

4. *Теоретическая подготовка.*

Терминология. История России. История стран Дальнего Востока. История японских боевых искусств. Теория ката. Теоретические основы медитативной практики. Изучение правил соревнований.

5. *Психорегуляция.* Метод активной концентрации - 2.

5-го года обучения

6 кю

1. *Вводное занятие.* Знакомство с программой 6 кю. Понятие ближнего боя.

2. *Изучение техники каратэ.*

6 КЮ(ЖЁЛТЫЙ)

Стойки: цуруаши дачи

Блоки: осае укэ, сукуи укэ, моротэ сэйкен дзёдан/учи укэ, моротэ учи укэ

Удары руками: нихон нукитэ (дзёдан), ёхон нукитэ(3 уровня)

Удары ногами: уширо гери (тюдан, дзёдан)

Идо кихон: дзю камаэте с техникой рук и ног(вариации),

Ката: пинан соно ни, сокуги тайкёку соно сан

Физо: отжимания – 40 раз, выпрыгивания – 40 раз, поднятие туловища – 50 раз, через пояс – 10 раз (вперёд/назад),

Кондиция: 5 минут маваши гери дзёдан из дзю камаэте с перемещением вперёд

Кумитэ: 5 противников по 1 минуте

3. **ОФП:** Подтягивание на перекладине – 12 раз, отжимание от пола – 40 раз, упражнение на пресс – 50 раз, акробатика, растяжка, упражнения на равновесие.

4. **Теоретическая подготовка.**

Терминология. Искусство стран Дальнего Востока. Стратегия. Виды медитации.

Формы медитации. Правила соревнований WKF. Аутогенная тренировка.

5. **Психорегуляция.** Рассеивание взгляда.

6 –го года обучения

5 кю

1. **Вводное занятие.** Знакомство с программой 5 кю.

2. **Изучение техники каратэ.**

5 КЮ(ЖЁЛТЫЙ С ЗЕЛЁНОЙ ПОЛОСКОЙ)

Стойки: мороаши дачи

Блоки: сэйкен джюджи укэ(гедан,дзёдан), хиджи укэ

Удары руками: шуто ганмен учи, шуто хизо учи, шуто сакоцу учи, шуто сакоцу учи коми, шуто дзёдан учи учи, шуто ёко ганмен учи, хиджи атэ дзёдан

Удары ногами: маваши гери тюдан туюсоку

Идо кихон: мороаши дачи с техникой рук и ног (вариации)

Ката: пинан соно сан

Физо: отжимания – 45 раз, выпрыгивания – 45 раз, поднятие туловища – 55 раз, через пояс – 10 раз(вперёд/назад)

Кондиция: 5 минут уширо гери тюдан из дзю камаэте с передвижением вперёд

Кумитэ: 6 противников по 1 минуте

3. **ОФП.** Подтягивание – 15 раз, отжимание от пола – 45 раз, упражнения на пресс – 55 раз, акробатика, растяжка, упражнения на равновесие.

4. **Теоретическая подготовка.**

Терминология. Философско-религиозные учения Востока и Запада (буддизм, йога, даосизм, конфуцианство, христианство, ислам). Литература стран Дальнего Востока.

5. **Психорегуляция:** Концентрация на подсчёте вдохов - выдохов.

3. Продвинутый уровень

7-го года обучения

4 кю

1. **Вводное занятие.** Знакомство с программой 4 кю.

2. **Изучение техники каратэ:**

4 КЮ(ЗЕЛЁНЫЙ)

Стойки: какэ дачи

Блоки: дзёдан шуто укэ, сото шуто укэ, учи шуто укэ, гедан барай шуто укэ, моротэ шуто дзёдан/учи укэ, шотэй укэ(3 уровня)

Удары руками: тюдан хиджи атэ, тюдан мае хиджи атэ, ороши хиджи атэ, уширо хиджи атэ, моротэ хайто учи, шотэй учи(3 уровня)

Удары ногами: маваши гери дзёдан туюсоку, уширо маваши гери(3 уровня)

Идо кихон: переход из одной стойки в другую с выполнением блоков и ударов руками и ногами(вариации)

Ката: пинан соно ён

Физо: отжимания – 50 раз, выпрыгивания – 50 раз, поднятие туловища – 60 раз, через пояс – 10 раз (вперёд/назад), ходьба на руках -10 м

Кондиция: 5 мин ёко гери дзёдан из дзю камаэте с передвижением вперёд

Кумитэ: 7 противников по 1 минуте

3. ОФП. Подтягивание – 15 раз, отжимание от пола – 60 раз, упражнения на пресс – 65 раз, растяжка, упражнения на равновесие, акробатика.

4. Теоретическая подготовка.

Методика обучения новой технике в каратэ-до. Основы права. Ситуация необходимой самообороны. Тенденции развития боевых искусств.

5. Психорегуляция. Концентрация на отслеживании процесса дыхания.

8 – го года обучения

3 кю

1. **Вводное занятие.** Знакомство с программой 3 кю.

2. **Изучение техники каратэ.**

3 КЮ(ЗЕЛЁНЫЙ С КОРИЧНЕВОЙ ПОЛОСКОЙ)

Стойки: шико дачи

Блоки: джюджи шуто укэ дзёдан/гедан

Удары руками: аге цуки атэ, татэ цуки(3 уровня)

Удары ногами: мае какато гери(3 уровня)

Идо кихон: в кокуцу дачи мае гери передн. ногой + шаг вперед шуто маваши укэ + моротэ дзёдан цуки(разворот передн. ногой + выполнение всей комбинации)

Ката: пинан соно го

Физо: отжимания – 55 раз, выпрыгивания – 55 раз, поднятие туловища – 65 раз, через пояс – 10 раз (вперёд/назад), ходьба на руках – 10 м

Кондиция: 6 мин маваши гери дзёдан из дзю камаэте с передвижением вперёд

Кумитэ: 8 противников по 1 минуте

4. ОФП. Подтягивание – 15 раз, отжимание от пола – 70 раз, упражнение на пресс – 80 раз, растяжка, упражнение на равновесие, акробатика.

5. Теоретическая подготовка.

Дзен-шу (школы медитации). Организация и управление работой спортивных клубов. Виды и методы обучения в каратэ-до. Самосовершенствование по системе каратэ-до син-сёбу.

6. Психорегуляция. Концентрация на *нехан* посредством дыхания.

9-й года обучения

2 кю

1. **Вводное занятие.** Знакомство с программой 2 кю.

