

Управление образованием Новолялинского городского округа.  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования Новолялинского городского округа  
«Детско-юношеский центр патриотического воспитания  
имени Героя Российской Федерации Туркина А.А».

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
НОВОЛЯЛИНСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА  
"ДЕТСКО- ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР  
ПАТРИОТИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ИМЕНИ  
ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ТУРКИНА  
А.А." 2022.10.06 22:19:37 +05'00'

Рассмотрена на  
заседании педагогического совета  
«30» августа 2024 г.  
протокол № 2



Директор МАОУ ДО НГО «ДЮЦПВ»  
Н.Н. Огородникова  
приказ № 67-ОД от «16» августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Поединок»

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации программы – 3 года  
Программа рассчитана на 748 часов

Автор – составитель:  
Устинов Дмитрий Вячеславович,  
тренер - преподаватель.

п. Лобва

## Оглавление

РАЗДЕЛ 1. Комплекс основных характеристик программы.....	2
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный (тематический) план 1 года обучения.....	7
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения.....	7
1.3.3. Учебный (тематический) план 2 года обучения.....	13
1.3.4. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения.....	13
1.3.5. Учебный (тематический) план 3 года обучения.....	19
1.3.6. Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения.....	20
1.4. Планируемые результаты.....	32
РАЗДЕЛ 2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	32
2.1. Условия реализации программы.....	32
2.2. Формы аттестации .....	32
2.3. Оценочные материалы.....	33
2.4. Методическое обеспечение программы .....	33
2.5. Материально - техническое обеспечение программы.....	37
РАЗДЕЛ 3. Список литературы.....	38
Приложение 1. Календарный учебный график (первый год обучения).....	39
Приложение 2. Календарный учебный график (второй год обучения).....	48
Приложение 3. Календарный учебный график (третий год обучения).....	59
Приложение 4. Инструкция по технике безопасности.....	78

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.**

### **1.1. Пояснительная записка.**

Дополнительная общеразвивающая программа по киокусинкай «Поединок» физкультурно-спортивной направленности, разработана на основе:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;

- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)

- СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Уставом и локальными актами МАОУ ДО НГО «ДЮЦПВ».

Программа является модифицированной с авторским подходом разработки, приведена в соответствие с современными требованиями.

Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

**Актуальность** программы заключается в том, что процесс освоения воспитывает гражданские и патриотические чувства детей, открывает большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитания трудолюбия и морально-волевых

качеств обучающихся.

**Отличительной особенностью** предлагаемой программы является наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, которые впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и через посредство изучения эффективных систем рукопашного боя. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа, являются основополагающими факторами боевого искусства киокусинкай. Знание киокусинкай и самообороны предлагает формирование философского мировоззрения, духовной зрелости и чистоты, умственной полноценности, воображения, пластики, физических качеств и огромного терпения.

Одной из основополагающих задач представленной программы, является подготовка молодёжи к службе в Вооружённых Силах России, где в последние годы широкое распространение получают различные виды единоборств.

Реализация программы обеспечивается освоением теоретических знаний, практической работой учащихся и их участием в различных соревнованиях.

**Новизна** программы заключается в нетрадиционных методах организации учебно- тренировочных занятий. Ценность работы заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приемов и методов ведения поединков.

**Адресат программы:** данная программа рассчитана на постоянный состав учащихся в возрасте от 7-17 лет, занимающихся на протяжении трех лет. Зачисляются в группы все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Зачисление происходит с письменного согласия родителей (законных представителей). При поступлении необходимо иметь сертификат ПФДО.

**Уровень программы - разноуровневая.**

**Объем и срок освоения программы.**

Объем программы - 748 часов.

Программа рассчитана на 3 года обучения

1 год обучения: 216 часов.

2 год обучения: 228 часов.

3 год обучения: 304 часа.

**Форма обучения очная.**

**Режим занятий:** учебная нагрузка рассчитывается в академических часах. Один академический час равен 45 минутам. Перерыв между учебными занятиями - 15 минут. Занятия проводятся на базе МАОУ ДО НГО «ДЮЦПВ».

Общее количество часов в неделю – 20 часов.

Занятия проводятся:

Для группы первого года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю (понедельник, среда, пятница – 2 академических часа);

Для группы второго года обучения занятия проводятся 3 раза в неделю (вторник, четверг, пятница – 2 академических часа);

Для группы третьего года обучения занятия проводятся 4 раза в неделю (понедельник, среда, четверг, пятница – 2 академических часа).

**Особенности организации образовательного процесса.** Программа представляет собой традиционную модель линейной последовательности освоения в течение трех лет.

**Организационные формы обучения:** индивидуально-групповая, групповая. Группы формируются из обучающихся разного возраста. Количественная наполняемость группы 8-12 человек.

**Виды занятий:** беседа, практическое занятие, мастер-класс.

**Формы подведения итогов реализации программы:** тестирование, опросы, анкетирование, зачет, участие в соревнованиях, контрольные упражнения, нормативы, задания, зачеты.

## 1.2. Цель, задачи программы.

Основная цель программы: оптимизация физического развития человека, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся средствами киокусинкай.

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

### Обучающие:

- сформировать необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ;
- совершенствовать знаний, умений и навыков каратэ;
- помочь каждому обучающемуся выявить и осознать свои потенциальные возможности в каратэ;
- помочь в профессиональной подготовке обучающихся для работы в детских и разновозрастных группах и секциях каратэ-до.

### Развивающие:

- развивать самодисциплину;
- развивать силовые способности;
- развивать выносливость;
- развивать гибкость;
- развивать быстроту;
- развивать ловкость.

### Воспитательные:

- формировать личность (мировоззрение, нравственное поведение, выработку определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитие физических качеств);

- привить интерес к каратэ;
  - содействовать социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;
  - ориентировать на общечеловеческие ценности и скорректировать поведение в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
  - помочь осознать ценности жизни и здоровья других людей;
  - повысить общий уровень культуры.
- Особое внимание необходимо уделять вопросам обеспечения безопасности и предупреждения травматизма при изучении каждой темы, при проведении каждого занятия, тренировки, мероприятия.

### **1.3.Содержание программы.**

Программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в киокусинкай карате;
- подготовка к освоению уровней спортивной подготовки;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- профилактику асоциального поведения;
- создание условий для социального, культурного самоопределения;
- целостность процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка;
- укрепление психического и физического здоровья детей;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.
- взаимодействие педагога с семьей.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования.

### 1.3.1. Учебный план Учебный план (1 год обучения)

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации, контроля
1	Теоретическая подготовка	6	6		тестирование
2	Общая физическая подготовка	70	-	70	Зачеты по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	65	-	65	Зачеты поСФП
4	Технико-тактическая подготовка	70	-	70	
5	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-
6	Контрольные тестирования, аттестация	5	1	4	
		216	7	209	

Годовая нагрузка на 1 год обучения 216 часов.

### 1.3.2. Содержание учебного плана Содержание учебного плана 1 год обучения

#### Раздел 1 «Теоретическая подготовка» (6 часов)

##### Тема №1. «Введение»

История возникновения и становления борьбы каратэ.

**ТЕОРИЯ:** Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

##### Тема 2. Техника безопасности и спортивная терминология

**ТЕОРИЯ:** Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

#### Раздел 2 «Общая физическая подготовка» (70 часов)

##### Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (растяжки)

Тема 2.2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

Тема 2.3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

Тема 2.4. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды

комплексов);

Тема 2.5. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);

### **Раздел 3 «Специальная физическая подготовка» (65 часов)**

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения. Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6- минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 3.2. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

**ТЕОРИЯ:** В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отработывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

### **Раздел 4 «Технико тактическая подготовка» (70 часов)**

Тема 4.1. Удары руками



Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ кибэ-дати.

