

Календарный учебный график 1 год обучения

Месяц	число	Время проведения занятий	форма занятий	ко л-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
сентябрь	16	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: кибя-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.	спортзал	наблюдение
сентябрь	18	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	21	17:00-17:45	практика	1	СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.	спортзал	наблюдение
сентябрь			практика	6	Нижняя Тура Турнир по каратэ	спорткомплекс	соревнования
сентябрь	23	17:00-17:45	практика	1	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	25	17:00-17:45	практика	1	Сдача нормативов по ОФП.	спортзал	
сентябрь	28.30		практика	1, 1	Открытый турнир Челябинской области по Киокусинкай среди юниоров 16-17 лет, юноши 14-15 лет, юноши 12-13 лет, юноши 10-11 лет (весовые категории) (код вида спорта 1730001411Я) группа дисциплин - «Кёкусинкан», дисциплина весовая категория - «Кёкусинкан», «ката»		

Октябрь	2	17:00-17:45	практика	1	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	5	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	7	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кибачи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	9	17:00-17:45	практика	1	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибачи	спортзал	наблюдение
Октябрь	12	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	14	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Октябрь	16	17:00-17:45	практика	1	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить уракен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	19	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокоцу-учи, коми. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь			практика	6	Турнир по каратэ посвященный памяти Героя России Туркина А.А	ФОК	соревнования
Октябрь	21	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.	спортзал	наблюдение
Октябрь	23.26	17:00-17:45	практика	1, 1	СРУ. Акробатика. Ката: тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).	спортзал	наблюдение
Октябрь	28.30	17:00-17:45	практика	1, 1	СРУ с партнером. Скалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение

Ноябрь	2	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	6	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Имитация ударов руками и блоков спартнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	9	17:00-17:45	практика	1	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	11	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	13.16	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи.ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	18.20	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Ноябрь			Практика	6	Турнир по каратэ Серов	спортзал	соревнования
Ноябрь	23	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Акробатика. Имитация ударов послеблоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	25	17:00-17:45	практика	1	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки вдвижении. Разучить джуджи-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	27.30	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Декабрь	2	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение

Декабрь	4	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Имитация ударов руками и блоков спартнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-uke.	спортзал	наблюдение
Декабрь	7	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Акробатика. Имитация ударов послеблоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.	спортзал	наблюдение
Декабрь	9	17:00-17:45	практика	1	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связи в движении. Разучить джодан-uke. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	11	17:00-17:45	практика	1	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	спортзал	наблюдение
Декабрь	14.16	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучитьйоко-гери-кекоми-чудан.	спортзал	наблюдение
Декабрь	18.21	17:00-17:45	практика	1, 1	Разминка. Имитация гери-ваза с аге-uke. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
Декабрь			Практика	6	Первенство Свердловской области по каратэ	спортзал	соревнования
Декабрь	23	17:00-17:45	практика	1	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-гери. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	25	17:00-17:45	практика	1	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Декабрь	28.30	17:00-17:45	практика	1, 1	Сдача нормативов по ОФП	спортзал	

Январь	11	17:00-17:45	практика	1	Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
Январь	13.15	17:00-17:45	практика	1, 1	Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать те-ваза в кокутцу-дачи. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.	спортзал	наблюдение
Январь	18	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить мавашу-хиза-гери. ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	20	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (сокути).	спортзал	наблюдение
Январь	22.25	17:00-17:45	практика	1, 1	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	27	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.	спортзал	наблюдение
Январь	29	17:00-17:45	практика	1	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.	спортзал	наблюдение
Февраль	1	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.	спортзал	наблюдение
Февраль	3	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Февраль	5.8	17:00-17:45	практика	1, 1	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Февраль	10.12.15	17:00-17:45	практика	1, 1, 1	СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.	спортзал	наблюдение
Февраль	17.19	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение

Февраль			практика	6	Турнир по каратэ Серов	спортзал	соревнования
Февраль	24.26	17:00-17:45	практика	1, 1	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Март	1	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков.ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
Март	3	17:00-17:45	практика	1	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Март	5	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер:удержание. Повторить броски через спину,бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Март	10.12	17:00-17:45	практика	1, 1	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударовногами. ОФП.	спортзал	наблюдение

Март	15.17	17:00-17:45	практика	1, 1	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Март	19	17:00-17:45	практика	1	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Март	22	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер:удержание. Повторить броски через спину,бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Март	24	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	26	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Атакующие действия: удары ногами.Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	29.31	17:00-17:45	практика	1, 1	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Апрель	2	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы.ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	5	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Атакующие действия: удары ногами.Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	7	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Апрель	9	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги ввоздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	12	17:00-17:45	практика	1	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-дачи	спортзал	наблюдение

