

**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	15	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: киб-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.	спортзал	наблюдение
сентябрь	17	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	19	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	22	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	24.26	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	Сдача нормативов по ОФП.	спортзал	
сентябрь	29		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	1	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	3	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	6	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки впозиции киб- дачи.	спортзал	наблюдение
Октябрь	8	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб- дачи	спортзал	наблюдение
Октябрь	10	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	13	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторитьмороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Октябрь	15	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	17	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучитьурокен- 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	20	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	22.24	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	27.29.31	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2.2	СРУ с партнером. Скакалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	3	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	5	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	7	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	10	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	12	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	14.17	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	19.21	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	24	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

Ноябрь	26	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Правила соревнований, их организация и проведение. СРУ. Акробатика. Ката, связки в движении. Разучить джуджи-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	28	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Декабрь	1	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	3	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	5	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	8	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	10	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	спортзал	наблюдение
Декабрь	12	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучитьйоко-гери-кекоми-чудан.	спортзал	наблюдение
Декабрь	15.17.19	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2.2	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	22	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	24.26	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
Декабрь	29	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2/2	Сдача нормативов по ОФП	спортзал	
Январь	5	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
Январь	7	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
Январь	9	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, мае-гери, уширо-гери.	спортзал	наблюдение
Январь	12	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	14.16	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	19	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Повторить гери-ваза. Разучить маваши-хиза-гери. ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	21	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (сокуги).	спортзал	наблюдение
Январь	23.26	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.	спортзал	наблюдение

Январь	28	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	30	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	2	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.	спортзал	наблюдение
Февраль	4	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 (майе-гери).	спортзал	наблюдение
Февраль	6	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	9	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Февраль	11.13	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	16.18	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.	спортзал	наблюдение
Февраль	20	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	25.27	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	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
Март	4	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	6	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	9	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	11.13	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	16.18	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	20	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	23	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	25	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	27	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	30	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	1	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы.ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	3	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	6	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	8	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Имитация ударов гери-ваза: мае, йоко, уширо. Удары с задержкой ноги ввоздухе. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	10	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	13	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	15.17	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте.	спортзал	наблюдение
Апрель				6	Турниро по каратэ посвящённый Дню победы в Великой отечественной войне Новая Ляля	ФОК	соревнования
Апрель	20	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ с партнером. Прыжковые упражнения (тоби). Повтор пройденного. Разучить урокен-маваши-учи, шомен-учи.	спортзал	наблюдение
Апрель	22.24	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	27.29	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	1	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	4	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	6	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	8	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	11	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	13	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ со скалкой. Уход с линии атаки. Бой 10 минут.	спортзал	наблюдение
Май	15	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. ОФП. ноги. Учебный бой 7 минут.	спортзал	наблюдение
Май	18	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ со скалкой. Уход с линии атаки.	спортзал	наблюдение
Май			практика	6	Турнир по каратэ г. Екатеринбург	спортзал	соревнования
Май	20	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер: удержание. бой 10 минут с ударной техникой.	спортзал	наблюдение
Май	22	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Раскручивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	24	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	2	14:00-14:45 15:00-15:45	теория	2	Техника пожарной безопасности,ТБ.	спортзал	наблюдение
сентябрь	4	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза:ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	5	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	9	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза:ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	11.12	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	16.18	14:00-14:45 15:00-15:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза:ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	19.23	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	25.26.30	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	2	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	7	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	9	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции киб-да-чи.	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 киб-да-чи	спортзал	наблюдение
Октябрь	14	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	16	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Октябрь	17.21	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	23.24	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	28.30.31	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ с партнером. Скалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	4	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	6	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваш-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	11	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	13	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	18	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	20	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	21	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	25	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	27.28	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	2	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	спортзал	наблюдение
Декабрь	3	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Имитация гери-ваза: мае-гери-кекоми, кеаге, гедан-кин-гери. Разучить йоко-гери-кекоми-чудан.	спортзал	наблюдение
Декабрь	5	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	9	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	11	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	12	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	16	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	18	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	19	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	23	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	25	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	26	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	6	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).	спортзал	наблюдение
Январь	8	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	9	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	13	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	15	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.	спортзал	наблюдение
Январь	16	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	20	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	22.23	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Январь	27	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Январь	29	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Растяжки. Борьба в партере. Повторить удержание со стороны головы.	спортзал	наблюдение
Январь	30	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	3	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	5	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	6	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	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
Февраль	12	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	13	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	17	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	19	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	20	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	24.26	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	27	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	3	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	5	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	6	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	10	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киба-дачи	спортзал	наблюдение