### **Блоки**

Сэйкэн маваси гёдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)

### **Удары ногами**

Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

### **Ката**

Пинан соно ити

### **Дыхание**

Ибуки санкай (как упражнение).

### **Рэнраку**

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку. Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

### **Кумитэ**

Дзию Кумитэ

### **Упражнения**

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний

### **Удары руками**

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

### **Блоки**

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

### **Удары ногами**

Гёдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

### **Ката**

Пинан соно ни

### **Рэнраку**

Гёдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

### **Кумитэ**

Дзию Кумитэ (10 боев)

### **Упражнения**

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

Тема 4.2. Стойки и положения в каратэ.

ТЕОРИЯ: В каратэ термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

ПРАКТИКА: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 4.3. Техника атак (семэ).

ТЕОРИЯ: Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

ПРАКТИКА: Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 4.4. Основные приемы (кихон).

ТЕОРИЯ: Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

ПРАКТИКА: Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 4.5. Формальные упражнения (ката).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения:

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).

3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

4. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 4.6. Тактика (хэйхо)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 4.7. Изучение и совершенствование стоек каратиста. Из стойки на месте имитации ударов и защитных действий. Перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий. Боевая стойка каратиста. Передвижение с выполнением программной техники. Боевые дистанции. Изменение дистанций по заданию тренера. Обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, ногарука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия, с изменением дистанций. Контрудары. Контратаки. Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. Выполнить приемы защиты при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с различными партнерами различного веса, роста.

### **Раздел 5 «Контрольные тестирования» (5 часов)**

Тема 5.1. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

**После первого года обучения обучающиеся должны:**

#### **Общая физическая подготовка**

Отжимания от пола – 10 раз.

Приседания, руки за головой – 15 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 10 раз.

#### **Специальная физическая подготовка**

Прыжки через гимнастическую палку (один конец палки в руке выполняющегоупражнение, второй свободно на полу) – 10 раз вперед/назад.

Достать головой пол и удерживать касание на 10 счетов в положении сидя на полу ногиврозь.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

#### **Техническая подготовка**

##### **Стойки (ТАТИКАТА):**

##### **естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):**

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);

стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);

стойка ноги на ширине плеч, носки во внутрь (утихатидзи-дати);

##### **базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):**

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

##### **Техника перемещений (УНСОКУХО):**

##### **- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):**

выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми); шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

##### **Техника поворотов (ТЭНСИНХО):**

разворот на 180° (дзэнтэнмавари-аси);

разворот на 90° (хантэнмавари-аси).

##### **Средства нападения (КОГЭКИХО)**

##### **- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

##### **- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):**

прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки);

##### **- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

удар коленом вперед (маэхидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (түсокумаэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (түсокумаэ-кэагэ).

##### **Средства защиты (БОГЁХО)**

##### **Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):**

##### **- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэнтюдансото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэнгёдан-бараи).

### **Оценка технической подготовки.**

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

### **1.3.3. Учебный план (2 год обучения)**

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации, контроля
1	Теоретическая подготовка	6	6		тестирование
2	Общая физическая подготовка	76	-	76	Зачеты по ОФП
3	Специальная физическая подготовка	65	-	65	Зачеты по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	76	-	76	
5	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-
6	Контрольные тестирования, аттестация	5	1	4	Аттестация
		228	7	221	
Годовая нагрузка на 2 год обучения 228 часов					

### **1.3.4. Содержание учебного (тематического) плана 2 год обучения**

#### **Раздел 1 «Теоретическая подготовка» (6 часов)**

##### **Тема №1. «Введение»**

История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

##### **Тема 2. Техника безопасности и спортивная терминология**

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

#### **Раздел 2 «Общая физическая подготовка» (76 часов)**

##### **Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (растяжки)**

##### **Тема 2.2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты,**

повороты и др.);

Тема 2.3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

Тема 2.4. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);

Тема 2.5. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);

### **Раздел 3 «Специальная физическая подготовка».65ч.**

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения. Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6- минутный бег, подтягивание из виса.

Тема 3.2. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

**ТЕОРИЯ:** В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным

средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

#### **Раздел 4 «Технико тактическая подготовка» (76 часов).**

##### **Тема 4.1. Удары руками**

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ кибэ-дати.

##### **Блоки**

Сэйкэн маваси гёдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)

##### **Удары ногами**

Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

##### **Ката**

Пинан соно ити

##### **Дыхание**

Ибуки санкай (как упражнение).

##### **Рэнраку**

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку. Миги маэ-гэри тюдан тюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

##### **Кумитэ**

Дзию Кумитэ

##### **Упражнения**

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний

##### **6-й кю - желтый пояс Стойки**

Цуруаси-дати.

##### **Удары руками**

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

##### **Блоки**

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

##### **Удары ногами**

Гёдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

##### **Ката**

Пинан соно ни

##### **Рэнраку**

Гёдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан,

возврат и прикрытие.

Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

### **Кумитэ**

Дзию Кумитэ (10 боев)

### **Упражнения**

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

Тема 4.2. Стойки и положения в каратэ.

**ТЕОРИЯ:** В каратэ термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 4.3. Техника атак (семэ).

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 4.4. Основные приемы (кихон).

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**ПРАКТИКА:** Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.



Тема 4.5. Формальные упражнения (ката).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения: 1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

Ката имеют различный рисунок (схему передвижений). 3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 4.6. Тактика (хэйхо)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 4.7. Обучение ударам и простым атакам. Обучение двойным ударам на месте (рука-рука, руканога, нога-нога, нога-рука). Обучение двойным ударам в движении (рука-рука, рука-нога, нога-нога, нога-рука). Обучение защитным действиям и простым атакам и контратакам. Защитные действия. Контрудары. Обучение ударам на мешке, лапах, макиварах. Правильно выполнять все изученные приемы. Сдать технический экзамен. Уметь правильно передвигаться. Самостраховка. Выполнить приемы защиты и атаки при передвижении партнера во всех направлениях. Провести несколько поединков с партнерами различного веса, роста, типа нервной деятельности.

### **Раздел 5 «Контрольные тестирования» (5 часов)**

Тема 5.1. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

**После второго года обучения обучающиеся должны:**

**Общая физическая подготовка**

Отжимания от пола – 15 раз.

Приседания, руки за головой – 25 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 20 раз.

### **Специальная физическая подготовка**

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешанному на веревку мячику (мячик подвешивается на уровне лица выполняющего упражнение) – три попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Достать грудью пол и удерживать касание на 10 счетов в положении сидя на полу ногиврозь.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

### **Техническая подготовка**

#### **Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):**

длинная стойка с согнутой под углом 90 ° впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (энодзи-дати);

стойка с отклонением назад (кокуцу-дати);

«кошачья стойка» (нэкоаси-дати);

«стойка ката сантин» (сантин-дати).

#### **базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):**

изготровка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ) изготровка с защитой верхнего уровня (дзедан-гамаэ)

#### **техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):**

шаг назад со сменой стойки (кайтай-аси);

«отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги с переходом водностороннюю стойку (усирохикиаси).

#### **Средства нападения (КОГЭКИХО)**

**прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):**

- соноба одновременный «параллельный» удар передними сторонами кулаков обеих рук наместе и в передвижении (сэйкэнморотэхэйко-дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, одноименной с впередистоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне с шагом на противника (в преследовании) (тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэноидзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, разноименной с впередистоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэнгяку-дзуки);

#### **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

- круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсокусотомаваси-гэри);

- круговой удар подъемом стопы махом изнутри наружу (хайсокуутимаваси-гэри).

#### **Средства защиты (БОГЁХО)**

**защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):**

- защита верхнего уровня рукой, сжатой в кулак (сэйкэндзёдан-укэ);
- защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением изнутри наружу(сэйкэнтюданути-укэ).

**Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусоноити****Учебные бои.**

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения).

**Оценка применения техники.****Оценка технической подготовки.**

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

**1.3.5. Учебный (тематический) план (3 год обучения)**

№	Название раздела, темы	Всего часов	теория	практика	Формы аттестации, контроля
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	тестирование
2	Общая физическая подготовка	98	-	98	Зачеты по ОФП
2.1	Общеразвивающие упражнения (растяжки)				
3	Специальная физическая подготовка	92	-	92	Зачеты по СФП
4	Технико-тактическая подготовка	98	-	98	
5	Участие в спортивных мероприятиях	-	-	-	-
6	Контрольные тестирования, аттестация	10	1	9	Аттестация
		304	7	297	
<b>Годовая нагрузка на 3 год обучения 304 часов.</b>					
<b>Итого часов в год: 748</b>					

### **1.3.6.Содержание учебного (тематического) плана 3 год обучения**

#### **Раздел 1 «Теоретическая подготовка». (6 часов)**

##### Тема 1.1. «Введение»

История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

##### Тема 1.2. Техника безопасности и спортивная терминология

ТЕОРИЯ: Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, то пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

#### **Раздел 2 «Общая физическая подготовка». (98 часов)**

##### Тема 2.1. Общеразвивающие упражнения (растяжки)

Тема 2.2. Элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);

##### Тема 2.3. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

Тема 2.4. Метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);

Тема 2.5. Гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);

##### Тема 2.6. Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега. Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол

из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой. Упражнения для развития физических качеств.

Упражнения для развития гибкости.

1. Силовые упражнения.

2. Упражнения на расслабление мышц.

3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

Упражнения для развития ловкости Прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние; подскоки вверх на заданную высоту; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте. Разнообразные упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической скамейки, бревне без предметов и с предметами. Игры, эстафеты, полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге, прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры. Вставание со стойки на руках в положение мостик. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Упражнения с мячами и предметами различного веса и конфигурации. Ловля предметов при бросках в парах. Упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг). Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья). Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис, бадминтон. Подвижные игры и эстафеты. Упражнения для развития быстроты Понятие «быстрота» включает в себя три элемента. Первый элемент — время двигательной реакции (моторная фаза реакции на определенный сигнал). Второй элемент — скорость выполнения одиночного движения (например, движения конечностями), что особо важно в восточных единоборствах. Третий элемент — быстрота бега или частота движений рук, ног и туловища.

Упражнения для развития быстроты:

1. Подвижные игры. Спортивные игры по упрощенным правилам и на меньших, чем стандартные, площадках.

2. Эстафеты.

3. Бег с гандикапом (шансы на победу уравниваются на старте расстановкой участников забега на определенном расстоянии один от другого в соответствии с уровнем развития быстроты). 4. Имитация движений руками или ногами с максимальной или вариативной частотой и из разных исходных положений (стоя, лежа, сидя). Бег с максимальной или

вариативной частотой движений. Бег с ускорением. Выполнение циклических упражнений со старта (стартовый разгон) без команды или по команде стартера.

5. Бег с вариативной скоростью в пределах 70—100 % индивидуального максимума в конкретном упражнении.

6. Скоростной бег, езда на велосипеде по рельефной волнообразной поверхности.

7. Упражнения с резким изменением темпа, длины шага и направления движения.

8. Скоростные упражнения в облегченных относительно обычных условиях (бег по ветру или под гору и т.п.). Облегчение условий должно быть таким, чтобы не приводило к нарушениям структуры движений основного упражнения.

9. Скоростные упражнения в усложненных относительно обычных условиях (бег в гору, и т.п.). Усложнение не должно нарушать структуру движений основного упражнения.

10. Скоростные упражнения с применением дополнительных предметов. Они способствуют лучшему расслаблению мышц, принимающих участие в выполнении конкретного упражнения, и совершенствованию координации работы мышц, не несущих основной нагрузки. Например, если при выполнении скоростного бега взять в руки мягкие картонные трубочки, то станет значительно легче контролировать напряжение мышц рук. Это позволит быстрее избавиться от чрезмерной координационной и скоростной напряженности мышц рук и плечевого пояса и окажет содействие улучшению координации напряжения и расслабления мышц ног.

11. Выполнение скоростных циклических упражнений с применением звуколидеров темпа движений.

12. Скоростно-силовые упражнения: прыжки с ноги на ногу; скачки на одной ноге; прыжки через набивные мячи, установленные на разном расстоянии; прыжки (влево - вправо) через гимнастическую скамейку с продвижением вперед; выпрыгивание из полуприседа; прыжки через скакалку и т.п. Кувырки вперед, назад. Кувырки через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо. Колесо через левое, правое плечо на одной руке. Стойка на лопатках. Вставание со стойки на лопатках прогибом в стойку на ногах. Стойка на голове. Стойка на руках у опоры. Вставание со стойки на руках в положение мостик. Страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед. Скоростные циклические упражнения со звуколидером темпа движений: - реагирование выполнять с максимально возможной быстротой; - концентрировать внимание на быстром начале движения-ответа (моторный компонент реагирования), а не на восприятии сигнального раздражителя это дает возможность сократить латентный период реагирования. После подготовительной команды целесообразно немного напрячь мышцы, которые несут основную нагрузку в движении-

ответе. Повышение их тонуса оказывает содействие улучшению оперативной готовности к началу движения. Количество реагирований в одной серии должно быть таким, чтобы в очередных попытках не было тенденции к увеличению времени реагирования. В среднем это составляет от 4—6 до 15-20 повторений. Количество серий реагирований зависит от состояния тренированности конкретного человека, сложности и энергоёмкости моторного компонента (движения-ответа) и составляет в среднем 3—6. Интервал отдыха между сериями длится в среднем 2—3 мин. Наряду с этим целесообразно ориентироваться на субъективные ощущения готовности к следующей серии реагирований. Характер отдыха между сериями — активный (упражнения на расслабление и умеренное растягивание мышц, которые несут основную нагрузку в движении-ответе). - выполнять реагирования из разных исходных положений. Вариативно изменять продолжительность пауз между подготовительной и исполнительной командами в границах от 1 до 2—3 с. Оптимальная продолжительность паузы между указанными командами составляет 1,5 с. - изменять характер сигнального раздражителя (зрительный, слуховой, тактильный). - изменять силу сигнального раздражителя. Применение этого методического приема улучшает быстроту реагирований на 5,5-11,6 %. Выполнять упражнения по развитию быстроты реагирований необходимо в состоянии оптимальной оперативной работоспособности, то есть непосредственно после качественной разминки.

Упражнения для развития силы.

1. Упражнения на перекладине.

2. Упражнения на брусьях.

3. Упражнения с лёгкими отягощениями.

4. Упражнения с массой собственного тела (отжимания от пола).

Упражнения с сопротивлением

### **Раздел 3 «Специальная физическая подготовка» (92 часов).**

Тема 3.1. Общеразвивающие упражнения. Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6- минутный бег, подтягивание из вися.

Тема 3.2. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.

**ТЕОРИЯ:** В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносся удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

Тема 3.3. Специальная гибкость - направленное развитие суставов, связок, мышц и сухожилий, необходимых для выполнения соревновательной техники спортивной специализации. Упражнения для укрепления суставов (обязательно учитывать пол). Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий для увеличения амплитуды движений. Специальная ловкость – выработка умений и навыков, связанных с выполнением специфических технических движений. Имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции. Специальная быстрота – локальное развитие основных групп мышц, влияющих на технику избранного вида спорта. Бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями.

Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, со скакалкой, тренировка на дорогах. Развитие и укрепление кистей, предплечий, и рук в целом.