Апрель	14	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	16	17:00-17:45	практика	1	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте.	спортзал	наблюдение
Апрель				6	Турниро по каратэ посвящённый Дню победы в Великой отечественной войне Новая Ляля	ФОК	соревнования
Апрель	19	17:00-17:45	практика	1	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
Апрель	21.23	17:00-17:45	практика	1, 1	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучитьурокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	26.28.30	17:00-17:45	практика	1, 1, 1	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.	спортзал	наблюдение
Май	5	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.	спортзал	наблюдение
Май	7	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревуший водопад). Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.	спортзал	наблюдение
Май	12	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебныйбой 7 минут.	спортзал	наблюдение
Май	14	17:00-17:45	практика	1	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Бой 10 минут.	спортзал	наблюдение
Май	17	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. ОФП. ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
Май	19	17:00-17:45	практика	1	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки.	спортзал	наблюдение
Май			практика	6	Турнир по каратэ г. Екатеринбург	спортзал	соревнования

Май	21	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. бой 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Май	24	17:00-17:45	практика	1	СРУ. Акробатика. Раскручивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	26	12:00-15:00	Практика-теория	1	СРУ. Экзамен на пояс (оби)	спортзал	Аттестация
				144			

Календарный учебный график 2 год обучения

Месяц	число	Время проведения занятий	форма занятий	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
сентябрь	3	14:00-14:45 15:00-15:45	теория	2	Техника пожарной безопасности, ТБ.	спортзал	наблюдение
сентябрь	8	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	10	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
сентябрь	15	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	17	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	22	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	24	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь			практика	6	Нижняя Тура Турнир по каратэ	спорткомплекс	соревнования
сентябрь	29	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
Октябрь	1	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.	спортзал	наблюдение
Октябрь	6	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение

Октябрь	8	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	13	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции киб-а-дачи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	15	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-а-дачи	спортзал	наблюдение
Октябрь	20	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	22	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Октябрь	27	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	29	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	5	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков спартнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваш-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	10	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ с партнером. Скалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	12	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	17	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи.ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	19	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков спартнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваш-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение

Ноябрь	24	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Имитация ударов послеблоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	26	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение

Декабрь	1	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	спортзал	наблюдение
Декабрь	3	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.	спортзал	наблюдение
Декабрь	8	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
Декабрь	10	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	15	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Декабрь	17	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
Декабрь	22	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке-ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.		
Декабрь	24	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	29	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение

Январь	12	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.	спортзал	наблюдение
Январь	14	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.	спортзал	наблюдение
Январь	19	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.	спортзал	наблюдение
Январь	21	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До. СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (майе-гери).	спортзал	наблюдение
Январь	26	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.	спортзал	наблюдение
Январь	28	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Февраль	2	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Февраль	4	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Февраль	9	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	11	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение

Февраль	16	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами помакиваре.	спортзал	наблюдение
---------	----	----------------------------	----------	---	---	----------	------------

Февраль	18	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Февраль	25	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы.ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль			практика	6	Турнир по каратэ Серов	спортзал	соревнования
Март	2	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	4	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Март	9	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае,йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	11	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибэ-дачи	спортзал	наблюдение
Март	16	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	18	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Март	23	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
Март	25	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.	спортзал	наблюдение

Март	30	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто.Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.	спортзал	наблюдение
Апрель	1	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ногаре-дай (поток воды). Сосредоточение силы, использование силы реакции, психолого-физический принцип (киме).	спортзал	наблюдение
Апрель	6	15:00-15.45 16:00-16:45	Практика-теория	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами.Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	8	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Апрель	13	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы.ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	15	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами.Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	20	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Апрель	22	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае,йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	27	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-даци	спортзал	наблюдение
Апрель	29	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение

Апрель	Дата будет сообщена	11.00-15.00	практика	4	Турнир по киокусинкай каратэ. Новая Ляля	спортзал	соревнования
Май	4	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-какато. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	6	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Май	11	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
Май	13	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	18	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Май	20	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	25	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков спартерном. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Май			практика	6	Турнир по каратэ г. Екатеринбург	спортзал	соревнования
Май	27	12:00-15:00	Практика теория	2	Экзамен (сдача на пояс)	спортзал	аттестация

Итого: 166

Календарный учебный график 3 год обучения

Месяц	число	Время проведения занятий	форма занятий	кол-во часов	Тема занятия	место проведения	форма контроля
сентябрь	2	18:00-18:45 19:00-19:45	теория	2	Техника пожарной безопасности, ТБ.	спортзал	наблюдение
сентябрь	3	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
сентябрь	4	18:00-18:45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	7	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	9	18:00-18:45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	10	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
сентябрь	11	18:00-18:45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: киб-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.	спортзал	наблюдение
сентябрь	14	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	16	18:00-18:45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции киб-дачи.	спортзал	наблюдение
сентябрь	17	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.	спортзал	наблюдение

сентябрь			практика	6	Нижняя Тура Турнир по каратэ	спорткомплекс	соревнования
сентябрь	18	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	21.23	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.	спортзал	наблюдение
сентябрь	24.25	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2,2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кибачи.	спортзал	наблюдение
сентябрь	28.30	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	1	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибачи	спортзал	наблюдение
октябрь	2	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков спартером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваше-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Октябрь	5	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	7	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Октябрь	8	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	9	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.	спортзал	наблюдение