Март	12	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Март	13	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Март	17	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	19	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	20	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	24	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	26	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	27.31	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	2	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	7	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	9	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы.ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	10	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	14	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	16.17	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	21.23	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-дачи	спортзал	наблюдение
Апрель	24	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	Дата будет сообщен а	11.00-15.00	практика	4	Турнир по киокусинкай каратэ. Новая Ляля	спортзал	соревнования
Апрель	28	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторитьмороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Апрель	30	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	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	5	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	7	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 вдвижении. Разучить джуджи-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	12	15:00-15.45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Май	14	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	15	15:00-15:45 16:00-16:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, мавашу-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение
Май			практика	6	Турнир по каратэ г.Екатеринбург	спортзал	соревнования
Май	19	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	21.22	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	26	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	1	18:00-18.45 19:00-19:45	теория	2	Техника пожарной безопасности,ТБ.	спортзал	наблюдение
сентябрь	3	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	4	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Техника блоков (уке-ваза). Имитация аге-уке, учи-уке, уде-уке, сото-уке. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	5	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	ОРУ. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: ой-цкидзедан, гяку-цкичудан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	8	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	10	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	11	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Передвижение в стойках: киб-а-дачи дзен-куцу-дачи, ко-куцу-дачи с аге-уке, уде-уке.	спортзал	наблюдение
сентябрь	12	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Имитация те-ваза: сейкен-чудан-цки, дзедан.	спортзал	наблюдение
сентябрь	15	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Оборудование и инвентарь. Разучить сейкен-шита-цки в позиции киб-а-дачи.	спортзал	наблюдение
сентябрь	17	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	18	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ с партнером. Активная растяжка. Повторить сейкен-чудан, дзедан-цки. Разучить сейкен-тате-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
сентябрь	19.22	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ с партнером. Пассивная растяжка. Те-ваза. Повтор ранее изученных приемов. Разучить: сейкен-чудан-цки.	спортзал	наблюдение
сентябрь	24.25	18:00-18.45 19:00-19:45 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	26.29	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Эстафеты с элементами акробатики. Повторить те-ваза в движении: ой-, гяку-цки. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	1	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
Октябрь	2	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2/2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в киб-дачи	спортзал	наблюдение
октябрь	3	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	6	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	8	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение

Октябрь	9	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	10	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	13	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	15	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ с партнером. Скалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
октябрь	16	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	17	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	20	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	21.23	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ с партнером. Скалка. Повторить ката. Разучить: хиракен, кейко-учи, джодан-тохо-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Октябрь	24.27	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	29.30.31	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	3	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Пассивная растяжка. Повтор ката. Уке-ваза: сейкен-чудан-учи, мороте-чудан-учи. ОФП.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	5.6	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	10	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	ОРУ с партнером. Растяжки активные. Кихон-но-ката, кумите, спаринги.	спортзал	наблюдение
Ноябрь	12	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	17	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	19	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	21.24	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	26.27	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	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
декабрь	1	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Влияние занятий карате на строение и функции организма. СРУ со скакалкой. Повторить уке- ваза, кихон. Разучить хейсоку-маваши-учи-кеаге, уширо-маваши-гери.	спортзал	наблюдение
декабрь	3	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Декабрь	4	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Разучить ката (санчин).	спортзал	наблюдение
Декабрь	5	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Повторить первую часть ката санчин. Разучить вторую часть. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	8	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ с прыжками. Акробатика. Повторить 1,2,3 части, разучить четвертую часть.	спортзал	наблюдение
Декабрь	10	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Эстафета с прыжками. Акробатика. Повторить четыре части, изучить заключительную часть.	спортзал	наблюдение
Декабрь	11	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	12.15	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ. Акробатика. ОФП. Учебная борьба в стойке. 3 минуты, в партере 5 минут.	спортзал	наблюдение