2. **Изучение техники каратэ.**

2 КЮ(КОРИЧНЕВЫЙ)

Удары руками: хайто учи (3 уровня), кокэн агэ учи, кокэн маваши учи(дзёдан, тюдан), кокен гедан учи

Блоки: кокэн укэ(3 уровня), мае шуто маваши укэ, хайто учи укэ, тэншо

Удары ногами: тоби маваши гери, тоби ёко гери, тоби мае гери, тоби уширо гери

Идо кихон: шаг вперед в санчин дачи(СНД) гяку цуки+ поворот на 90 гр. в кокуцу дачи(ККД) ой учи укэ+гяку цуки + выпад передней ногой в киба дачи(КБД) дзюн цуки. На последний счет выполняется только шаг в СНД с гяку цуки (разворот СНД учи укэ+гяку цуки)

Ката:, янцу, цуки но ката

Физо: отжимания – 50 раз, выпрыгивания – 50 раз, поднятие туловища – 50 раз, через пояс – 10 раз, ходьба на руках – 10 м

Кондиция: 3 минуты тоби мае гери в дзю камаэте с передвижением вперед

Кумитэ: 9 противников по 1 минуте

3. **ОФП.** Подтягивание – 20 раз, отжимание от пола – 50 раз, упражнение на пресс – 50 раз, растяжка, упражнения на равновесие, акробатика.

4. **Теоретическая подготовка.**

Биомеханика в каратэ-до. Биоэнергетика. Изучение правил соревнований.

5. **Психорегуляция.** Концентрация на парадоксальной философской загадке (коан).

2.2 Календарный учебный график

Календарные учебные графики по группам (приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1 Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Необходимый перечень материально-технического обеспечения включает в себя:

- Спортзал (80-120 кв.м), имеющий качественное напольное покрытие(татами) и высокие потолки(не менее 3 метров);
- зеркала на стене;
- сплит-система;
- вентиляционная система;
- панорамные окна;
- качественное искусственное освещение;
- раздевалки девочки/мальчики, душевые;
- кулер с водой;
- гимнастическая скамейка;
- мешки, макивары, лапы, рыцари;
- фитнес-резины различной направленности;
- скакалки;
- кварцевая лампа

ноутбук, телевизор для просмотра выступлений на соревнованиях и работы над ошибками.

Кадровое обеспечение

Педагог, работающий по данной программе должен иметь базовое профессиональное образование и необходимую квалификацию, быть способным к инновационной профессиональной деятельности, обладать необходимым уровнем и сформированной готовностью к непрерывному образованию в течение всей жизни, должен знать возрастные особенности детей.

Для успешной реализации программы

3.2 Формы контроля и аттестации

Оценка качества реализации дополнительной образовательной программы «Богатырь» включает в себя текущий контроль успеваемости, промежуточную и итоговую аттестацию учащихся. Успеваемость учащихся проверяется на различных соревнованиях. Текущий контроль успеваемости учащихся проводится в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Промежуточная аттестация проводится в форме контрольных занятий, зачетов.

Контрольные занятия могут проходить в соревнованиях. Контрольные занятия и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся на завершающих полугодие учебных занятиях в счет аудиторного времени, предусмотренного на учебный предмет. Зачеты проводятся за пределами аудиторных учебных занятий.

Требования к содержанию итоговой аттестации учащихся определяются образовательной организацией. Итоговая аттестация проводится в форме зачета. По итогам зачета выставляется оценка «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

3.3 Планируемые результаты

Предметные

- формирование основ общеэстетической культуры, и устойчивого интереса к «киокусинкай»;
- овладение общечеловеческим нормами нравственности и развития таких качеств личности, как интеллигентность, адаптивность, креативность, чувство собственного достоинства;
- умение воплощать художественные образы посредством пластики, актерского мастерства, импровизации;
- знания основных направлений и стилей «киокусинкай», а так же соответствующей им базовой лексики; овладение базовой техникой, перемещения в стойках с ударами рук и ног и умение выполнять их в соответствующем темпе;
- развитие основных физиологических качеств (координированность, гибкость), необходимых для выполнения соревновательного процесса на высоком уровне;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения.

Личностные

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности личного смысла учения;
- овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование эстетических чувств доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимание и сопереживание чувствами других людей; -проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- реализация творческого потенциала, ориентация в культурном многообразии окружающей действительности в творческой жизни класса, школы и др.

Метапредметные

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания содержания каратэ;

- определять наиболее эффективные способы достижения результата на соревнованиях;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных задач на тренировках каратэ;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- позитивная самооценка своих творческих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания «текстов» «ката» и стилей каратэ в соответствии с целями и задачами деятельности;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Методическое обеспечение образовательной программы включает в себя следующие компоненты: педагогические аспекты творческой деятельности; этнопедагогический подход к обучению, воспитанию и развитию; методы развития межличностного общения в объединение; методы создания боевого духа путем проведением тренировок.

В программе представлены различные разделы, которые объединяет тренировочную и соревновательную деятельность, позволяющая учебно-воспитательному процессу быть более привлекательным, повышает эмоциональный фон занятий, способствует развитию мышления, воображения и творческой активности.

Методическое обеспечение программы содержит необходимые информационные ресурсы для ведения качественного образовательного процесса и представлено в виде фоно- и видео - медиатеки, тематической литературы, методических разработок занятий, фотоальбомов. Методическое обеспечение программы регулярно пополняется.

Основные методы работы с обучающимися:

- словесный (устное изложение материала);
- иллюстрированный (просмотр видео и наглядных материалов);
- репродуктивный (практическое изучение материала по образцу педагога).

Методы обучения по источнику знаний:

- объяснительно-наглядный (репродуктивный) - (подробно объясняю правила выполнения тех или иных упражнений, приемов каратэ с одновременной отработкой, задача детей – понять и воспроизвести);

- словесный метод - донести до обучающихся правильность техники удара(рук и ног) задача непростая, поэтому через объяснения, беседы имеется возможность сообщить большое количество материала;

- практический метод - источником знания является практическая деятельность обучающихся в активной работе над исполнительской техникой, которая позволяет развивать профессиональные навыки, в проученных движениях, а в дальнейшем и в спаринге.

Основные формы работы с обучающимися по количественному составу:

- индивидуальная;
- по подгруппам;
- групповая;
- фронтальная.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Входная диагностика

IV. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

Входная диагностика.

