

Администрация муниципального округа города Кировска
с подведомственной территорией Мурманской области

МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА «ХИБИНЫ» ГОРОДА КИРОВСКА»

Принята на заседании
педагогического совета
от «14» марта 2024 г.
Протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОДО ЦДТ «Хибины»
Е.В. Караваева
«14» марта 2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ШИНКИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ. СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 11-16 лет
Срок реализации: 3 года (648 часов)

Автор разработчик:
Сочнева Мария Александровна, педагог ДО

г. Кировск
2024 г.

Оглавление

| | |
|--|----|
| I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ | 3 |
| 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 3 |
| 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ | 5 |
| 1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА | 8 |
| Поэтапная подготовка спортсменов Шинкиокушинкай каратэ | 8 |
| Содержание программного материала (учитывая все этапы подготовки) | 11 |
| Теоретическая подготовка: | 11 |
| Практическая подготовка | 12 |
| Общая физическая подготовка: | 12 |
| Специальная физическая подготовка | 13 |
| Технико-тактическая подготовка: | 14 |
| 1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ | 15 |
| II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 16 |
| 2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК | 16 |
| 2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ | 16 |
| 2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ | 16 |
| 2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ | 17 |
| 2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ | 19 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ | 21 |
| Список литературы для родителей и детей | 21 |
| Приложение №1 | 22 |
| Календарный учебный график (1 год обучения) | 22 |
| Приложение №2 | 32 |
| Календарный учебный график (2 год обучения) | 32 |
| Приложение №3 | 42 |
| Календарный учебный график (3 год обучения) | 42 |

I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образование в начале XXI века становится все более ориентированным на формирование адаптивности личности к стремительно меняющемуся постиндустриальному информационному миру, способности человека включиться в общественные и экономические процессы, личностное и профессиональное развитие и самоопределение детей и подростков, сохранение и укрепление здоровья нового поколения, формирование потребности здорового образа жизни.

Направленность (профиль) программы – физкультурно-спортивная.

Уровень программы – базовый.

Настоящая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

– Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

– Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

– «Методические рекомендации по разработке разноуровневых программ дополнительного образования ГАОУ ВО «МГПУ» АНО ДПО «Открытое образование»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

– Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

– Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих образовательных программ МАОДО «ЦДТ «Хибины» г. Кировска.

Актуальность программы обусловлена потребностями обучающихся в занятиях нестандартными, увлекательными видами восточных единоборств, что подтверждается запросами на данный вид образовательной услуги, и отсутствием общеразвивающих программ по дисциплине спортивные единоборства - Шинкиокушинкай – каратэ, адаптированных и рекомендованных для учреждений дополнительного образования детей.

Шинкиокушинкай – это дисциплина каратэ, которая совсем недавно стала культивироваться в Мурманской области. Идеи Каратэ Шинкиокушинкай очень созвучны идеям современной системы образования. Человеку, желающему постигнуть устои Вселенной, нужно следовать естественным путем, совершенствовать собственную нравственность, применяясь к законам природы. Об этом же говорится и в Концепции развития дополнительного образования: именно в XXI приоритетом образования должно стать превращение жизненного пространства в мотивирующее пространство, определяющем самоактуализацию и самореализацию, где воспитание человека начинается с мотивации к познанию, творчеству, труду, спорту, приобщению к ценностям и культуре. Каратэ

Шинкиокушинкай воспитывает уважительное отношение к старшим, к окружающему миру, веру в собственные возможности. Гармония, невозмутимость духа. Следование Пути определяют принцип духовного и физического развития личности, служат первоосновой физического и духовного совершенства. Каратэ Шинкиокушинкай учит побеждать, сообразуясь с законами природы, приспособляясь к ней, согласовывая свои действия с изменениями в окружающем мире.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что занятия Шинкиокушинкай каратэ в любой форме представляют собой уникальную среду для формирования у детей здорового образа жизни: знакомство с этикетом и правилами поведения учеников, изучение ранее неизвестных физических упражнений, получение квалификационных степеней (поясов), знакомство с восточной культурой и японским языком, участие в соревнованиях. Всё это создаёт особый, неповторимый, отличающийся от обыденного, положительный эмоциональный фон. Полезные размышления перерастают в осознанные действия, поступки, инициативы, творчество и в дальнейшем способствуют выбору ребёнком здорового стиля жизни.

Программа составлена на основе типовой программы для спортивных школ «Шинкиокушинкай каратэ», автор Мальцев Ф.А.

Отличительной особенностью является то, что программа переработана и адаптирована для реализации в образовательной организации дополнительного образования детей, в отличие от программы Мальцева Ф.А., предназначенной для реализации в детской - юношеской спортивной школе, т.е. программы предпрофессиональной подготовки. Коррективы, не затрагивают концептуальных аспектов, основ организации образовательного процесса, структуры занятий исходной программы. Необходимость модификации обусловлена тем, что согласно статье 32 ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» № 412-ФЗ от 06.12.2011 при осуществлении спортивной подготовки в образовательных организациях дополнительного образования детей реализуется спортивно-оздоровительный этап и на этот этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки. Модификация программы коснулась таких аспектов, как срок обучения Шинкиокушинкай каратэ; воспитательная работа; подготовка юных спортсменов к более углубленному изучению каратэ и совершенствованию физических качеств и двигательных навыков и умений.