1. Упражнения для тренировки пальцев и верхних конечностей: - стойка на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется с постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения стойки на пальцах 2-3 секунды в начале подготовительного этапа. После уверенных упоров в стойке на пальцах до 1 минуты и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец. Время фиксации не



более 40 секунд, с минутным отдыхом и количество повторений не менее 5, не более

*Методические указания:* хорошо включать это упражнение для заполнения пауз отдыха между тренировкой на снарядах или в парах. - переступания в стойке на пальцах в упоре лёжа. Упражнение выполняется постепенным переносом веса тела с упора на коленях в упор лёжа. Время выполнения переступания в стойке на пальцах 1-2 секунды в начале подготовительного этапа. После устойчивых фиксаций кисти при переступании в упоре в стойке на пальцах до 5-7 секунд и более можно переносить вес тела на четыре, три, два и один палец, с движением от плеча с фазой полёта. Время переступания не менее 3 минут и не более 10 минут с четырёхдневным отдыхом.

*Методические указания:* хорошо включать это упражнение в раздел специальной физической подготовки для укрепления рук в целом для формирования морально-волевых качеств, специальной силовой выносливости. упор лёжа на кистях в положении кисти вовнутрь. Время упора от 5 до 40 секунд, с интервалами отдыха 8-10 секунд, выполнять от 3 до 8 повторений. После уверенных упоров переходите на отжимания. Со временем усложните отжимания и добавьте выход из положения кисти вовнутрь, руки согнуты в отжимание на прямые руки в упор лёжа на кулаках.

*Методические указания:* количество отжиманий рассчитывайте исходя из этапа подготовки. Например: в предсоревновательном этапе – упражнения применять только в разминке до лёгкой усталости. Можно чередовать в переходном этапе с другими силовыми упражнениями на руки. Изменять скорость выполнения и количества повторений. Для развития специальной быстроты выполнять по 10-15 секунд с 1 минутой паузой отдыха. От 5 до 10 повторений. -упор лёжа на кистях в положении кисти вывернуты наружу. Особенность постановки кистей это широкая постановка рук. При выполнении устойчивой стойки можно переходить к отжиманиям в этом положении. Время воздействия на кисть от 3-5 секунд до 40-50 секунд. Время отдыха 1 минута и 3-5 повторений.

*Методические указания:* по истечению двухмесячного срока это упражнение можно выполнять в разминке в сочетании с упражнением № 3. До усталости. прыжки на кулаках в упоре лёжа на прямых руках. Методические указания: время выполнения от 20 секунд в максимально быстром темпе до 30 секунд. Время отдыха от 1 минуты или по пульсу 130 ударов в минуту. 5-8 подходов в подготовительном этапе, через 4-7 дней в течение одного или двух мезоциклов. Упражнение может применяться для развития специальных физических качеств (силовая выносливость).

Ходьба на кулаках в упоре сзади, в направлении вперёд ногами.

Методические указания: используйте команды свистком, голосом для смена направления. Лучше применять в форме игры. В парах, используя

соревновательный метод, проходя отрезки не более 50 метров.

Упор лёжа на кулаках с партнёром на плечах.

*Методические указания:* партнёр для веса находится в саде на плечах спиной к голове спортсмена. Время фиксации не более 2 минут. В этом упражнении учитывается возраст обучающихся. Не менее 12 лет. Более взрослым каратистам можно добавить переступания с кулака на кулак. Упражнение формирует морально-волевые качества и укрепляет кости кисти. вис на двух руках на турнике, с постепенным отведением по одному пальцу, вис на одной руке на турнике. Методические указания: рекомендуется выполнять в игровые дни или включать в соревнование по общей физической подготовке. В парах удары предплечьем по предплечью. С замахом из-за головы в положение снаружи во внутрь. То же в положении изнутри наружу.

Методические указания: сила воздействия постепенно возрастает. Количество ударов от 10 до 20 с лёгким контактом. Постепенно контакт усиливается. Упражнение включается в разминку. Желательно выполнить 3-4 подхода, с усилением контакта в последнем повторении. Включать в тренировку не чаще одного раза в неделю.

2. Укрепление и развитие ударных поверхностей ног. Наиболее часто в поединках травмируются стопы и голень. Последствия травм воспаление надкостницы, микро надрывы сухожилий и мышц стопы приводят к длительным восстановительным мероприятиям. И спортсмен надолго прекращает тренировки по отработке комбинаций в парах и на снарядах. Он так же получает психологическую травму.

Комплекс упражнений направленного воздействия на голень и стопу. Хочу обратить внимание, что надкостницу голени необходимо формировать, а не набивать.

*Методические указания:* колено отрывать от пола на возможно большую высоту и опускать с ускорением к полу. От ста до двухсот движений на каждую ногу. После двухмесячных тренировок упражнение целесообразно усложнить. Необходимо осуществлять подъём двух голеней одновременно. Упражнение выполнять ежедневно. Обязательно включать в разминку. Через четыре месяца ежедневных занятий образуется плотная соединительная ткань, которая укрепит надкостницу, что, позволит наносить и принимать удар голенью. Для поддержания нужных свойств голени необходимо раз в день оказывать воздействие на надкостницу. 2-3 минуты будет вполне достаточно, упор на пальцах. Сгибание и разгибание пальцев ног в упоре.

*Методические указания:* для снятия сильного воздействия в начале упражнения перенесите вес тела на руки. Для укрепления и развития пальцев ног количество повторений от 60-80 раз. Время формирования пальцев 90 дней ежедневных занятий. Рекомендуется включать его в разминку и в качестве отдыха между тренировками на снарядах. Для поддержания

свойств пальцев ног применяйте это упражнение раз в три дня. Применение деревянного бруска (8-12 граней, диаметром 80 мм, длиной от 0,5 м до 1 метра).

*Методические указания:* брусок необходим для накатки голени в области большой берцовой кости. Механическое воздействие на надкостницу осуществляется при лёгком болевом ощущении с количеством 30-40 движений на 1 см тренируемой поверхности. После воздействия должно возникать ощущение покалывания и тепла. Визуально кожный покров краснеет. Упражнение выполнять ежедневно. Через 6 месяцев надкостница голени зарастёт плотной соединительной тканью. И будет почти не чувствительна к ударам и механическим воздействиям. Для поддержания нужных свойств голени, необходимо через день осуществлять накатку. Усложняйте упражнение. Осуществляйте накатку в парах при помощи партнёра. Со сменой режимов (быстро или медленно) и силы воздействия на голень. Исходное положение, стойка на правом колене. Раз - шаг левой ногой в полном приседе. Два - переход через левую стопу в стойку на левое колено. Три - сед на левую стопу. Четыре - шаг правой ногой в полном приседе.

*Методические указания:* применять ходьбу в разминочной части для укрепления коленного сустава и стопы. Выполнять не менее 100-120 шагов.

#### **Раздел 4 «Технико тактическая подготовка» (98 часов).**

##### **Тема 4.1. Удары руками**

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ киба-дати.

**Блоки** Сэйкэн маваси гёдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)

**Удары ногами** Маэ туюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

**Ката** Пинан соно ити

**Дыхание** Ибуки санкай (как упражнение).

**Рэнраку** С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан туюсоку. Миги маэ-гэри тюдан туюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

**Кумитэ** Дзию Кумитэ

##### **Упражнения**

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний

**6-й кю - желтый пояс** Стойки Цуруаси-дати.

**Удары руками** Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-

нукитэ (Мэ-цуки). Ехон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

**Блоки** Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

**Удары ногами** Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

**Ката** Пинан соно ни

**Рэнраку** Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

**Кумитэ** Дзию Кумитэ (10 боев)

**Упражнения**

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

Тема 4.2. Стойки и положения в каратэ.

**ТЕОРИЯ:** В каратэ термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

Тема 4.3. Техника атак (семэ).