Входная диагностика проводится с детьми, поступающими на первый год

обучения в форме просмотра. Цель диагностики – проследить динамику развития и рост мастерства учащихся. Диагностический контроль даёт возможность определить уровень мотивации выбора и устойчивости интереса, воспитанности учащихся, творческих способностей, отношение к трудовой деятельности. Результативность выполнения программы отслеживается путем проведения первичного, промежуточного и итогового этапов диагностики.

Входная диагностика на начальном этапе дает возможность педагогу подобрать оптимальный объем учебного материала, определить точки роста учащихся. Во время первичной диагностики определяются следующие данные: координация, гибкость, растяжка, прыжок, память.

Критерии оценки: удовлетворительно, хорошо, отлично.

Результаты первичной диагностики фиксируются в диагностической ведомости приёма детей.

Диагностическая карта приёма детей

№п/п	Фамилия, имя	Координация	Гибкость	Растяжка	Прыжок	Память	Примечания

Критерии оценивания:

Координация.

Ребёнку предлагается простое упражнение на координацию – 16 прыжков с соединением ног и синхронным опусканием рук вниз, затем соединить ноги, руки раскрыть в стороны.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может скоординировать ноги и руки во время всего упражнения.

Оценка «хорошо» - ребёнок координирует руки и ноги на первых 8 прыжках.

Оценка «отлично» - ребёнок хорошо координирует ноги и руки во время всего упражнения.

Гибкость.

Ребёнок должен согнуться как можно сильнее вперёд и перегнуться назад, не сгибая колен.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может достать пальцами до пола, гнётся назад на 25 градусов.

Оценка «хорошо» - ребёнок достаёт пальцами до пола, гнётся назад на 45 градусов.

Оценка «отлично» - ребёнок достаёт ладонями до пола, гнётся назад на 90 градусов.

Растяжка.

Ребёнок должен как можно сильнее растянуться на продольный и поперечный шпагаты.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не достаёт до пола около полуметра.

Оценка «хорошо» - ребёнок не достаёт до пола 10 сантиметров. Оценка «отлично» - ребёнок свободно растягивается на шпагат.

Прыжок.

Ребёнок должен сделать 16 прыжков как можно выше.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок отрывается от пола на 5 сантиметров.

Оценка «хорошо» - ребёнок отрывается от пола 10 сантиметров.

Оценка «отлично» - ребёнок отрывается от пола на 20 –30 сантиметров.

Память.

Ребёнку предлагается простое упражнение, которое он должен запомнить и повторить.

Оценка «удовлетворительно» - ребёнок не может запомнить и повторить упражнение с третьего раза.

Оценка «хорошо» - ребёнок запоминает и повторяет упражнение со второго раза.

Оценка «отлично» - ребёнок запоминает и повторяет упражнение с первого раза.

Результаты просмотра фиксируются в диагностической ведомости.

По результатам первичной диагностики ребёнок, показавший только отличные результаты по всем критериям, может быть зачислен сразу в более старшую группу.

Упражнения подбираются педагогом с учётом возраста ребёнка. Старшим детям можно дать задания более сложные.

Критерии оценок при проведении промежуточной и заключительной аттестации (приложение 2)

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Настоящая адаптированная дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с нормативно-правовой базой.

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст.в силу 25.07.2022);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648- 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)»;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ».

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196»;

- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

2. Список литературы, используемой при составлении программы

1. «Примерные требования к программам дополнительного образования детей» [Текст] / приложение к письму Министерства образования РФ.- Дополнительное образование.-№3/07 С. 5-7.

2. «Содержание, структура и оформление программ дополнительного образования детей» [Текст] / Приложение к письму Министерства образования РФ от 11.12.06 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»/Нормативные документы образовательного учреждения. - №3.- 2008.- С.39-42.

3. Энциклопедия психологических тестов [Текст] / под ред. В. Хохликова. –М.: ТЕРРА – Книжный клуб, 2014. – 360 с.

4. Овчинникова Е.Г. Разработка учебных программ в учреждениях дополнительного образования [Текст]: методическое пособие / Е.Г. Овчинникова. -Кемерово: типография Кемеровского облИУ, 2015-63с,21 см.-300

экз.

5. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзэ», 2001, № 8.

6. Горбылёв А. М. Становление школы Кёкусинкай. Журнал «Додзэ», 2000, № 4.

7. Горбылёв А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзэ», 2001, № 6.

8. Горбылёв А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзэ», 2000, № 3.

9. Ояма М. Классическое каратэ. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.: ил.

10. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 60 с.

11. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. – Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. – 66 с.

12. Ояма М. Путь каратэ Кёкусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. – М.: До-информ, 1992. – 112 с.

13. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. – М.: «Файра», 1992. – 112 с.

14. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 320 с.: ил.

3. Литература для педагога

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.

2. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.

3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.

4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.

5. Гогунев Е.Н, Мартыянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.

6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.

7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.

8. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.

9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.

10. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.

11. Трусев О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.

12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.
13. «Школа кёкусинкай». Первый выпуск. А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В. Игнатов;
14. А. И. Танюшкин «История кёкусинкай каратэ»;
15. «Путь каратэ кёкусинкай» М.Ояма, г.Калининград, 1994;
16. «Карате-до» С.Лапшин, Донецк, 1991 г.;
17. «Диалог о боевых искусствах востока», В.Фомин, И.Линдер. Москва, « Молодая гвардия «, 1990 г.;
18. «Первая доврачебная помощь», учебник литературы для студентов фармацевтических институтов, 1990 г.;
19. Боевое искусство планеты . № 2, 1994 г. Москва, «Здоровье народа»;
20. «Это – каратэ» М.Ояма. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000;
21. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.;
22. «Секреты каратэ» В.Э.Дашинский, Москва, 2007

4. Литература для учащихся и родителей

(законных представителей несовершеннолетних учащихся)

1. Васичкин В. Все о массаже. – М.1998.
2. Детская спортивная медицина. – М.: Медицина, 1991.
3. Долин А., Попов Г. Кемпо – традиции воинских искусств. – М.: Наука, 1990.
4. Дополнительное образование: некоторые вопросы программирования (методические рекомендации педагогу дополнительного образования, работающему над авторской программой) Сост.: В.В.Белова. – М.:2000.
5. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. – Л.: Медицина, 1991.
6. История боевых искусств (в 4-х т.). – М.1997.
7. История культуры Японии. – МИД Японии, 1989.
8. Кью-Кит Вон. Энциклопедия ДЗЕН. – М.1999.
9. Майкели Л., Дженкинс М. Энциклопедия спортивной медицины. – СПб.: Лань, 1997.
10. Нагата Х. История философской мысли Японии. – М.: Прогресс, 1991.
11. Накаяма М. Динамика каратэ –Токио, 1979.
12. Ферштайн Г. Энциклопедия йоги. – М. 2002.
13. Формирование высшего мастерства в спортивной борьбе. – М.: МОГИФК, 1993.
- 14.