Содержание данной программы направлено на формирование человека и гражданина, интегрированного в современное общество и нацеленного на совершенствование этого общества, создание условий для физического воспитания и физического развития детей; формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта, подготовку к освоению этапов спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, обеспечение условий для организации активного, содержательного досуга, обеспечение целостности процесса психического и физического, умственного и духовного развития личности ребенка, достижения спортивных успехов сообразно способностям, содействие взаимопониманию между различными национальными и социальными группами, помощь в реализации права на собственный выбор взглядов и убеждений.

Адресат программы - программа рассчитана на группы детей в возрасте от 11 до 16 лет, которые прошли обучение по программе «Синкёкусинкай каратэ».

Средний школьный возраст является весьма благоприятным периодом для совершенствования техники Шинкиокушинкай каратэ. Чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы.

Объём программы - Программа рассчитана на три года обучения. Для освоения программы 1-го, 2-го и 3-го годов обучения отводится по 216 часов.

Основными формами занятий являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- медико-восстановительные занятия, аттестация (выполнение контрольных нормативов, медицинский контроль);
- участие в соревнованиях, матчевых встречах, учебно-тренировочных сборах, показательных выступлениях.

Групповые теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных видеозаписей. Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно и в комплексе с практическими занятиями.

Отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками.

Занятия по вопросам гигиены, врачебного контроля, применения восстановительных средств и психологической подготовке, проводят как педагог, так и привлекаются специалисты (врач, психолог, массажист и т. д.).

Срок освоения программы – 3 года.

Программа рассчитана:

1 этап (подготовительный), возраст 11-12 лет – 216 часов

2 этап (основной), возраст 13-14 лет – 216 часов

3 этап (совершенствование), возраст 15-16 лет – 216 часов

Учебный год составляет 36 недель. В группы Шинкиокушинкай каратэ зачисляются учащиеся в возрасте 11-16 лет, прошедшие обязательный медицинский контроль и имеющие допуск врача, имеющие соответствующую физическую подготовку.

Режим занятий и комплектование групп соответствует санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014)

Продолжительность одного занятия может составлять 2 занятия по 45 минут

на первом этапе обучения - 2 академических часа;

на втором этапе обучения - 2 академических часа.

на третьем этапе обучения - 2 академических часа.

Количество обучающихся в группе – не более 15 обучающихся.

Несмотря на четкие возрастные границы, указанные в данной программе, на первый этап обучения могут быть зачислены дети и старшего возраста. Поэтому, для эффективной работы, педагогу необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов. В период подготовки к ответственным соревнованиям, квалификационным экзаменам и в период учебно-тренировочных сборов спортсмены могут быть объединены в одну группу.

Занятия проводятся в учебных группах, сформированных по годам обучения. Годовой план работы каждого учебного года рассчитан на 9 учебных месяцев. Год обучения соответствует этапу (подготовительный, основной) обучения. В случае, если обучающийся показывает высокий уровень подготовки по результатам выполнения контрольных нормативов, разрядных норм, выступлений на соревнованиях, независимо от даты зачисления и года обучения, он может быть переведён на новый этап, соответствующий уровню подготовки.

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: развитие и оздоровление подростков через занятия физической культурой и спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение и совершенствование элементов техники Шинкиокушинкай каратэ через физические упражнения;
- совершенствование основ философии и принципов Шинкиокушинкай каратэ;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- Развивающие:
 - формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом, в целом, и Шинкиокушинкай каратэ, в частности;
 - всестороннее и гармоничное развитие физических и духовных качеств учащихся;
 - укрепление здоровья учащихся;
- Воспитательные:
 - формирование качеств личности: сила воли, целеустремлённость, трудолюбие, настойчивость, терпеливость, выдержка и самообладание, решительность, мужество и смелость, самостоятельность и инициативность, воля к победе; дисциплинированность;
 - воспитание уважительного отношения к старшим, к окружающему миру, веру в собственные возможности, невозмутимость духа;
 - воспитание потребности в духовном росте и физическом совершенствовании.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Годовой график распределения учебных часов для групп предварительной физической и духовной подготовки (подготовительный этап)

Таблица № 1

| № | Содержание занятий | Месяцы | | | | | | | | | Итого часов |
|-------------------------------|---------------------------------------|--------|---|----|-----|---|----|-----|----|---|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| 1 | <u>Теоретические занятия</u> | | | | | | | | | | |
| | - Дневник самоконтроля | 1 | | | | | 1 | | | | 2 |
| | - История развития Киокусинкай каратэ | | 1 | | | | | 1 | | | 2 |
| | - Терминология Киокусинкай каратэ | | | 1 | | | | | 1 | | 2 |
| | - Основные правила судейства | | | | 1 | | | | | 1 | 2 |
| - Гигиенические основы ФК и С | | | | | | 1 | | | | 1 | |
| 2 | <u>Практические занятия</u> | | | | | | | | | | |
| | - Общая физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 35 |
| | - Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 72 |
| | - Техничко-тактическая подготовка: | | | | | | | | | | |
| | а) стойки и перемещения в них | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | б) блоки и удары руками | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | в) удары ногами | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | г) комбинации ударной техники | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | д) кихон | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | е) ката | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 15 |
| | ж) кумитэ | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 34 |

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| | | | | | | | | | | | |
| 3 | Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5) | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 3 |
| 5 | Всего часов | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216 |

Годовой график распределения учебных часов для групп базовой физической и духовной подготовки (основной этап)