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

Тема 4.4. Основные приемы (кихон).

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**ПРАКТИКА:** Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ.

Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

Тема 4.5. Формальные упражнения (ката).

ТЕОРИЯ: Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

ПРАКТИКА: Основные положения: 1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.

Ката имеют различный рисунок (схему передвижений). 3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела. 5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

Тема 4.6. Тактика (хэйхо)

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

Тема 4.7. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

## **Раздел 5 «Контрольные тестирования» (10 часов).**

Тема 5.1. Подготовка к соревнованиям

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

**После третьего года обучения обучающиеся должны:**

**Общая физическая подготовка**

Отжимания от пола – 20 раз. Приседания, руки за головой – 35 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 30 раз.

**Специальная физическая подготовка**

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешанному на веревку мячику (мячик подвешивается на уровне полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад. Удержание поперечных и продольного шпагата на 10 счетов. Пройти на руках 2 метра.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

**Техническая подготовка**

**Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):**

«стойка всадника» (киба-дати)

**базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):**

изготровка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёкогэдан-гамаэ)

**техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):**

скрестный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ (усиро, ёко) коса-аси)

**Средства нападения (КОГЭКИХО)**

**прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):**

прямой тычковый удар на нижнем уровне передней стороной кулака в положении тыльной стороной вниз (сэйкэн сита-цуки (уракэн сита-цуки)); восходящий удар передней стороной кулака снизу вверх (сэйкэнагэ-цуки).

**удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):**

пробивной удар внешним ребром стопы в колено (сокуто кансэцу-гэри)

**Средства защиты (БОГЁХО)**

**защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):**

защита среднего уровня внутренней стороной предплечья (тюданкотэ-укэ)

**защиты блоками раскрытой кистью (КАЙСЮ-УКЭ-ВАДЗА):** защита ребром ладони круговым движением (сютомаваси-укэ).

**Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)**

Изучение и совершенствование комбинаций на базе

освоенных технических приемов:

**- комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА):**  
**блок – удар рукой (укэ – цуки) блок – удар ногой (укэ – кэри)**  
двойка ударов руками (нирэн-дзуки)

**Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусоно ни, Тайкёкусоно сан**

### **Учебные бои.**

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения)

### **Оценка применения техники**

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок. Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий каратэ, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях областного и всероссийского уровня.

- Развитие координационных способностей детей.
- Увеличение числа воспитанников спортивной секции по каратэ.
- Формирование стойких умений и навыков.
- У 90 % детей сформирована потребность вести здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек.
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях.
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ.
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности.

### **По окончании программы обучающийся должен:**

- Уметь применять на практике полученные теоретические знания
- Уметь самостоятельно планировать тренировочный процесс
- Уметь организовывать учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки.

## 1.4. Планируемые результаты

### Предметные планируемые результаты

- воспитанники освоят необходимые умения и навыки одного из видов боевых искусств – каратэ;
- обучающиеся осознают свои потенциальные возможности в каратэ;
- обучающиеся освоят правила этикета «додзе кун», узнают историю возникновения и развития каратэ.

### Метапредметные планируемые результаты (это развивающие задачи)

- У обучающихся будет развиты такие силовые способности, как выносливость, гибкость, быстрота и ловкость.
- самодисциплина;
- у обучающихся развиты навыки социальной адаптации личности к жизни в окружающем мире;

### Личностные планируемые результаты

- У обучающихся воспитаны морально волевые качества.
- обучающиеся соблюдают правила поведения в обществе в соответствии с морально-этическими нормами и правилами, уважают соперника.
- установка на здоровый и безопасный образ жизни;
- повышение общего уровня культуры.

## Раздел 2. «Комплекс организационно - педагогических условий»

### 2.1. Условия реализации программы.

#### Календарный учебный график (общий)

Год обучения (уровень)	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	15 сентября 2024 г.	25 мая 2025 г.	36	108	216, 6 часов в неделю	3 раза в нед. по 2 часа
2 год обучения	01 сентября 2024 г.	25 мая 2025 г.	38	114	228, 6 часов в неделю	3 раза в нед. по 2 часа
3 год обучения	01 сентября 2024 г.	25 мая 2025 г.	38	152	304, 8 часов в неделю	4 раза по 2 часа
итого часов по программе			748			
Выходные дни с 31 декабря 2024 г по 9 января 2025 г						

#### Календарный учебный график ( Приложение 1,2,3 к программе)

### 2.2. Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию



результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в середине учебного года. Она предусматривает 1 раз в год зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТПП. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

### 2.3.Оценочные материалы

1. Количественный и качественный анализ участия в соревнованиях различного уровня;
2. Отслеживание результатов учебно-познавательной деятельности учащихся (наблюдение, анкетирование).

Система отслеживания и оценивания результатов обучения детей и подростков проходит через их участие в соревнованиях по каратэ различных уровней.

№	Тема программы	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Вводный инструктаж, положение о соревнованиях по каратэ.
2	Общеподготовительная подготовка	Тестирование, зачеты, протоколы
3	Специальная физическая подготовка	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест
4	Технико-тактическая подготовка	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование
5	Соревновательная подготовка	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования

### Входной контроль

Собеседования с обучающимися.

- история развития вида спорта каратэ;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;

- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта каратэ;
- общероссийские антидопинговые правила;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования охраны труда при занятиях единоборствами.

#### **2.4. Методическое обеспечение программы**

##### **Методы обучения:**

- Словесные
- Наглядные
- Практические
- Поисковые

##### **Основные средства обучения**

- Общеразвивающие упражнения
- Подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- Прыжки и прыжковые упражнения
- Элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, фляг, рондад и т.д.)
- Метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

Для эффективного усвоения учебного материала практическую деятельность следует проводить в форме соревнований, сборов.

##### **Формы занятий, применяемые в работе по реализации программы:**

- тренировочные занятия;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Основная форма проведения практических занятий – тренировочные занятия в спортзале. Задачи и содержание занятий должны определяться в зависимости от целей занятий, состава занимающихся и условий проведения занятия.

Формы подведения результатов: соревновательная деятельность, квалификационные тесты наученические и мастерские степени.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

## Примерный план учебно-тренировочных занятий

**Основная педагогическая задача:** получение общих навыков базовой техники, развитие физических качеств.

Части занятия	Содержание	Дозировка ,мин.	Методические указания
Вводная.	Построение, постановка задачи на занятие.	1	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.
Подготовительная.	Ритуал. Комплекс разминочных, общеукрепляющих упражнений. Подготовительные упражнения (перемещения, различные виды начальных элементов базовой техники).	25	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно. Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
Основная.	Отработка начальных базовых элементов без партнера. Упражнения на развитие гибкости	60	Базовые элементы отрабатываются под счет.
Заключительная.	Игра или игровые упражнения на развитие быстроты и ловкости. Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	19	Игры подбираются в соответствии с возрастом как из общего курса, так и специализированного. В заминке темп выполнения упражнений спокойный.
	Итого.	145	

## Второй год обучения

### Примерный план учебно-тренировочных занятий

**Основная педагогическая задача:** изучение базовой техники, развитие физических качеств.

Части занятия	Содержание	Дозировка ,мин	Методические указания
Вводная.	Построение, постановка задачи на занятие.	1	Проверить гигиеническое состояние занимающихся.