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Календарные учебные графики по группам

Группа 1

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1				занятие	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13				занятие	2	Теоретическая подготовка.	Спортзал	наблюдение

						Изучение техники каратэ. ОФП		
14				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
18				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
19				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
21				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
22				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
24				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
26				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
27				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
28				занятие	2	Изучение техники каратэ.	Спортзал	наблюдение

								соревнования
44				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
46				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
47				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
48				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
49				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
50				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
51				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
52				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
53				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
54				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
55				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
56				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
57				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

58				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
59				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
60				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
61				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
62				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
63				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
65				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
71				занятие	2	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72				показательные	2	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка

	Всего				144			
--	-------	--	--	--	-----	--	--	--

Группа -2

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1				занятие	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение

13				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
18				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
19				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
21				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
22				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
24				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
26				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
27				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

58				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
59				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
60				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
61				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
62				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
63				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
65				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
71				занятие	2	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72				показательные	2	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка

	Всего				144			
--	-------	--	--	--	-----	--	--	--

Группа 3

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1				занятие	2	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение

13				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
18				занятие	2	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
19				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
21				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
22				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
24				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
26				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
27				занятие	2	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

43				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
44				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
46				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
47				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
48				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
49				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
50				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
51				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
52				занятие	2	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
53				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
54				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
55				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
56				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

57				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
58				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
59				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
60				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
61				занятие	2	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
62				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
63				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
65				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70				занятие	2	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
71				занятие	2	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение

								самооценка
72				показательные	2	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				144			

Группа 4

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1				занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11				занятие	3	Теоретическая подготовка.	Спортзал	наблюдение

						Изучение техники каратэ. ОФП		
12				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
18				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
19				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
21				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
22				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
24				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

40				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
41				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
42				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
43				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
44				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
46				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
47				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
48				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
49				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
50				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
51				занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
52				занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
53				занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

69				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70				занятие	3	Подготовка к кю-тесту	Спортзал	наблюдение самооценка
71				занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72				показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			

Группа 5

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1				занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8				занятие	3	Теоретическая подготовка.	Спортзал	наблюдение

						Изучение техники каратэ. ОФП .		
9				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
18				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
19				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
21				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
22				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение

								соревнования
38				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
39				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
40				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
41				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
42				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
43				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
44				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
46				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
47				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
48				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
49				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
50				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
51				занятие	3	Изучение техники каратэ. Теоретическая подготовка. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

67				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70				занятие	3	Подготовка к кю-тесту	Спортзал	наблюдение самооценка
71				занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72				показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			

Группа 6

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1				занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение

7				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
18				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
19				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
21				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

66				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70				занятие	3	Подготовка к кю-тесту	Спортзал	наблюдение самооценка
71				занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72				показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			

Группа 7

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1				занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение

6				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
18				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
19				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

65				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70				занятие	3	Подготовка к кю-тесту	Спортзал	наблюдение самооценка
71				занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72				показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			

Группа 8

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1				занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение
2				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4				занятие	3	Теоретическая подготовка.	Спортзал	наблюдение

						Изучение техники каратэ. ОФП		
5				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
17				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
18				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
19				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение

63				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
65				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70				занятие	3	Подготовка к кю-тесту	Спортзал	наблюдение самооценка
71				занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72				показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			

Группа 9

№ п/п	Месяц	Число	Время провед.	Форма прове.	Кол-во часов	Тема занятий	Место провед.	Форма контроля
1				занятие	3	Вводное занятие Инструктаж по ТБ.	Спортзал	наблюдение

2				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
3				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
4				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
5				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
6				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
7				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
8				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП .	Спортзал	наблюдение
9				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
10				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
11				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
12				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
13				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
14				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
15				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение
16				занятие	3	Теоретическая подготовка. Изучение техники каратэ. ОФП	Спортзал	наблюдение

17				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
18				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
19				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
20				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
21				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
22				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
23				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
24				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
25				занятие	3	Изучение техники каратэ. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
26				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
27				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
28				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
29				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
30				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
31				занятие	3	Изучение техники каратэ.	Спортзал	наблюдение

						Психорегуляция. Соревнования		соревнования
32				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
33				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
34				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
35				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
36				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
37				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
38				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
39				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
40				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
41				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
42				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
43				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
44				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
45				занятие	3	Изучение техники каратэ. ОФП. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования

61				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
62				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
63				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
64				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
65				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
66				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
67				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
68				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
69				занятие	3	Изучение техники каратэ. Психорегуляция. Соревнования	Спортзал	наблюдение соревнования
70				занятие	3	Подготовка к кю-тесту	Спортзал	наблюдение самооценка
71				занятие	3	Подготовка к кю-тесту .	Спортзал	наблюдение самооценка
72				показательные	3	Итоговое занятие	Спортзал	наблюдение самооценка
	Всего				216			

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

1 полугодия 1 года обучения

Теоретические вопросы

1. Расскажите об этикете в додзё.
2. Расскажите о ритуалах начала и конца тренировки синкиокусинкай каратэ.
3. Как правильно завязывать пояс?
4. Что означает Кю?
5. Как складывать кимоно?

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 5 раз.
2. Отжаться от пола на кулаках 10 раз.
3. Выполнить упражнение для брюшного пресса 15 раз.
4. Правильно выполнить стойки, названные педагогом.
5. Правильно выполнить блоки, названные педагогом.

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

2 полугодия 1 года обучения

Теоретические вопросы

1. Назвать направления.
2. Назвать счёт.
3. Что такое тактика?
4. Назвать ударные части тела человека.
5. Что такое каратэ?

Практические задания

1. Выполнить стойки, названные педагогом.
2. Подтянуться на перекладине 5 раз.
3. Отжаться от пола 20 раз.
4. Выполнить упражнение для пресса 20 раз.
5. Выполнить упражнения на растяжку (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего

программу

1 полугодия 2 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать об истории каратэ в России.
2. Рассказать об истории происхождения и развития ката.
3. Рассказать о режиме спортсмена.
4. Рассказать о гигиене спортсмена.
5. Рассказать о способах закаливания организма.