Таблица № 2

| № | Содержание занятий | Месяцы | | | | | | | | | Итого часов |
|---|---|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| 1 | <u>Теоретические занятия</u> - Дневник самоконтроля - История развития Киокусинкай каратэ - Терминология Киокусинкай каратэ - Основные правила судейства - Гигиенические основы ФК и С | 1 | | | | | 1 | | | | 2 |
| | | | 1 | | | | | 1 | | | 2 |
| | | | | 1 | | | | | 1 | | 2 |
| | | | | | 1 | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | 1 | | | | | 1 |
| 2 | <u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка - Специальная физическая подготовка - Техничко-тактическая подготовка: а) стойки и перемещения в них б) блоки и удары руками в) удары ногами г) комбинации ударной техники д) кихон е) ката ж) кумитэ | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 72 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 10 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 20 |
| | | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 29 |
| 3 | Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5) | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 3 |
| 5 | Всего часов | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216 |

Годовой график распределения учебных часов для групп базовой физической и духовной подготовки (этап совершенствования)

Таблица № 3

| № | Содержание занятий | Месяцы | | | | | | | | | Итого часов |
|---|---|--------|----|----|-----|----|----|-----|----|----|-------------|
| | | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | |
| 1 | <u>Теоретические занятия</u> - Дневник самоконтроля - История развития Киокусинкай каратэ - Терминология Киокусинкай каратэ - Основные правила судейства - Гигиенические основы ФК и С | 1 | | | | | 1 | | | | 2 |
| | | | 1 | | | | | 1 | | | 2 |
| | | | | 1 | | | | | 1 | | 2 |
| | | | | | 1 | | | | | 1 | 2 |
| | | | | | | 1 | | | | | 1 |
| 2 | <u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка - Специальная физическая подготовка - Техничко-тактическая подготовка: а) стойки и перемещения в них б) блоки и удары руками в) удары ногами г) комбинации ударной техники д) кихон е) ката ж) кумитэ | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 36 |
| | | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 72 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| | | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 25 |
| | | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 28 |
| 3 | Контрольные переводные нормативы (см. таблицу №5) | 1 | - | - | 1 | - | - | - | - | 1 | 3 |
| 5 | Всего часов | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 216 |

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Поэтапная подготовка спортсменов Шинкиокушинкай каратэ

Общие задачи 1-3 этапов обучения:

1. Набор детей для занятий каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний к этому (выделить наиболее дисциплинированных, инициативных, работоспособных, целеустремленных), прошедших курс обучения по программе «Синкёкусинкай каратэ», либо «Шинкиокушанкай карате. Путь бойца», либо, в исключительных случаях, имеющих достаточную физическую подготовку к освоению данной программы.

2. Укрепление здоровья на основе всесторонней физической подготовки – использование средств и методов, применяемых в других видах спорта (выявить детей с мотивацией занятий – быть первым (лучшим) в подвижных играх, эстафетах и упражнениях).

3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям каратэ.

4. Развитие теоретических знаний по каратэ, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта.

5. Участие в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай каратэ, а также по физической подготовке.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Таблица № 4

| Первый этап – предварительная физическая и духовная подготовка (обучающиеся 11-12 летнего возраста) | | |
|---|---|---|
| Основные задачи подготовки | Содержание тренировочного процесса | Экзаменационные требования |
| <p>Развитие стойкого интереса к занятиям физ.культурой и спортом, каратэ в частности. Развитие основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие специальных качеств каратиста и способностей к единоборству. Совершенствование правильной стойки (позиция, баланс, плавное перемещение, выполнение основных приёмов). Развитие функциональных возможностей организма. Воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим.</p> | <p>Теоретические занятия. Упражнение на развитие различных, укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие двигательных умений и навыков, растягивающие и кондиционные упражнения. Подготовительные и подводящие упражнения для развития специальных качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста. Освоение упражнений на равновесие. Спортивные и подвижные игры. Упр. на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр). Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП</p> | <p>Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С Экзаменационные требования 9-7 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.)</p> |

Таблица № 5

| Второй этап – базовая физическая и духовная подготовка (обучающиеся 13-14 летнего возраста) | | |
|---|--|--|
| Основные задачи подготовки | Содержание тренировочного процесса | Экзаменационные требования |
| <p>Развитие увлечённости занятиями каратэ, ФК и С. Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-</p> | <p>Теоретические занятия. Включение прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями для более эффективного развития</p> | <p>Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология</p> |

| | | |
|--|---|---|
| <p>двигательного аппарата. Развитие спец. Качеств каратиста и психологической устойчивости во время единоборства. Закрепление основных технических навыков каратиста. Дальнейшее развитие функциональных способностей организма. Обучение к участию в соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай и физической подготовке. Выполнение контрольных нормативов и экзаменационных требований.</p> | <p>физических качеств и в особенности скоростно-силовых; укрепление опорно-двигательного аппарата; дальнейшая работа по формированию двигательных умений и навыков, включение специальных упражнений на гибкость. Подготовительные и подводящие упражнения для развития спец.качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста. Расширение средств спец. тренировки при выполнении атакующих и защитных приёмов, развитие навыков плавного перемещения в стойке. Спортивные и подвижные игры. Упр. на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр). Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП</p> | <p>Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С Экзаменационные требования 6-5 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.)</p> |
|--|---|---|