Декабрь	17	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	18	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Бросковая техника через плечо, бедро. Повторить броски: мельница, обратная мельница.	спортзал	наблюдение
Декабрь	19.22	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	24	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Декабрь	25.26	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	1	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	2	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	5	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение

Январь	7	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	8	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
январь	9	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевойприем на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение
Январь	12	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударовногами. ОФП.	спортзал	наблюдение

Январь	14	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	26	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП.	спортзал	наблюдение
Январь	28	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
январь	29.30	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	2	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	4	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	5	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	6	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	9	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты с акробатикой. Повторить пройденный материал. Разучить ОФП	спортзал	наблюдение
Февраль	11	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	12	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрпиемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	13	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
февраль	16	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторить мороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Февраль	18	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	19	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	20	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	23	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Атакующие действия: удары ногами. Контрпиемы от комбинации трех ударов ногами. ОФП.	спортзал	наблюдение
Февраль	25.26.27	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	2	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Март	4	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	5	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	6	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	9	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	11	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Установка перед соревнованием и анализ после. Подготовка к соревнованиям по кумите и ката.	спортзал	наблюдение
Март	12	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	13.16	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	18	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение

Март	19	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	20	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	23	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи	спортзал	наблюдение
Март	25	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	26.27	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	30	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	Разминка. Акробатика. Совершенствовать ката. Разучить ура-маваши, каке-гери, уширо-гери-кекоми.	спортзал	наблюдение
Апрель	1	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Эстафеты прыжковые (тоби). Уке-ваза: сейкен-дзедан, чудан, сото- учи.	спортзал	наблюдение
Апрель	2	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация ударов руками и блоков с партнером. Разучить уке-ваза: сейкен-гедан-барай, маваши-гедан-барай-уке.	спортзал	наблюдение

Апрель	3	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	6	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка. Имитация те-ваза в кихон. Разучить урокен-хиза-учи, шуто-сокуто-учи, коми. ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	8	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	9	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы.ОФП.	спортзал	наблюдение
Апрель	10.13	18:00-18.45 19:00-19:45 16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2.2	СРУ. Гери-ваза. Санбон-кумите (бой на три шага). Комбинация ударов руками, ногами по макиваре.	спортзал	наблюдение
Апрель	15	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	16	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	Разминка с партнером. Пассивная растяжка. Повторить шита-цки (удар в сторону) в кибя-дачи	спортзал	наблюдение
Апрель	17	16:00-16:45 17:00-17:45	практика	2	Разминка. Акробатика. Растяжки. Повторитьмороте. Разучить авазе-уке, яма-цки.	спортзал	наблюдение
Апрель	20	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Удержание после бросков. ОФП. Удержание с захватом ноги. Учебный бой7 минут.	спортзал	наблюдение
апрель			практика	6	Турнир по каратэ посвящённый Дню Победы в великой отечественной войне Новая Ляля	ФОК	соревнования
Апрель	22	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	23.24	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	27.29.30	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	4	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	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
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	11	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2	СРУ. Акробатика. Разучивание. Контрприемы. ОФП.	спортзал	наблюдение
Май	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
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	15.18	16:00-16:45 17:00-17:45 18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ со скакалкой. Уход с линии атаки. Болевой прием на руку после удержания. Борьба в партере 10 минут.	спортзал	наблюдение

Май	20.21	18:00-18.45 19:00-19:45	практика	2.2	СРУ. Самостраховка. Акробатика. Партер:удержание. Повторить броски через спину,	спортзал	наблюдение

					бедро, отхват. Борьба 10 минут с ударной техникой.		
Май	Дата будет сообщена	10.00-17.00		7	Аттестация (сдача на пояс)	спортзал	аттестация
				304			

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 364594085773079485149359994365539118177086968089

Владелец Огородникова Наталия Николаевна

Действителен с 07.10.2025 по 07.10.2026