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 5 раз.
2. Отжаться на кулаках 15 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 20 раз.
4. Выполнить упражнения на равновесие (по выбору педагога).
5. Выполнить страховки (по выбору учащегося).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

2 полугодия 2 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о теоретическом аспекте выполнения ката.
2. Ката в карате-до как метод динамической медитации.
3. Рассказать о способах закаливания организма.
4. Рассказать о правилах соревнований.
5. Кто основатель нашего стиля каратэ?

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 6 раз.
2. Отжаться от пола 25 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 25 раз.
4. Выполнить защиту от ударов ногами (по выбору педагога).
5. Выполнить стойки, названные педагогом.

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

1 полугодия 3 года обучения

Теоретические вопросы

1. Как оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях?
2. Назвать причины разделения каратэ на стили.
3. Рассказать об особенностях дыхания при занятиях каратэ-до.
4. Рассказать о правилах соревнований.
5. Назовите правила поведения учащегося в додзё

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 6 раз.
2. Отжаться от пола 25 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 25 раз.
4. Оказать первую помощь при переломе ноги.
5. Оказать первую помощь при травме головы.

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

2 полугодия 3 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 8 кю.
2. Дать понятие ближнего боя.
3. Диктант по терминологии каратэ-до.
4. Рассказать, что такое медитация.
5. Рассказать историю развития киокусинкай.

Практические задания

1. Показать удары локтями, названные педагогом.
2. Показать защиту от ударов руками.
3. Подтянуться на перекладине 8 раз.
4. Отжаться от пола 30 раз.
5. Выполнить упражнение для пресса 30 раз.

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

1 полугодия 4 года обучения

Теоретические вопросы

1. Что такое аутогенная тренировка?
2. Назвать правила в разделе «кумитэ».
3. Что ты знаешь о других единоборствах?
4. Что ты знаешь о стойках?
5. Что такое ката?

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 8 раз.
2. Отжаться от пола 30 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 30 раз.
4. Показать удары коленом (по выбору педагога).
5. Выполнить ката (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

2 полугодия 4 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 7кю.
2. Что такое ката?
3. Рассказать о ситуации необходимой самообороны.
4. Рассказать о тенденции развития боевых искусств.
5. Как оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 10 раз.
2. Отжаться от пола 35 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 35 раз.
4. Показать защиту от удара палкой.
5. Продемонстрировать защитные действия против вооруженного противника.

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

1 полугодия 5 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать, какие бывают спарринги?
2. Назвать правила в разделе «ката».
3. Что ты знаешь о стилях каратэ?
4. Рассказать о программе 6 кю.
5. Что такое ката?

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 10 раз.
2. Отжаться от пола 35 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 35 раз.
4. Показать удары ногами (по выбору педагога).
5. Выполнить ката (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

2 полугодия 5 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 6 кю.
2. Что такое ката?
3. Рассказать о ситуации необходимой самообороны.
4. Рассказать о тенденции развития боевых искусств.
5. Как оказать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 12 раз.
2. Отжаться от пола 30 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 40 раз.
4. Показать защиту от удара ногами (по выбору педагога).
5. Показать защиту от удара руками (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

1 полугодия 6 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 5 кю.

2. Назвать правила в разделе «кумитэ».
3. Рассказать о способах перехвата инициативы.
4. Рассказать о принципах работы с партнером.
5. Какие стойки основные, и какие ожидания и готовности?

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 14 раз.
2. Отжаться от пола 40 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 40 раз.
4. Показать удары ногами (по выбору педагога).
5. Выполнить ката (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

2 полугодия 6 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 5 кю.
2. Что такое йога?
3. Каким должен быть режим спортсмена.
4. Рассказать об основателе киокусинкай Масатуцу Ояма.
5. Как оказать первую помощь при растяжениях.

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 16 раз.
2. Отжаться от пола 45 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 45 раз.
4. Показать удары в прыжке ногами (по выбору педагога).
5. Показать защиту от удара локтем (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

1 полугодия 7 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 4 кю.
2. Назвать основные права ребенка.
3. Рассказать о способах перехвата инициативы.

4. Рассказать о принципах работы с партнером.
5. Какие стойки основные, и какие ожидания и готовности?

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 14 раз.
2. Отжаться от пола 55 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 40 раз.
4. Показать удары ногами (по выбору педагога).
5. Выполнить ката (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

2 полугодия 7 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 4 кю.
2. Ситуация необходимой самообороны?
3. Каким должен быть режим дня спортсмена.
4. Тенденции развития боевых искусств.
5. Как оказать первую помощь при вывихах.

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 16 раз.
2. Отжаться от пола 60 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 45 раз.
4. Показать удары в прыжке ногами (по выбору педагога).
5. Показать защиту от удара локтем (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

1 полугодия 8 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 3 кю.
2. Назвать правила в разделе «ката».
3. Рассказать о организации и управление работой спортивных клубов.

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 14 раз.
2. Отжаться от пола 60 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 70 раз.
4. Показать удары ногами (по выбору педагога).
5. Выполнить ката (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

2 полугодия 8 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 3 кю.
2. Что такое система син-сёбу
3. Концентрация на нехан посредством дыхания.
4. Как оказать первую помощь при потере сознания.

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 16 раз.
2. Отжаться от пола 70 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 80 раз.
4. Показать удары в прыжке ногами (по выбору педагога).
5. Показать защиту от удара локтем (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

1 полугодия 9 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 2 кю.
2. Назвать правила соревнований.
3. Рассказать о понятие времени в кумите.
4. Рассказать о принципах работы на наступление.
5. Какие стойки основные, и какие ожидания и готовности?

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 14 раз.
2. Отжаться от пола 40 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 40 раз.

4. Показать удары ногами (по выбору педагога).
5. Выполнить ката (по выбору педагога).

Тест – карта

уровня знаний и умений обучающегося объединения «Богатырь», освоившего программу

2 полугодия 9 года обучения

Теоретические вопросы

1. Рассказать о программе 2 кю.
2. Что такое биомеханика в каратэ-до?
3. Что такое биоэнергетика в каратэ-до?
4. Концентрация на парадоксальной философской загадке (коан).
5. Как оказать первую помощь при переломах.

Практические задания

1. Подтянуться на перекладине 20 раз.
2. Отжаться от пола 50 раз.
3. Выполнить упражнение для пресса 50 раз.
4. Показать удары в прыжке ногами (по выбору педагога).
5. Показать защиту от удара локтем (по выбору педагога)

Основные термины.