Таблица № 6

| Третий этап – базовая физическая и духовная подготовка (обучающиеся 15-16 летнего возраста) | | |
|--|---|--|
| Основные задачи подготовки | Содержание тренировочного процесса | Экзаменационные требования |
| <p>Развитие увлечённости занятиями каратэ, ФК и С. Продолжение развития основных физических качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата. Развитие спец. Качеств каратиста и психологической устойчивости во время единоборства. Закрепление основных технических навыков каратиста. Дальнейшее развитие функциональных способностей организма.</p> | <p>Теоретические занятия. Использование прыжковых упражнений и упражнений с отягощениями для более эффективного развития физических качеств и в особенности скоростно-силовых; укрепление опорно-двигательного аппарата; дальнейшая работа по формированию двигательных умений и навыков, включение</p> | <p>Теория: Дневник самоконтроля, история развития Киокусинкай каратэ, основные правила судейства, терминология Киокусинкай каратэ. Гигиенические основы ФК и С Экзаменационные требования 4-3 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>Обучение к участию в соревновательной деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим. Подготовка спортсменов к участию в соревнованиях различного уровня по Киокусинкай и физической подготовке. Выполнение контрольных нормативов и экзаменационных требований.</p> | <p>специальных упражнений на гибкость. Упражнения для развития спец.качеств и способностей, направленных на овладение техническими приёмами каратиста. Расширение средств спец. тренировки при выполнении атакующих и защитных приёмов, развитие навыков плавного перемещения в стойке. Спортивные и подвижные игры. Упр. на развитие функциональных способностей (кросс, бег на короткие дистанции, плавание, велотренажёр). Выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП</p> | <p>«Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.)</p> |
|--|--|---|

Оценкой технико-тактической подготовленности вышеуказанных этапов является выполнение квалификационных нормативов 3 раза в год и участие в соревнованиях соответственно календаря спортивно-массовых мероприятий, сдача квалификационного экзамена на ученические степени (кю-тест).

Требования по подготовке:

1. Ответить на вопросы по теории каратэ (пройденный материал).
2. Принять участие во внутренних соревнованиях учреждения.
3. Выполнить требования контрольных нормативов по ОФП и СФП.
4. Освоить основы техники каратэ, гигиены и самоконтроля.

Содержание программного материала (учитывая все этапы подготовки)

Теоретическая подготовка:

- История Киокусинкай каратэ;
- История развития ВКО Шинкиокушинкай;
- Значение каратэ, ФК и С в жизнедеятельности человека;
- Строение и функции организма человека;
- Основы Гигиены, режим дня и питание спортсмена;
- Предупреждение травматизма и техника безопасности на тренировочных занятиях;
- Терминология в Шинкиокушинкай каратэ;
- Правила соревнований и специальная терминология в судействе;
- Оборудование и инвентарь в Шинкиокушинкай каратэ;
- Профилактика вредных привычек и правонарушений.

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка:

Строевые упражнения.

- Строевые упражнения являются важным средством организации занимающихся, воспитания дисциплины, хорошей строевой выправки и осанки, целесообразного размещения занимающихся для совместных действий на месте и в движении.
- Общие понятия о строе и командах. Понятия: шеренга, колонна, дистанция, интервал.
- Предварительные и исполнительные части команд. Основная стойка.
- Действия в строю, на месте и в движении. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты.
- Переход с шага на бег и с бега на шаг. Остановка во время движения шагом и бегом. Изменение скорости движения.

Общеразвивающие упражнения

Основная цель применения общеразвивающих упражнений – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного и опорно-двигательного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умения сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются занимающимися на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, индивидуально или с партнером.

Общеразвивающие упражнения должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия. Их содержание, целенаправленность, объем и дозировка зависят от уровня физического развития спортсмена, задач периода и отдельного занятия.

При подборе общеразвивающих упражнений преимущество должно представляться упражнениями, имеющим прикладной характер и способствующим воспитанию важных в прикладном отношении навыков.

Приводимый далее краткий перечень общеразвивающих упражнений носит примерный и условный характер. Инструкторы и тренеры могут значительно расширить, изменить круг применения этих упражнений.

Упражнения для развития быстроты. Бег на 20-50 м с ходу и со старта, эстафетный и с гандикапом, эстафетный с преодолением препятствий. Выполняется повторно с интервалами 2-3 мин. В сумме пробегать 100-300 м. в каждом из трёх основных занятий в неделю.

Спортивные и подвижные игры (баскетбол, волейбол, футбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.). Время может быть укороченным. Проводятся как специальное занятие. а также как часть основного занятия в конце тренировки.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег в равномерном темпе. Проводится в основном занятии 2 раза в неделю с постепенным увеличением времени бега от 5-7 мин в первом занятии до 10-15 мин. в конце двух месяцев тренировки. Бег можно заменять ходьбой на лыжах (до 40 мин), ездой на велосипеде (1 ч) или бегом на коньках (до 15 мин).

Общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, гимнастическая палка и др.). Непрерывное выполнение комплекса упражнений (поточным и круговым методом) со средней интенсивностью в течении 3-10 мин. в утренней тренировочной зарядке. Включаются и в основные занятия после разминки. Длительное плавание (до 20 мин).

Упражнения для улучшения координации и развития ловкости. Акробатические упражнения (кувырки, перевороты). Включать в основные занятия раз в неделю, затрачивая до 15 мин., включая интервалы отдыха

Упражнения с предметами (мячами, скакалками).

Спортивные игры и простые эстафеты.

Упражнения для развития силы. Упражнения на преодоление веса тела (отжимания в упоре лёжа, подтягивания на перекладине, приседания, и т.п.). Выполнять до конца (1-3 подхода) с интервалом отдыха 1-3 мин.

Упражнения с использованием гимн. стенки и скамейки.

Прыжковые упражнения с продвижением (на одной, с ноги на ногу, на двух одновременно). Включать в основные занятия. Интервал отдыха 3-5 мин.