Подготовительная	Ритуал. Комплекс разминочных упражнений. Подготовительные упражнения на месте и в перемещении (различные варианты бега в сочетании с прыжками и приседами, с различными ударами руками и ногами, различные виды махов руками и ногами, выпрыгивания,	10	Обратить внимание на прямое положение спины. Разминочные упражнения выполняются под счет, в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются медленно.
	быстрая смена направления движения по команде, упражнения на равновесие в сочетании с различными действиями ногами и руками и т.п.).		Занимающиеся громко проговаривают название упражнения.
Основная	Отработка базовых элементов без партнера. Наработка технических действий в паре с партнером. Комплекс упражнений на развитие гибкости.	43	Базовые элементы отрабатываются под счет. Следить за осанкой и соответствию положения рук и ног; положению корпуса.
Заключительная	Игра на развитие выносливости и координации. Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	6	Игры подбираются с учетом развития специализированных навыков. Темп выполнения упражнений в заминке спокойный.
	Итого.	60	

### Третий год обучения

#### Примерный план учебно-тренировочных занятий

**Основная педагогическая задача:** Изучение и совершенствование традиционной базовой и спортивной техники, развитие специальной выносливости, скоростно-силовых, координационных способностей.

Части занятия	Содержание	Дозировка, мин	Методические указания
Вводная.	Построение, постановка задачи на занятие.	2	Проверить гигиеническое состояние занимающихся
Подготовительная.	Ритуал. Комплекс разминочных упражнений на месте. Подготовительные упражнения (бег, перемещения, различные виды упражнений на координацию).	10	Обратить внимание на осанку. Разминочные упражнения выполняются под счет в координации с дыханием. Подготовительные упражнения выполняются в

			различных временных режимах.
Основная.	Отработка базовых элементов в паре с партнером.	44	Базовые элементы отрабатываются под счет.
Заключительная.	Ходьба, упражнения на расслабление, проверка пульса, беседа, замечания по итогам занятия.	4	Темп выполнения упражнений спокойный.
	Итого.	60	

### **Нормативно-правовое обеспечение**

- инструкции по пожарной безопасности;
- проведение инструктажей по технике безопасности для воспитанников;
- оформление документов для выездных соревнований.
- 

### **Дидактические материалы**

№	Тема программы	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства каратэ	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.
2	Общефизическая подготовка	Таблицы, схемы, карточки
3	Специальная физическая подготовка	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты
4	Технико-тактическая подготовка	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.
5	Соревновательная подготовка	Плакаты

### **2.5. Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы «Поединок» помещение должно быть светлым, с деревянными полами, соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. До начала занятий и после их окончания необходимо осуществлять сквозное проветривание помещения.

Теоретическая подготовка: мультимедийный проектор, проекционный

экран, ноутбук, колонки.

Для обеспечения учебного процесса необходимо иметь:

- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи, макивары каратэ, макивары, лапы, перчатки боксерские, мешок боксерский, гимнастические палки, водоналивной мешок, лапа электронная силовая, защита гуди женская, лист татами «Ласточкин хвост»);

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходеспортивных мероприятиях.

Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

### Раздел 3. Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.
2. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Киокусинкай» Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009.,
3. Степанов С.В., Головихин Е.В. Учебно-образовательная программа по кекусин канн карате. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 453с.
4. Степанов С.В., Головихин Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин карате, а также производных дисциплин по единоборствам: кекусин-кан карате, кекусинкай карате, Ашихара карате, Ояма карате, син- кекусин, шидокан: Научное издание. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 654 с.;
5. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2003. – 384 с.;
6. Федерация Кекусинкай России – Программа. Москва, 1994 г., 36 с.;
7. Экзаменационные требования с 10 Кю по 2 Дан; Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы КекусинИФК(Выпуски с 1 по 8). Москва. Орбита-М, 2006г.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.
9. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
10. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.
11. Программа. Федерация Кекусинкай России, Москва, 1994 г.
12. Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Теория и методика воспитания. Физкультура и спорт, 1996 г.

#### Список литературы для обучающихся (родителей):

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

#### Интернет-ресурсы:

- <http://www.garshin.ru/budo/karate.html>
- <http://karatedo-news.com/link-exchange.html>
- <http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>
- <http://shitoryu-hmao.ru/>
- <http://wiki-linki.ru/Page/73086>

<http://dantesport.ru/index.php?cat=14>

<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>

<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>

<http://budofudokan.ru>

<http://www.mayak-dojo.ru>

<http://karate.ru/news/408/>

<http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>

<http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>



**Приложение 1**  
**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	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: кйба-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.	спортзал	наблюдение
сентябрь	18	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитацияте-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	20	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			практика	6	Нижняя Тура Турнир по каратэ	спорткомплекс	соревнования
сентябрь	23	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	25.27	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Сдача нормативов по ОФП.	спортзал	
сентябрь	30		практика	2	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 - «Кекусинкан», «ката»		
Октябрь	2	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	4	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	7	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки впозиции кибачи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	9	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	11	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	14	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Октябрь	16	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить уракен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	18	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокоцу-учи, коми. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь			практика	6	Турниро по каратэ посвящённый памяти Героя России Туркина А.А	ФОК	соревнования
Октябрь	21	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	23.25	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).	спортзал	наблюдение
Октябрь	28.30	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	1	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	4	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	6	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	8	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	11	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	13	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи.ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	15	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			Практика	6	Турнир по каратэ Серов	спортзал	соревнования
Ноябрь	18.20	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	Разминка. Акробатика. Имитация ударов послеблоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.	спортзал	наблюдение

Ноябрь	22.25	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
Ноябрь	27.29	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Декабрь	2	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	4	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
Декабрь	6	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
Декабрь	9	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джодан-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	11	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	спортзал	наблюдение
Декабрь	13.16	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучитьйоко-гери-кекоми-чудан.	спортзал	наблюдение
Декабрь	18.20	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
Декабрь			Практика	6	Первенство Свердловской области по каратэ	спортзал	соревнования

Декабрь	23	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-гери. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	25	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Декабрь	27.30	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	Сдача нормативов по ОФП	спортзал	
Январь	6	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	ОРУ с элементами акробатики. Повторить уке-ваза, те-ваза, гери-ваза. Разучить маваши-чудан, маваши-гедан, мае-гери. ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	8	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
Январь	10	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, мае-гери, уширо-гери.	спортзал	наблюдение
Январь	13	16:00-16:45 17:00-17:45	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
Январь	15.17	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать те-ваза в кокутцу-дачи. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.	спортзал	наблюдение
Январь	20	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить маваши-хиза-гери. ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	22	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (сокуги).	спортзал	наблюдение
Январь	24.27	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.	спортзал	наблюдение

Январь	29	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Прыжковые упражнения (тоби). Повторить первую и вторую части, разучить третью часть.	спортзал	наблюдение
Январь	31	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.	спортзал	наблюдение
Февраль	3	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.	спортзал	наблюдение
Февраль	5	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	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
Февраль	7	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.	спортзал	наблюдение
Февраль	10	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Февраль	12.14	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Февраль	17.19	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.	спортзал	наблюдение
Февраль	21.24	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	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	26.28	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

Март	3	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков.ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
Март	5	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
Март	7	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер:удержание. Повторить броски через спину,бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Март	10	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	12.14	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударовногами. ОФП.	спортзал	наблюдение

Март	17.19	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
Март	21	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
Март	24	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Март	26	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	28	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	31	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
Апрель	2	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	4	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	7	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
Апрель	9	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
Апрель	11	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-даци	спортзал	наблюдение



Апрель	14	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	16	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте.	спортзал	наблюдение
Апрель				6	Турниро по каратэ посвящённый Дню победы в Великой отечественной войне Новая Ляля	ФОК	соревнования
Апрель	18.21	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
Апрель	23.25	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучитьурокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	28.30	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.	спортзал	наблюдение
Май	2	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
Май	5	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.	спортзал	наблюдение
Май	7	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревущий водопад). Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.	спортзал	наблюдение
Май	9	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ногаре-дай (поток воды). Сосредоточение силы, использование силы реакции, психолого-физический принцип (киме).	спортзал	наблюдение
Май	12	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебныйбой 7 минут.	спортзал	наблюдение