- СОСАЙ – основатель стиля – Масутацу Ояма.
КАНЧО – директор, президент организации (Кенджи Мидори – президент Всемирной некоммерческой организации каратэ Шинкекушинкай WKO).
КАРАТЭ – пустая рука (самозащита без оружия).
КАРАТЭКА – практикующий каратэ.
БУДО – путь воина.
БУСИДО – путь воина, кодекс чести самурая.
ШИНКИОКУШИНКАЙ – новое общество искателей абсолютной истины.
СО-ХОНБУ - штаб-квартира.
БРАНЧ ЧИФ – руководитель региона.
ШИХАН – учитель, наставник, мастер 5-й, 6-й, 7-й дан.
СЭНСЭЙ – учитель, наставник 3-й, 4-й дан.
СЭМПАЙ – старший ученик 4-й кю – 2-й дан.
КОХАЙ – младший ученик.
ДАН – мастерская степень.
КЮ – ученическая степень.
ЮДАНША – обладатель черного пояса.
УЧИ ДЭШИ – ученики, приближенные к учителю, выдающиеся ученики.
ДОДЖО – зал для занятий, место постижения Пути.
ДОДЖО КУН – клятва доджо.
БУНКАЙ – расшифровка.
ШОМЕН – передняя часть зала.
ТАЙКО – традиционный японский барабан.
ДОГИ (ГИ) – форма для занятий (кимоно).
ОБИ – пояс.
ОСУ – традиционная форма приветствия, выражение понимания, согласия и готовности.
КИАЙ – крик, выплеск энергии.
КИМЭ – концентрация внутренних сил.
ИДОГЕЙКО – основы движения.
РЭНРАКУ – комбинация.
КИХОН – тренировка без партнера.
КАТА – форма, комплекс.
КУМИТЭ – спарринг.
ЯКУСОКУ КУМИТЭ – условный спарринг на 1 шаг.
САНБОН КУМИТЭ – условный спарринг на 3 шага.
ДЗЮ КУМИТЭ – свободный спарринг.
МАКИВАРА – подушка для отработки ударов.

ТАМЕШИВАРИ – разбивание предметов.
ИБУКИ – силовое дыхание.
НОГАРЕ – мягкое дыхание.
ВАКАТА – понятно?
АРИГАТО ГОДЗАЙМАШИТА – большое спасибо (в конце тренировки
принято благодарить инструктора и всех с кем ты занимался).
КОННИЧИВА – здравствуйте.
ОНЕГАИШИМАС – пожалуйста.
САЙОНАРА – до свидания.

Команды

СЕЙДЗА – сесть на колени.
ДЗАДЗЕН – принять позу для сидячей медитации.
МОКУСО – закрыть глаза.
МОКУСО ЯМЭ – открыть глаза.
ЧИНДАН НИ РЭЙ – поклон символической святыне школы, алтарю.
СЕНСЭЙ (СЕМПАЙ) НИ РЭЙ – поклон учителю, старшему.
ОТАГАЙ НИ РЭЙ – поклон всем.
ТАТЭ КУДАСАЙ – Поднимитесь! Встаньте, пожалуйста!
ЙОЙ – приготовиться.
КАМАИТЭ – принять стойку готовности.
ХАДЖИМЭ – начать.
ХАНТАЙ – сменить стойку (левую на правую и наоборот).
МАВАТЭ – повернуться.
НАОРЭ – вернуться в исходное положение.
МУГОРЭЙ – выполнение без команды.
ЯМЭ – закончить.
ЯСУМЭ – расслабиться.
АНЗА – свободно сесть, скрестив ноги перед собой.
ГЕЙКООАРИМАС – тренировка окончена.

Счет

1 – ичи;
2 – ни;
3 – сан;
4 – си (йон);
5 – го;
6 – року;
7 – сичи;
8 – хачи;
9 – ку;
10 – дзю;
40 – йон дзю;

100 – хайко;
1000 – сен;
10 000 – ман;

Стойки

Ожидания и готовности:

ХАЙСОКУ ДАЧИ – ступни вместе;

МУСУБИ ДАЧИ – пятки вместе, носки развернуты;

ХЭЙКО ДАЧИ – ступни параллельно, примерно на ширине плеч;

ФУДО ДАЧИ – пятки на ширине плеч, носки развернуты;

УЧИ ХАТИДЖИ ДАЧИ – стойка «голубя» (пятки на ширине плеч, носки повернуты внутрь).

Основные:

ДЗЕНКУЦУ-ДАЧИ – стойка с передней приклонённой ногой;

КОКУЦУ-ДАЧИ – стойка с задней приклонённой ногой;

САНЧИН-ДАЧИ – стойка «крепости» или «песочные часы»;

КИБА-ДАЧИ – стойка всадника;

ШИКО-ДАЧИ – стойка борца сумо.

Переходные:

НЭКО АШИ-ДАЧИ (Нэкоаси дати) – стойка «кота»;

ЦУРУ АШИ-ДАЧИ (Цуруаси дати) – стойка «цапли»;

КАКЭ АШИ-ДАЧИ (Какэаси дати) – «скрученная» стойка, с заступом ноги сзади;

МОРОАШИ-ДАЧИ – ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута на длину ступни вперёд.

Боевая:

ДЗЮ КАМАЕТЭ ДАЧИ / КУМИТЭ-НО-КАМАЭ или КУМИТЭ ДАЧИ – стандартная боевая (равноправная стойка).

Уровни атаки и защиты:

ДЖОДАН – верхний (голова, шея);

ЧУДАН – средний корпус;

ГЕДАН – нижний (ниже пояса).

Взаимное расположение конечностей:

ОЙ – одноименное;

ГЯКУ – разноименное (противоположное).

Стороны:

ХИДАРИ – левая;

МИГИ – правая.

Направления :

АГО – вверх подбородок челюсть;

АГЕ – снизу вверх;
ГАНМЕН – лицо;
ХИЗО – печень;
МАЕ – вперед;
ЁКО – в сторону;
УШИРО – назад;
МАВАШИ – круговое;
СОТО – внутрь;
УЧИ – изнутри;
ОРОШИ – вниз;
УРА – в другую сторону назад;
КАКЕ – крюк;
КИН – пах;
КОМИКАМИ – висок;
КУБИ – шея;
САКУТСУ – ключица;
САЁ – в сторону;
ТОБИ – прыжок;
КАНСЕТСУ – сустав.

Основные техники:

ЦУКИ – удар рукой (проникающий);
УЧИ – удар рукой (хлесткий);
УКЕ – защита, блок;
ГЕРИ – удар ногой.