Упражнения в сопротивлении (борьба).

Упражнения для развития гибкости. Упражнения с большей амплитудой во всех суставах и во всех направлениях (наклоны, повороты, вращения, сгибания, размахивания и т.п.) на снарядах, с предметами и без них.

Японская разминка.

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук.

Из положения руки в стороны или вверх свободное опускание и покачивание расслабленных рук.

Из полунаклона туловища в стороны встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти.

Размахивание свободно висящими руками при поворотах туловища.

Из стойки ноги врозь наклон туловища вперед, руки в стороны – полное расслабление мышц туловища и рук до наклона согнувшись и свободного покачивания рук.

Полное расслабление мышц в положении лежа на спине.

Из стойки на одной ноге (на гимнастической скамейке) после маха вперед полное расслабление мышц, свободное покачивание и встряхивание другой ноги.

Из основной стойки или стойки ноги врозь полное расслабление мышц туловища, рук и ног до положения присев согнувшись.

Дыхательные упражнения и системы «ногарэ».

Специальная физическая подготовка

Упражнения со специальными снарядами. Все упражнения, входящие в эту группу, состоят из нанесения ударов по специальным снарядам, по макиваре (см. «Тренажёры в боевых искусствах» Е.А. Тарас 2001 г.). Выполняя эти упражнения занимающийся совершенствуется в силе, точности, быстроте и выносливости.

Упражнения в ударах по боксёрскому мешку, по макиваре дают каратисту возможность приучиться правильно формировать ударные поверхности кулака, стопы при ударе в цель, рационально использовать мышечные усилия, рассчитывать силу и резкость ударов, особенно при нанесении их сериями.

Упражнения с лапами направлены на совершенствование техники, они прививают навыки в нанесении как одиночных, так и ударов сериями, а также содействуют выработке правильного положения кулака и стопы при ударе.

Примечание. Тренер имеет возможность создавать в этих упражнениях самые различные тактические положения, характерные для любой фазы боя, но он ни в коем случае не должен подменять упражнения с лапами боевыми упражнениями с партнером.

Упражнения на равновесие проводятся при передвижении группы по залу в боевом положении. Они строятся на скользящих, слитных шагах (производимых каратистом в бою) на передней части ступни.

Упражнения со скакалкой предназначаются для выработки выносливости и развития координации движений. Данные упражнения выполняются как на твёрдой поверхности, так и мягкой, тягучей (маты, поролон). Для развития плечевого пояса, предплечий, запястий, кистей и мышц ног, применяются утяжелённые скакалки (трос или свинцовый стержень).

Упражнения с теннисным мячом заключаются в перебрасывании мяча двумя партнерами, набивки мяча в пол с одновременной имитацией ударной техники и перемещения каратиста. Эти упражнения имеют большую ценность, так как основаны на естественных целесообразных, быстрых и точных, связанных с расчетом времени движениях. Упражнения с теннисным мячом на резинке применяются для отработки точности ударов.

Упражнения на координацию вырабатывают необходимую для каратиста согласованность движений, способствуя в то же время и усвоению техники каратэ. Начиная с обычных

перемещений (челнок, приставной шаг, ласточка, круг, восьмёрка), заканчивая сложной техникой уходов (сайт степы, разножки, скачки) с включением ударных техник и блокирования.

Упражнения с отягощениями (утяжелители, резины) позволяют укреплять мышцы суставов и связки спортсмена, развивать физические качества, а так же подготовить организм к напряжённой работе в условиях спортивного поединка.

Бой с тенью, или воображаемым противником, дает возможность каратисту совершенствовать боевые движения.

Примечание. Цель этого упражнения в том, чтобы каратист, повторяя боевые движения, которыми он пользуется в спортивном поединке, мог, мысленно создавая картину боя, практиковаться и совершенствоваться без всяких помех со стороны партнера. Все недостатки в движениях каратист может с успехом устранить путем боя с тенью. Для каратиста с недостаточной координацией движений следует назначить 2-3 раунда боя с тенью.

Условный бой – бой, заранее обусловленный определенными приемами. Цель условного боя – совершенствования отдельных приемов боя (атакующие удары с обманом, защита, соединенная с встречными или ответными ударами, нанесение ударов сериями, развитие атаки или контратаки).

Сосредотачивая свое внимание в условном бою только на строго определенных приемах, каратист тем самым получает возможность совершенствовать их.

В условном бою исправляются недостатки, замеченные тренером в вольном бою, совершенствуются элементы, входящие в боевые средства каратист, и вводятся новые элементы техники и тактики.

Каждый элемент может изучаться в условном бою при применении атаки одним каратистом или при обоюдных атаках партнеров.

Условный бой состоит из 2-3 раунда в каждом занятии.

Технико-тактическая подготовка:

1. Обучение стандартной технике движений и действий (кихон, идо гейко, рэнраку, ката).
2. Совершенствование техники приемов каратэ в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена и другими задачами подготовки.
3. Обучение использованию приемов каратэ во всех возможных тактических ситуациях (формирование запаса решений различных тактических задач).

Технический арсенал спортсмена Шинкиокушинкай каратэ:

Стойки и способы перемещения в них:

- Базовая техника;
- Соревновательная техника;

Атакующие действия (удары):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника;

Защитные действия (приемы защиты):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника

Подготавливающие действия:

- Различные виды передвижений (маневрирование).

Примечание: Подробная информация о техническом арсенале – см. Методическое пособие «Федерации Киокушинкай каратэ» 2000г. Санкт-Петербург.