Май	14	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Бой 10 минут.	спортзал	наблюдение
Май	14	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. ОФП. ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
Май	16	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки.	спортзал	наблюдение
Май			практика	6	Турнир по каратэ г. Екатеринбург	спортзал	соревнования
Май	19	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. бой 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Май	21	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Раскручивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	23	12:00-15:00	Практика-теория	2	СРУ. Экзамен на пояс (оби)	спортзал	Аттестация
				216			

## Приложение 2

### 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	5	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	6	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	10	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	12.13	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	17.19	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	20.24	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	26.27	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	3	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	4	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	8	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кибя-дачи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	10	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибя-дачи	спортзал	наблюдение
Октябрь	11	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	15	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Октябрь	17.18	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			практика	6	Турниро по каратэ посвящённый памяти Героя России Туркина А.А	ФОК	соревнования
Октябрь	24.25	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Ката:тейкиоку-соно, ни, ич, сан. Кумите: йи, сан-бон кумите (три шага).	спортзал	наблюдение
Октябрь	29.31	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	1	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 с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение

Ноябрь	7	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	8	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	12	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	14	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	15	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	17	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
Ноябрь	19	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь			Практика	6	Турнир по каратэ Серов	спортзал	соревнования

Ноябрь	26	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	28.29	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2/2	Разминка. Акробатика. Имитация ударов послеблоков (атака-блок-атака). Разучить блоки ребром ладони. Учебный спаринг.	спортзал	наблюдение
Декабрь	3	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	спортзал	наблюдение
Декабрь	5	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	6	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	12	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	13	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	17	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	19	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	20	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	24	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	26	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.	спортзал	наблюдение
Декабрь			Практика	6	Первенство Свердловской области по каратэ	спортзал	соревнования
Декабрь	27	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Растяжка активная. Совершенствовать те-ваза в кокутцу-дачи. Разучить аге-какато-уширо-гери, ороши-сото-какато-гери.	спортзал	наблюдение
Январь	7	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).	спортзал	наблюдение
Январь	9	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	10	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	16	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.	спортзал	наблюдение
Январь	17	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 (маие-гери).	спортзал	наблюдение
Январь	21	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	23.24	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	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
Январь	30	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.	спортзал	наблюдение
Январь	31	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
Февраль	4	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	6	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	7	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	13	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	14	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	18	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	20	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
Февраль	21	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	25.27	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	28	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	4	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	6	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
Март	7	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 киба-даци	спортзал	наблюдение

Март	13	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	14	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цци.	спортзал	наблюдение
Март	18	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	20	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	21	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация те-ваза. Сейкен, шуто. Разучить хиджи-ороши, йоко-хиджи-аге.	спортзал	наблюдение
Март	25	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	27	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	28	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Повторить ранее изученные 4 удара ногами, делая шаг вперед, назад. Упражнение на дыхание № 1 (ногаре). Эстафеты.	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	3	15:00-15.45 16:00-16:45	Практика-теория	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	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

Апрель	8	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы.ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	10	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	11	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	15	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	17	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибатэ-дэки	спортзал	наблюдение
Апрель	18	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
Апрель	22	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторитьмороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Апрель	24	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
Апрель	25.29	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	1	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	2	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	6	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	8	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	13	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото-учи.	спортзал	наблюдение
Май	15	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	16	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Май			практика	6	Турнир по каратэ г. Екатеринбург	спортзал	соревнования
Май	20	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
Май	22.23	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП. Подготовка к аттестации	спортзал	наблюдение
Май	27	12:00-15:00	Практика теория	2	Экзамен (сдача на пояс)	спортзал	аттестация

				228			
--	--	--	--	-----	--	--	--

### Приложение 3

#### 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	4	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
сентябрь	5	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	6	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	2.2	СРУ. Со скакалкой. Акробатика. Те-ваза. Отработка ударов руками по макиваре. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	11	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Активная растяжка. Гери-ваза. Имитация ударов на месте мае-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
сентябрь	12	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	13	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	18	18:00-18.45 19:00-19:45	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	19	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-гате-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	20.23	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	25.26	18:00-18.45 19:00-19:45 18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кибя-дачи.	спортзал	наблюдение
сентябрь	27.30	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	2	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции кибя-дачи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	3	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2/2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибя-дачи	спортзал	наблюдение
октябрь	4	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
Октябрь	7	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	9	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение

Октябрь	10	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
Октябрь	11	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	14	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	16	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	17	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	18	16:00-16:45 17:00-17:45	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	21	18:00-18.45 19:00-19:45 18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваше-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Октябрь	23.24	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	25.28	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	30.31	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	1	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	4.6	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	7	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	8	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	11	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.	спортзал	наблюдение
ноябрь	13	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	14	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация гери-ваза с аге-уке. Разучить гедан-мае-какато-гери, дзедан-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	15	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 16:00-16:45 17:00-17:45	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	20	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

Ноябрь	21.22	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
ноябрь	25.27	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	28.29	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2 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	4	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратнаямельница.	спортзал	наблюдение
Декабрь	5	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).	спортзал	наблюдение
Декабрь	6	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	11	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучитьзаключительную часть.	спортзал	наблюдение
Декабрь	12	16:00-16:45 17:00-17:45	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	13.16	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	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	19	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Декабрь	20.23	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
Декабрь	Дата будет сообщен а	10.00-17.00	практика	7	Кю тест	спортзал	аттестация
декабрь	27	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	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	6	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
Январь	8.9	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Январь	10	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение

Январь	13	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
Январь	15	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
январь	16	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	17	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение

Январь	20	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза:мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	22.23	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 кибачи	спортзал	наблюдение
Январь	24	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	27.29	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить уроки: маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
январь	30.31	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибачи	спортзал	наблюдение
Февраль	3	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
Февраль	5	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	6	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ибуки (ревуший водопад). Три психологических принципа: спокойное сознание, ясное сознание и слияние воли с сознанием.	спортзал	наблюдение
Февраль	7	16:00-16:45 17:00-17:45	Практика-теория	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение

Февраль	10	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП	спортзал	наблюдение
Февраль	12	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	13	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	14	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	17	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Февраль	19	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	20	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза:мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги в воздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	21	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль			практика	6	Турнир по каратэ г, Серов	спортзал	соревнования
Февраль	24.26	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	27.28	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	3	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	Установка перед соревнованиями и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Март	5	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	6	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
Март	7	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	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	12	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Установка перед соревнованиями и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Март	13	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
Март	14.17	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	19	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение

Март	20	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Март	21	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	24	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи	спортзал	наблюдение
Март	26	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	27.28	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	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	2	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Апрель	3	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение



Апрель	4	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрприемы 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	9	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
Апрель	10	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы.ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	11.14	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	16	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги ввоздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	17	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	18	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	23	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение

Апрель	24	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	25.28.30	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение

Май	1	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Растяжки. Дыхание Ногаре-дай (поток воды). Сосредоточение силы, использование силы реакции, психолого-физический	спортзал	наблюдение
Май	2	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
май	5	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	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	8	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. Повторить броски через спину, бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Май	9	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	12	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
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	15.16	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	19.21	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер:удержание. Повторить броски через спину,  бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Май	Дата будет сообщена	10.00-17.00		7	Аттестация (сдача на пояс)	спортзал	аттестация
				304			

### Обязательные соревнования на 2024-2025 учебный год

месяц	город	Название турнира
сентябрь	Нижняя Тура	Первенство г.Нижняя Тура по каратэ
октябрь	Новая Ляля	Первенство Северного управленческого округа по Киокусинкай посвящённое памяти Героя России Туркина А.А
Ноябрь	Серов	Первенство Северного управленческого округа по Киокусинкай
Декабрь	Екатеринбург	Первенство Свердловской области по Киокусинкай
Февраль	Серов	Первенство Северного управленческого округа по Киокусинкай
Апрель	Новая Ляля	Первенство Северного управленческого

		округа по Киокусинкай посвящённое Дню Победы в Великой отечественной войне
Май	Екатеринбург	Первенство г.Екатеринбург по Киокусинкай

## Приложение 4.

### **Инструкция по технике безопасности на занятиях каратэ киокусинкай, охране жизни и здоровья учащихся**

1. Каждый ученик должен подготовиться к тренировке заранее. Нельзя есть и пить за 1,5 - 2 часа до начала занятия. Тренироваться на полный желудок очень вредно для организма. Обязательно нужно сходить в туалет до тренировки. Случайный удар в полный мочевой пузырь может быть исключительно опасным. Необходимо также высморкаться, чтобы ничто не мешало правильному и свободному дыханию. Во избежание травм на руках и ногах ногти должны быть аккуратно подстрижены.