Ударные части тела:

Руки:

СЭЙКЕН – кулак (передняя часть);
УРАКЕН – перевернутый кулак (тыльная часть);
ТЭТЦУИ – «кулак-молот»;
ШУТО – «рука-нож», внешнее ребро ладони;
ХАЙТО – внутреннее ребро ладони;
ШОТЭЙ – пятка ладони;
КОКЕН – запястье;
КУМАДЭ – «медвежья лапа», ладонь с полусогнутыми пальцами (ср. хиракэн);
ЕХОН НУКИТЭ – «рука-копье», рука с выпрямленными четырьмя пальцами;
ИППОН НУКИТЭ – кулак с выпрямленным указательным пальцем;
НИХОН НУКИТЭ – рука с выпрямленными пальцами, образующими «вилку»;
НАКАЮБИ ИППОНКЭН – кулак со сжатым наполовину средним пальцем;

ОЯЮБИ ИППОНКЭН – кулак с полусогнутым большим пальцем;
 ХИРАКЕН – кулак со сжатыми наполовину пальцами, ладонь открыта (ср.
 кумадэ);
 РЮТОКЕН – кулак «голова дракона», пальцы сжаты наполовину, средний
 выдвинут вперед, образуя вершину треугольника в суставах;
 ХАЙШО – тыльная сторона ладони;
 ТОХО – «рука-крюк», раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем;
 КЭЙКО – «рука-клюв», пальцы собраны в щепотку;
 КОТЭ – предплечье;
 ХИДЖИ – локоть.

Ноги:

ЧУСОКУ – подушечка пальцев стопы;
 СОКУТО – «нога-нож», внешнее ребро стопы;
 ТЭЙСОКУ – внутренняя выемка стопы;
 ХАЙСОКУ – подъем стопы;
 АШИ – подошва;
 КАКАТО – пятка;
 СУНЭ – голень;
 ХИДЗА – колено;

Удары руками:

Толчковые кулаком:

СЭЙКЕН – удар кулаком (на всех уровнях) (джодан, чудан, гедан) цуки;
 ТАТЭ ЦУКИ – удар кулаком, расположенным вертикально;
 АГЭ ЦУКИ – удар крюком снизу вверх (в подбородок);
 ШИТА ЦУКИ – удар крюком снизу вперед (в корпус);
 ОРОШИ ЦУКИ – удар крюком сверху вниз (в корпус), т.е. зеркально
 симметрично по сравнению с шита-цуки;
 МОРОТЭ ЦУКИ – удар двумя руками (в лицо, корпус);
 ЯМА ЦУКИ – удар двумя руками на разных уровнях (на верхнем и
 среднем или нижнем);
 ДЗЮН ЦУКИ – удар в сторону;

Толчковые производные:

ШОТЭЙ УЧИ (джодан, чудан, гедан) – удар «пяткой» ладони на всех
 уровнях;
 ЁХОН НУКИТЭ – удар «копьем» (в горло, в солнечное сплетение);
 НИХОН НУКИТЭ – удар «вилкой» в глаза;
 ХИРАКЕН ЦУКИ – удар суставами сжатых наполовину пальцев (в лицо,
 корпус);
 РЮТОКЕН ЦУКИ – удар суставами в положение «голова дракона» (в
 лицо, корпус);
 ТОХО ЦУКИ – удар «рукой крюк» (в горло под нос).

Секущие:

СЭЙКЕН АГО УЧИ – верхний прямой удар кулаком;
ТЭТЦУИ КОМИ КАМИ УЧИ – удар «молотом» сбоку снаружи по голове;
ТЭТЦУИ ОРОШИ ГАНМЕН УЧИ – удар «молотом» сверху по голове;
ТЭТЦУИ ХИЗО УЧИ – удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам;
ТЭТЦУИ ЁКО УЧИ – удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях) (джодан, чудан, гедан);
УРАКЕН ШОМЕН ГАНМЕН УЧИ – удар перевернутым кулаком вперед в лицо;
УРАКЕН САЮ ГАНМЕН УЧИ – удар перевернутым кулаком в сторону сверху в лицо;
УРАКЕН ХИЗО УЧИ – удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам;
УРАКЕН ГАНМЕН ОРОШИ УЧИ – удар перевернутым кулаком сверху по голове;
УРАКЕН ШИТА УЧИ – см. шита цуки;
ШУТО САКОЦУ УЧИ – удар ребром ладони сверху по ключице;
ШУТО САКОЦУ УЧИКОМИ – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице;
ШУТО ГАНМЕН УЧИ – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее;
ШУТО ХИЗО УЧИ – удар ребром ладони сбоку снаружи по ребрам;
ШУТО ЁКО ГАНМЕН УЧИ – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове, по шее;
ШУТО ДЖОДАН УЧИ УЧИ – удар ребром ладони наотмашь вперед по голове, шее;
СЭЙКЕН МАВАШИ УЧИ – удар крюком сбоку (в голову, в корпус);
УРАКЕН МАВАШИ УЧИ – круговой удар перевернутым кулаком в голову;
ХИРАКЕН МАВАШИ УЧИ – круговой удар ладонью в позиции «медвежья лапа»;
НАКАЮБИ ИППОН-КЕН – закругленный удар кулаком со сжатым наполовину средним пальцем (в лицо, корпус);
ХАЙТО МАВАШИ УЧИ – круговой удар внутренним ребром ладони (по шее, в корпус);
МОРОТЭ ХАЙТО УЧИ – двойной круговой удар внутренними ребрами ладони (до скрестного положения рук в кихоне) в голову, по шее;
ГЕДАН ХАЙТО УЧИ – круговой удар внутренним ребром ладони вперед в пах;
ХАЙШО УЧИ – удар тыльной стороной ладони в (лицо в корпус);
КОКЭН УЧИ – удар запястьем (на разных уровнях и по разным траекториям);
КЭЙКО УЧИ – прямой удар «клювом» в глаз (ср. технику сэйкен аго-учи);
Локтем:

МАЕ ХИДЖИ АТЭ (джодан, чудан) – вперед сбоку (в корпус, в голову);
 АГЭ ХИДЖИ АТЭ (джодан) ИЛИ ХИДЖИ АГО УЧИ – вперед снизу в подбородок;
 АГЭ ХИДЖИ АТЭ (чудан) – вперед снизу в корпус;
 ОРОШИ ХИДЖИ АТЭ – сверху вниз;
 ЁКО ХИДЖИ АТЭ – в сторону (с помощью другой руки);
 УШИРО ХИДЖИ АТЭ – назад с (помощью другой руки), в том числе при выполнении «вертушки»;
 Удары ногами:
 ХИДЗА ГЕРИ – удар коленом;
 КИН ГЕРИ – удар подъемом стопы в пах;
 МАЕ ГЕРИ чудан ИЛИ (джодан ЧУСОКУ, КАКАТО) – прямой удар вперед в корпус или в голову (подушечкой пальцев стопы или пяткой);
 МАЕ КАКАТО ГЕРИ – удар пяткой вперед сверху вниз;
 МАЕ ЧУСОКУ КЕАГЕ – маховый удар вперед и вверх;
 ТЭЙСОКУ МАВАШИ СОТО КЕАГЕ – маховый круговой удар выемкой стопы снаружи внутрь;
 ХАЙСОКУ МАВАШИ УЧИ КЕАГЕ – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри;
 СОКУТО ЁКО КЕАГЕ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы;
 КАНСЭЦУ ГЕРИ – удар ребром стопы в коленный сустав;
 ЁКО ГЕРИ (чудан, джодан) – удар ребром стопы в сторону в корпус или в голову;
 МАВАШИ ГЕРИ гедан – низкий круговой удар голенью в бедро «лоукик»;
 МАВАШИ ГЕРИ чудан или джодан (ХАЙСОКУ, ЧУСОКУ) – круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы);
 УШИРО ГЕРИ (чудан, джодан) – удар пяткой назад в корпус или в голову;
 АГЭ КАКАТО УШИРО ГЕРИ – удар пяткой назад от колена снизу в пах;
 ДЖОДАН УЧИ ХАЙСОКУ ГЕРИ – диагональный удар подъемом стопы изнутри в голову;
 ОРОШИ СОТО КАКАТО ГЕРИ – удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги снаружи вверх;
 ОРОШИ УЧИ КАКАТО ГЕРИ – удар пяткой сверху вниз после кругового выноса ноги изнутри вверх;
 КАКЕ ГЕРИ (ЧУСОКУ) ИЛИ УРА МАВАШИ ГЕРИ – обратный круговой удар в голову;
 УШИРО МАВАШИ ГЕРИ джодан, чудан, гедан (ЧУСОКУ, КАКАТО) – обратный круговой удар с «вертушкой» на всех уровнях;
 Блоки руками:
 СЭЙКЕН ЧУДАН СОТО УКЕ – блок снаружи внутрь предплечьем (кулак сжат) на среднем уровне;
 СЭЙКЕН ЧУДАН УЧИ УКЕ – блок изнутри наружу предплечьем (кулак

сжат) на среднем уровне;
СЭЙКЕН ДЖОДАН УКЕ – верхний блок предплечьем (кулак сжат);
СЭЙКЕН МАЕ ГЕДАН БАРАЙ – нижний блок предплечьем вперед (клак сжат);
МОРОТЭ УКЕ – блок в положении учи-уке, усиленный второй рукой;
МОРОТЭ ЧУДАН УЧИ УКЕ – двойной разводящий блок предплечьями изнутри на среднем уровне;
ЧУДАН УЧИ УКЕ/ ГЕДАН БАРАЙ – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровнях;
МАВАШИ ГЕДАН БАРАЙ – нижний блок предплечьем с изначальным круговым (парирующим) выносом руки к голове (в отличие от прямого замаха в базовом блоке);
ШУТО МАВАШИ УКЕ – круговой блок в позиции шуто;
СЭЙКЕН ДЖУДЖИ УКЕ ДЖОДАН И ГЕДАН – верхний и нижний скрестный блок предплечьями (кулаки сжаты);
ШОТЭЙ УКЕ (ДЖОДАН, ЧУДАН, ГЕДАН) – блок «пяткой» ладони на всех уровнях;
ШУТО ЧУДАН СОТО УКЕ – аналогично базовому блоку в позиции сэйкен, но ребром ладони;
ШУТО ЧУДАН УЧИ УКЕ – то же;
ШУТО ДЖОДАН УКЕ – то же;
ШУТО МАЕ ГЕДАН БАРАЙ – то же;
ШУТО ДЖОДАН УЧИ УКЕ – блок ребром ладони от головы;
МАЕ ШУТО МАВАШИ УКЕ – двойной круговой блок спереди в позиции шуто;
ШУТО ДЖУДЖИ УКЕ ДЖОДАН И ГЕДАН – верхний и нижний скрестный блок в позиции шуто;
ТЭНШО – покрытие внешнем ребром ладони;
КАКЕ УКЕ (ДЖОДАН, ЧУДАН) – верхний, средний блок изнутри с покрытием ребром ладони;
МОРОТЭ КАКЕ УКЕ (ДЖОДАН, ЧУДАН) – верхний, средний усиленный блок изнутри с покрытием ребром ладони;
ЧУДАН ХАЙТО УЧИ УКЕ – блок изнутри раскрытой рукой с покрытием тыльной стороны ладони;
КОКЕН УКЕ (ДЖОДАН, ЧУДАН, ГЕДАН) – блок запястьем по разным траекториям на всех уровнях;
ГЕДАН ШУТО МОРОТЭ УКЕ – двойной нижний блок в позиции сэтэй (основания ладони соприкасаются);
ХИДЖИ УКЕ (ЧУДАН, ГЕДАН) – блок локтём внутрь на среднем и нижнем уровнях, с упором в бедро;
ДЖОДАН ХИДЖИ УКЕ – круговой верхний блок локтём внутрь;
ОСАЙ УКЕ – накладка ладонью;

Блоки ногами:

СУНЭ УКЕ – блок голенью;

ХИДЗА УКЕ – блок коленом.

Передвижения в Камаэ:

ШОМЭН - вперёд;

УШИРО (Сагари) – назад;

ОИ-АШИ (Ои Аси) – движение, вперёд не меняя стойки;

ОКУРИ-АШИ (Окури Аси) – движение с шагом вперёд меняя стойку;

КОСА – разножка;

ФУМИ-АШИ (Фуми Аси) – движение с подшагом вперёд;

МАЭ-КОСА движение вперёд через КАКЭ-АШИ (заступ ступнёй
спереди);

УШИРО-КОСА (Усиро Коса) – движение вперёд через Какэ Аши (заступ
ступнёй сзади).

В настоящем шнве пронумеровано,
прошито и скреплено печатью

45 листов(а).

Директор МБУ ДО ДТ

С.В. Петровска