Педагогический контроль

Важными средствами педагогического контроля, которые позволяют оценить способности ученика, определить дальнейший путь его обучения и воспитания с учетом особенностей индивидуального развития – являются наблюдения и тестирования.

Наблюдение

Эффективность наблюдения зависит от следующих методических правил:

- прежде чем проводить наблюдение, необходимо чётко определить его задачи;
- задачи должны конкретно относиться к определённому объекту наблюдения;
- определить какой способ наблюдения целесообразно использовать (словесное описание, графическое изображение, фотографирование, киносъёмка и т.д.) и подобрать приёмы фиксации результатов наблюдений;
- установить конкретные методы анализа результатов наблюдений (оценочные таблицы, словесная характеристика и др.)

Метод наблюдения применяется для оценки различных сторон деятельности юного спортсмена, его состояния, подготовленности. Только по цвету лица, мимике можно сделать вывод о степени утомления. Об этом же можно судить, наблюдая, как выполняются движения сложно координационного характера. *Пример: Таблица № 7*

Тестирование

С помощью тестов осуществляется три вида педагогического контроля:

- этапный контроль (определяются изменения состояния ученика под влиянием длительного периода тренировочных воздействий и разрабатывается стратегия на последующий период занятий);
- текущий контроль (определяется состояние в течении дня, при 2-х,3-х разовых занятиях);
- оперативный контроль (оценивается состояние в процессе занятий и осуществляется оперативная коррекция тренировочного воздействия).

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

По окончании 1 года обучения обучающиеся

Будут иметь представление

1) о ведении Дневника самоконтроля;

Будут знать:

1) технические нормативы Шинкиокушинкай каратэ 8-6 кю;

2) основы судейской практики Киокусинкай;

Будут уметь:

1) Выполнять нормативы на квалификационную степень 8-6 кю;

2) Вести здоровый образ жизни, быть активной личностью, готовой к социально значимым видам деятельности.

3) Уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНы.

По окончании 2 года обучения обучающиеся

Будут иметь представление

1) о развитии ВКО Шинкиокушинкай;

Будут знать:

1) технические нормативы Шинкиокушинкай каратэ с 5-4 кю;

2) типовой план построения учебно-тренировочного занятия;

Будут уметь:

1) Выполнять нормативы на квалификационную степень 5-4 кю;

2) Вести здоровый образ жизни, быть активной личностью, готовой к социально значимым видам деятельности.

3) Уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНы.

По окончании 3 года обучения обучающиеся

Будут иметь представление

- 1) о самоподготовке в летний период;
- 2) об оказании первой помощи при получении травм на соревнованиях

Будут знать:

- 1) технические нормативы Шинкиокушинкай каратэ с 3-2 кю;
- 2) критерии оценивания в практике судейства соревнований по Киокусинкай каратэ;

Будут уметь:

- 1) Выполнять нормативы на квалификационную степень 3-2 кю;
- 2) Организовать типовое учебно-тренировочное занятие
- 3) Уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНы.

II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Приложение 1. Календарный учебный график первый год обучения на 2024-2025 учебный год (1 группа 1 год обучения)

Календарный учебный график первый год обучения на 2025-2026 учебный год (1 группа 2 год обучения)

Календарный учебный график первый год обучения на 2027-2028 учебный год (1 группа 3 год обучения)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективного освоения реализации программы используются следующие требования:

1. Число обучающихся не должно превышать 15 человек в группах. Это необходимо для осуществления индивидуального подхода, эффективного усвоения техник, формирования качеств необходимых для занятий Шинкиокушинкай каратэ.
2. Наличие спортивного зала, отвечающего гигиеническим требованиям: освещённость 200 лк; температура 18С; относительная влажность - 40-45% (в холодный период), 50-55% (в тёплый период).
3. Наличие специального покрытия (татами) в спортивном зале, а также материально-технической базы.
4. Оптимальное использование форм, средств и методов проведения занятий - для повышения результативности.
5. Оптимальное сочетание решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач.
6. Соблюдение логической последовательности прохождения разделов программы.
7. Обучающиеся должны иметь медицинскую справку, позволяющую заниматься Шинкиокушинкай каратэ, а также медицинскую страховку для участия в соревнованиях по Киокусинкай каратэ

Таким образом, создаются оптимальные условия для тренировочных занятий, которые обеспечивают безопасность учебного процесса.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ

Формами подведения итогов реализации учебного материала являются:

- выполнение контрольных нормативов (на своем уровне возможностей);
- семинары, школы, учебно-тренировочные сборы;

- технические и теоретические экзамены на ученические степени;
- участие в соревнованиях различного уровня.
- тестирование.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки для учебных групп 1 этапа обучения

Таблица № 7

| № | Наименование контрольных упражнений | Нормативы согласно этапам обучения | | |
|-----------------------------------|--|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|
| | | 1 этап обучения | | |
| | | Мальчики 11 лет | Девочки 11 лет | Итоговая оценка |
| Общая физическая подготовка | | | | |
| 1 | Бег 30 м/с | 6,3 и выше 6,1-5,5 5,0 | 6,4 и выше 6,3-5,7 5,1 и ниже | удовлетворит. Хорошо отлично |
| 2 | Челночный бег 3 x 10 м/с | 9,7 и выше 9,-8,8 8,5 и ниже | 10,1 9,7-9,3 8,9 и ниже | удовлетворит. Хорошо отлично |
| 3 | Прыжки в длину с места, см | 140 160-180 195 | 130 150-175 185 | удовлетворит. Хорошо отлично |
| 4 | 6-минутный бег, м | 900 100-1100 1300 | 700 700-1000 1100 | удовлетворит. Хорошо Отлично |
| 5 | Наклон вперёд из положения сидя, см | 2 и ниже 6-8 10 и выше | 4 и ниже 8-10 15 и выше | удовлетворит. Хорошо отлично |
| 6 | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лёжа (девочки), кол-во раз | 1 4-5 6 и выше | 4 и ниже 10-14 19 и выше | удовлетворит. Хорошо Отлично |
| Специальная физическая подготовка | | | | |
| 7 | Прыжки через гимнастическую палку (кол-во раз) | 5 7-8 12 | 4 5-7 8 и выше | удовлетворит. Хорошо отлично |