Октябрь	12	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).	спортзал	наблюдение
Октябрь	14	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
октябрь	15	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	16	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь			практика	6	Турниро по каратэ посвящённый памяти Героя России Туркина А.А	ФОК	соревнования
Октябрь	19	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков спартнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Октябрь	21.22	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	23.26	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2, 2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи.ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	28.29.30	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2, 2, 2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи.ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	2	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	5	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение

Ноябрь	6	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Имитация ударов после блоков (атака-блок-атака). Разучить блокиребром ладони. Учебный спаринг.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	9	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	11	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мас- гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.	спортзал	наблюдение
ноябрь	12	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката.Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	13	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мас-какато-гери, дзедан-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	16	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	18	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката.Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
Ноябрь			практика	6	Турнир по каратэ г. Серов	спортзал	Соревнования
Ноябрь	19	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Влияние занятий карате на строение и функциоорганизма. СРУ со скакалкой. Повторить уке- ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	20.23	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
ноябрь	25.26	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2,2	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.	спортзал	наблюдение

Ноябрь	27.30	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2,2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
декабрь	2	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке- ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
декабрь	3	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Декабрь	4	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).	спортзал	наблюдение
Декабрь	7	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	9	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2,2	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.	спортзал	наблюдение
Декабрь	10	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.	спортзал	наблюдение
Декабрь	11	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Бросковая техника в карате. Дополнения к правилам соревнований по Дзю-До. СРУ. Борьба в стойке: броски через голову с упором ноги в живот после удара (маие-гери).	спортзал	наблюдение
Декабрь	14.16	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2,2	СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.	спортзал	наблюдение

Декабрь	17	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
декабрь	18	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
декабрь			практика	6	Первенство Свердловской области по каратэ г. Екатеринбург	спортзал	соревнования
Декабрь	21	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Декабрь	23.24	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
Декабрь	Дата будет сообщена	10.00-17.00	практика	6	Кю тест	спортзал	аттестация
декабрь	25	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	28.30	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
январь	11	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Январь	13, 13	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение

Январь	14.15	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2,2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза:мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	18.20	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2,2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибатсуги	спортзал	наблюдение
Январь	21.22	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2,2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	25.27	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2,2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
январь	28.29	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2,2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибатсуги	спортзал	наблюдение
Февраль	1	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза:мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	3	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.	спортзал	наблюдение

Февраль	4	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревуший водопад). Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.	спортзал	наблюдение
Февраль	5	16:00-16:45 17:00-17:45	Практика-теория	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами.Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
февраль	8	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП	спортзал	наблюдение
Февраль	10	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами помакиваре.	спортзал	наблюдение
Февраль	11	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	12	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами.Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
февраль	15	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Февраль	17	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Февраль	18.19	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза:мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль			практика	6	Турнир по каратэ г, Серов	спортзал	соревнования

февраль	24	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами.Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	25.26	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
март	1	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Март	3	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката.Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
Март	4	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Влияние занятий карате на строение и функциоорганизма. СРУ со скакалкой. Повторить уке- ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
Март	5	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке- ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить мавашу-чудан, мавашу-гедан, мае-какато. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	10	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Установка перед соревнованием и анализ после.Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Март	11	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Влияние занятий карате на строение и функциоорганизма. СРУ со скакалкой. Повторить уке- ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
Март	12.15	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение

Март	17	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Март	18	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков спартнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Март	19	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Имитация ударов послеблоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.	спортзал	наблюдение
Март	22	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи	спортзал	наблюдение
Март	24	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП. Подготовка каттестации	спортзал	наблюдение
Март	25.26	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	Установка перед соревнованием и анализ после.Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Март	29.31	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката.Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
Апрель	1	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Апрель	2	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков спартнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение

Апрель	5	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами.Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	7	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	8	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами помакиваре.	спортзал	наблюдение
Апрель	9	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы.ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	12.14	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Апрель	15	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги ввоздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	16	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибя-дачи	спортзал	наблюдение
Апрель	19	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторитьмороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Апрель	21	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой7 минут.	спортзал	наблюдение
апрель			практика	6	Турнир по каратэ посвящённый Дню Победы в великой отечественной войне Новая Ляля	ФОК	соревнования
Апрель	22	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение

Апрель	23.26	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2,2	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	28.29.30	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2,2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами помакиваре.	спортзал	наблюдение

Май	5	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
май	6	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Май	7	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Май	12	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	13	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Май	14	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
май			практика	6	Турнир по каратэ г.Екатеринбург	спортзал	соревнования
Май	17.19	16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Май	20.21.24, 26, 28	18:00-18.45 19:00-19:45 18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2.2,2,2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину,	спортзал	наблюдение

					бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.		
Май	Дата будет сообщена	10.00-17.00		6	Аттестация (сдача на пояс)	спортзал	аттестация
				316			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141715966770764926566689926179496600774401837629

Владелец Огородникова Наталия Николаевна

Действителен с 05.10.2026 по 05.10.2027