2. Запрещается входить в зал без разрешения Тренера или "Старшего", самостоятельно брать и пользоваться без разрешения спортивным, специальным или другим инвентарём, кувыраться на матах, залезать и прыгать вниз со скамеек, подоконников, "Шведских лестниц" и спортивных снарядов. Нельзя открывать окна и двери одновременно, если в зале находятся люди, чтобы не допустить сквозняка. Нельзя баловаться светом и электроприборами.

3. Запрещается пользоваться в здании и около него открытым огнём. В случае пожара необходимо немедленно сообщить об этом Тренеру или "Старшему" и быстро, но, не создавая паники, покинуть помещение или здание, уйти в безопасное место (на улицу) и помочь это сделать тем, кто самостоятельно передвигаться не в состоянии.

4. При малейшем недомогании ученик должен отпроситься у Тренера ("Старшего") с тренировки домой или попросить разрешения просто посидеть в зале. При очень плохом самочувствии для оказания ему первой помощи или экстренного вызова скорой медицинской помощи - сообщить об этом своему Тренеру ("Старшему"). Все ученики всегда должны немедленно сообщать Тренеру ("Старшему"), если кому-то из товарищей на тренировке стало плохо, тем более, если больной сам это сделать стесняется или не в состоянии.

5. Никто не должен приходить в зал на тренировку, если он болен простудными, инфекционными или другими опасными для окружающих заболеваниями. При появлении у ученика высокой температуры, обнаружении у него грибковых заболеваний ног, неизвестном высыпании на коже или других опасных заболеваний, он должен самостоятельно (если в состоянии) немедленно покинуть зал и отправиться домой для принятия экстренных мер, предупредив об этом Тренера ("Старшего").

6. Все команды на тренировке выполняются быстро (за 5 секунд), но выполнять их нужно осторожно и аккуратно. Занимая своё место в общем строю, не толкаться, чтобы не сбить своих товарищей с ног.

7. Необходимо выполнять правила построения и поведения в "Кихоне" (построение на тренировку без партнёра). Соблюдать определённый Тренером ("Старшим") интервал и дистанцию между

занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

8. Если ученик чувствует, что какое-то упражнение ему не под силу, что оно физически для него слишком тяжёлое, он может попросить Тренера ("Старшего") снизить для него нагрузку (хотя в каратэ киокушинкай это не принято, а нагрузка на занятиях для каждой конкретной группы учеников даётся допустимая).

9. При отработке приёмов в парах каждый ученик должен быть очень осторожным и внимательным, чтобы случайно не причинить боль своему партнёру. Особенно контролировать свои действия необходимо при изучении запрещённой техники или опасных для здоровья приёмов, способных привести к вывихам суставов, растяжениям сухожилий и связок, трещинами или переломам костей, удушениям и так далее.

10. При отработке бросковой техники каждому нужно хорошо знать и правильно выполнять страховку при падениях (акробатические кувырки). Выполняя данную технику, всегда в первую очередь необходимо думать о безопасности своего партнёра и его страховке, обеспечивая ему максимальную безопасность при падении. Прежде чем сделать подсечку, подножку, подбив или бросок при их изучении и детальной отработке (равно как и в других учебных ситуациях), необходимо сначала убедиться, что партнёр упадёт в безопасное место. Надо быть уверенным в правильности выполнения подобных приёмов, прежде чем их выполнять, и знать последствия неправильного их выполнения. Если ученик в чём-то не совсем уверен, необходимо лишний раз проконсультироваться у своего Учителя, не стесняться и попросить у него дополнительных объяснений.

При возникновении малейшей боли во время проведения болевого приёма, необходимо дать знать об этом своему партнёру, хлопая свободной рукой (или ногой) по нему, по себе или по полу. В этом случае партнёр обязан немедленно ослабить силу давления на ту часть тела, в котором возникла боль.

При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно, немедленно сообщить об этом Тренера ("Старшему"). При умышленном причинении своему партнёру или кому-то другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам Каратэ киокушинкай от пола на кулаках и садится на "штрафную скамью", повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности до конца занятия.

Необходимо быть особенно осторожным и внимательным при изучении техники защиты от любого оружия (ножа, палки, пистолета и другого), чтобы случайно не травмировать им своего партнёра или кого-

либо другого.

Ношение очков разрешается, однако во время боёв их необходимо снимать или заменять контактными линзами.

Все ученики обязаны соблюдать правила личной гигиены. На тренировке находиться в чистом и отглаженном кимоно ("Доги"), с чистыми ногами и шеей. После тренировки принять душ (смыть с себя мылом пот) и сменить нижнее бельё. "Доги" аккуратно дома развесить сушиться, стирать и гладить его сразу по мере загрязнения.

### **На занятиях строго запрещается:**

1. Вести бой (поединок) в полный контакт без разрешения и контроля Тренера ("Старшего") или в его отсутствие, особенно с девочками или более слабыми учениками, или младшими по возрасту, стажу занятий и квалификации, или меньшими по росту и весу, или с целью выяснения "Кто сильнее?", или с целью демонстрации своей силы.

2. Отрабатывать удары ногами в парах без индивидуальных защитных приспособлений

- щитков на ноги (на голень и подъём стопы) во избежание травм голени. Вести контактный бой с партнёром руками без протекторов на руки (перчатки или накладки на кулаки) для страховки рёбер и головы напарника. Кроме того, во время поединков рекомендуется использовать защиту для головы от случайных сильных ударов ("Шлем"), защиту на грудь ("Защитный жилет") и пах ("Раковина").

3. Надевать и носить во время тренировки драгоценности или металлические предметы: серёжки, цепи, перстни, кольца, браслеты, брошки, цепочки, часы, значки, булавки, заколки и прочие колющие и режущие предметы, способные нанести ранения и травмы себе и партнёру.

4. Экспериментировать со своим партнёром: как долго он может пробыть без дыхания при выполнении удушающих приёмов, выдерживать болевой приём, сможет ли он выдержать сильный удар и какой эффект получится от этих и подобных действий. Нельзя такие эксперименты ставить и на себе - это опасно для жизни и здоровья.

5. При работе с партнёром выполнять в очень быстром темпе (с большой скоростью) любые опасные для жизни и здоровья удары, боевые связки и приёмы.

6. Совершать сложные акробатические элементы (например, полёт-кувырок, сальто и им подобные) без разрешения, контроля, страховки и присутствия Учителя.

7. Использовать на занятиях настоящее оружие (боевые нунчаку, ножи, топоры и так далее).

8. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия Тренера, также, как и без знания страховки при падениях.

9. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по



технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды Тренера("Старшего"), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

10. Ученик, нарушивший Правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кому-либо, несет персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

11. На занятиях по Каратэ киокушинкай необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целостности и сохранности.



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585627

Владелец Огородникова Наталия Николаевна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025