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки для учебных групп 2-3 этапа обучения

Таблица № 8

| № | Наименование контрольных упражнений | Нормативы согласно этапам обучения | | | | Итоговая оценка |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|--------------------|----------------------|----------------------|-----------------|
| | | 2-3 этап обучения | | | | |
| | | Мальчики 12-13 лет | Юноши 14-15 лет | Девочки 12-13 лет | Девушки 14-15 лет | |
| | | Общая физическая подготовка | | | | |
| 1 | Бег 30 м/с | 6,0-5,9 | 5,8 | 6,2-6,3 | 6,1-6,0 | Удовл. |

| | | | | | | |
|---|---|-------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|
| | | 5,8-5,2 4,9-4,8 | 5,5-5,1 4,7 | 6,0-5,5 5,0 | 5,9-5,3 4,9 | Хорошо Отлично |
| 2 | Бег 1000м (мин/с) | 7,31 4,31-7,30 4,20-4,30 | 7,01 4,11-7,00 4,10 | 8,01-8,11 5,11-8,00 5,00-5,10 | 7,51 4,51-7,50 4,50 | Удовл. Хорошо Отлично |
| 3 | Челночный бег 10 x 5 м/с | 21,6-21,8 16,8-21,7 16,7-16,9 | 21,1 16,6-21,0 16,5 | 24,4-24,6 18,9-24,5 18,8-18,9 | 24,2 18,7-24,1 18,6 | Удовл. Хорошо Отлично |
| 4 | Прыжки в длину с места, см | 145-150 165-190 200-205 | 160 180-195 210 | 135-140 155-180 190-200 | 145 160-180 200 | Удовл. Хорошо Отлично |
| 5 | Подтягивания на высокой перекладине (мальчики), низкой из вися лёжа(девочки) | 1 4-6 7-8 | 2 6-7 9 | 4 11-15 16 и выше | 5 12-16 17 и выше | Удовл. Хорошо Отлично |
| 6 | Наклон вперёд из положения сидя (до 15 лет), положения стоя (до 18 лет) | 2 6-8 9-10 | 3 7-9 12 | 5-6 9-12 16-18 | 6 12-14 20 | Удовл. Хорошо Отлично |
| | | Специальная физическая подготовка | | | | |
| 7 | Прыжки через гимн.палку вперёд-назад (кол- во раз) | 5 6-7 8 | 8 10 12 и выше | 5 5-7 8 | 8 10 12 и выше | Удовл. Хорошо Отлично |
| 8 | Шпагат (левый, правый, прямой), градусы | 160 165 170-180 | 160 165 170-180 | 160 165 170-180 | 160 165 170-180 | Удовл. Хорошо Отлично |

Аттестационный лист обучающегося

Таблица № 9

| Кихон (основы техники) | | | Идо гейко (основы перемещ.) | | | Ката (компл. форм.упр) | | | Контрольны е нормативы (ОФП и СФП) | | | Кондиция | | | Кумитэ (поединки) | | | Итог оная оцен ка |
|------------------------------|----|----|-----------------------------------|----|----|------------------------------|----|----|--|----|----|----------|----|----|----------------------|----|----|----------------------------|
| Уд | Х | О | Уд | Х | О | Уд | Х | О | Уд | Х | О | Уд | Х | О | Уд | Х | О | |
| овл | ор | тл | овл | ор | тл | овл | ор | тл | овл | ор | тл | овл | ор | тл | овл | ор | тл | |
| . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | . | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Диагностика способностей юных каратистов проводится в три этапа, соответственно годового плана объединения. На каждую группу учащихся Синкекусинкай каратэ заводится аттестационный лист или аттестационная карта (таблица № 6), в которой указаны контрольные

упражнения. Каждый спортсмен выполняет норматив согласно технической программе «КЮ» тестов (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.), после чего выводится итоговая оценка. В случае если учащийся не сдал норматив, графа с оценками не заполняется.

Таблица № 10

| Объект Наблюдения | Степень и признаки утомления | | |
|----------------------|------------------------------|--|--|
| | небольшая | средняя | большая(недопустимая) |
| Окрас кожи лица | Небольшое покраснение | Значительное покраснение | Резкое покраснение, бледн. Или синюшность |
| Речь | Отчётливая | Затруднённая | Крайне затруднённая или невозможная |
| Мимика | Обычная | Выражение лица напряжённое | Выражение страдания на лице |
| Потливость | Небольшая | Выраженная верхней половины тела | Резкая, верхней половины тела и ниже пояса, выступление соли |
| Дыхание | Учащённое, ровное | Сильно учащённое | Сильно учащённое, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимися беспорядочным дыханием |
| Движения | Бодрая походка | Неуверенный шаг, покачивания | Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение. |
| Самочувствие | Жалоб нет | Жалобы на усталость, боль в мышцах, одышка, шум в ушах | Головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, рвота. |

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение дополнительной общеразвивающей программы «Шинкиокушинкай каратэ. Спортивная подготовка» включает в себя:

МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- спортивный зал;
- мягкий инвентарь: лапы, макивара, гимнастические маты, мячи (набивные), скакалки, упоры для отжиманий, эспандеры, жгуты (резиновые),
- гантели, утяжелители (для рук и ног), резиновые покрышки;
- защитное снаряжение: шлем на голову, накладки, жилет (для защиты корпуса), раковина, бандаж для защиты паха, накладки на голень и подъём стопы.

