

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Синкекусинкай»
Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Водное занятие. Инструктаж. Теоретическая подготовка: дневник самоконтроля Общая физическая подготовка	
2	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
3	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
4	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Специальная физическая подготовка.	
5	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Контрольно-переводные нормативы.	Входящая аттестация
6	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
7	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
8	сентябрь	Учебно – тренировочное занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
9	сентябрь	Учебно – тренировочное	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	

		е занятие			
10	сентябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
11	сентябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
12	сентябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
13	октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Теоретическая подготовка: История развития Киокусинкай краатэ Общая физическая подготовка	
14	Октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
15	Октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
16	Октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
17	Октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
18	Октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
19	Октябрь	Учебно – тренировочно	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	

		е занятие			
20	Октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
21	Октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
22	Октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
23	Октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
24	октябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
25	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Теоретическое занятие: терминология Киокусинкай каратэ. Общая физическая подготовка.	
26	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
27	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
28	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
29	ноябрь	Учебно – тренировочно	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	

		е занятие			
30	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
31	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
32	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
33	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
34	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
35	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
36	ноябрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
37	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка	
38	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
39	декабрь	Учебно – тренировочно	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	

		е занятие			
40	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
41	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
42	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
43	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
44	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Контрольно-переводные нормативы. Специальная физическая подготовка.	Промежуточная аттестация
45	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
46	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
47	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
48	декабрь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
49	январь	Учебно – тренировочно	2	Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта Общая физическая подготовка	

		е занятие			
50	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
51	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
52	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них общая физическая подготовка.	
53	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
54	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
55	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
56	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
57	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
58	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
59	январь	Учебно – тренировочно	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	

		е занятие			
60	январь	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
61	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Теоретическая подготовка: дневник самоконтроля Общая физическая подготовка	
62	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
63	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
64	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
65	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
66	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
67	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
68	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
69	февраль	Учебно – тренировочно	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	

		е занятие			
70	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
71	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
72	февраль	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
73	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Теоретическая подготовка: история развития Киокусинкай Общая физическая подготовка	
74	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
75	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
76	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
77	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
78	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
79	март	Учебно – тренировочно	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	

		е занятие			
80	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
81	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
82	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
83	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
84	март	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
85	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Теоретическая подготовка: терминология Киокусинкай Общая физическая подготовка	
86	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
87	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
88	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
89	апрель	Учебно – тренировочно	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	

		е занятие			
90	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
91	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
92	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
93	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
94	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
95	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
96	апрель	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
97	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка	
98	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка.	
99	май	Учебно – тренировочно	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	

		е занятие			
100	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	
101	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка.	
102	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Контрольно-переводные нормативы Специальная физическая подготовка.	Итоговая аттестация
103	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	
104	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка.	
105	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
106	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	
107	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка.	
108	май	Учебно – тренировочно е занятие	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка.	
	ИТОГО:		0		