Для определения предрасположенности и дальнейших перспектив в избранном виде спорта (Шинкиокушинкай каратэ), отбора перспективных учащихся для дальнейших занятий по программе предпрофессиональной подготовки мало обычных тестов на силу, выносливость, быстроту, ловкость и координацию. Как показывает практика, более качественную оценку

способностей юных каратистов можно сделать на основе суммарной оценки обычных тестов (контрольных нормативов) и специализированных тестов Шинкиокушинкай каратэ.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Москва: «Олимпийская литература», 2019г.
2. Дашинский В.Э. Правила соревнований в Кёкушин каратэ. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2019
3. Кузнецов А. В. Анатомия фитнеса. – Изд. 4 – е, - Ростов н\Д.: Феникс, 2016г.
4. Методическое пособие «Федерация Кёкушинкай каратэ». Санкт-Петербург, 2016г.
5. Самусев Р. П. Атлас функциональной анатомии человека: Учеб. Пособие для студентов высш.учеб.заведений физич.культуры и спорта. – М.: ООО «Издательство Оникс», 2020г.
6. Тарас А.Е. Тренажеры в боевых искусствах. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2017г.

Список литературы для родителей и детей

1. Методическое пособие «Федерация Кёкушинкай каратэ». Санкт-Петербург, 2022г.
2. Степанов С.В. учебное пособие «Кёкусин каратэ-до». – М.: «Русь», 2021г.

Приложение №1
Календарный учебный график (1 год обучения)

| № 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 занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 10 | сентябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|----------|--------------------------------------|---|---|--|
| 11 | сентябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 12 | сентябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 13 | октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: История развития Киокусинкай краатэ Общая физическая подготовка | |
| 14 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 15 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 16 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 17 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 18 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 19 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 20 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 21 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 22 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| 23 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 24 | октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 25 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическое занятие: терминология Киокусинкай каратэ. Общая физическая подготовка. | |
| 26 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 27 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 28 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 29 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 30 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 31 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 32 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 33 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 34 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|-----------------------------|
| 35 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 36 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 37 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка | |
| 38 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 39 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 40 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 41 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 42 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 43 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 44 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Контрольно-переводные нормативы. Специальная физическая подготовка. | Промежуточная аттестация |
| 45 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 46 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| 47 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 48 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 49 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта Общая физическая подготовка | |
| 50 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 51 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 52 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них общая физическая подготовка. | |
| 53 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 54 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 55 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 56 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 57 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 58 | январь | Учебно – тренировочное | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| | | занятие | | Общая физическая подготовка. | |
| 59 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 60 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 61 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: дневник самоконтроля Общая физическая подготовка | |
| 62 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 63 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 64 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 65 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 66 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 67 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 68 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 69 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| 70 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 71 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 72 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 73 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: история развития Киокусинкай Общая физическая подготовка | |
| 74 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 75 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 76 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 77 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 78 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 79 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 80 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 81 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|--------|--------------------------------------|---|---|--|
| 82 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 83 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 84 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 85 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: терминология Киокусинкай Общая физическая подготовка | |
| 86 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 87 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 88 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 89 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 90 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 91 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 92 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 93 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|-----|--------|--------------------------------------|---|---|-------------------------|
| 94 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 95 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 96 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 97 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка | |
| 98 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 99 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 100 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 101 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 102 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Контрольно-переводные нормативы Специальная физическая подготовка. | Итоговая диагностика |
| 103 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 104 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 105 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|--------------|-----|--------------------------------------|------------|---|--|
| 106 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 107 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 108 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| Итого | | | 216 | | |

Приложение №2

Календарный учебный график (2 год обучения)

| № 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 | Общая физическая подготовка. 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 занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 10 | сентябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 11 | сентябрь | Учебно – | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. | |

| | | | | | |
|----|----------|--------------------------------------|---|---|--|
| | | тренировочное занятие | | Специальная физическая подготовка. | |
| 12 | сентябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 13 | октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: История развития Киокусинкай краатэ Общая физическая подготовка | |
| 14 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 15 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 16 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 17 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 18 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 19 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 20 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 21 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 22 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| 23 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 24 | октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 25 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическое занятие: терминология Киокусинкай каратэ. Общая физическая подготовка. | |
| 26 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 27 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 28 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 29 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 30 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 31 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 32 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 33 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 34 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|-----------------------------|
| 35 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 36 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 37 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка | |
| 38 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 39 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 40 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 41 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 42 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 43 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 44 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Контрольно-переводные нормативы. Специальная физическая подготовка. | Промежуточная аттестация |
| 45 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 46 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| 47 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 48 | декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 49 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта Общая физическая подготовка | |
| 50 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 51 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 52 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них общая физическая подготовка. | |
| 53 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 54 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 55 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 56 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 57 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 58 | январь | Учебно – тренировочное | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| | | занятие | | Общая физическая подготовка. | |
| 59 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 60 | январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 61 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: дневник самоконтроля Общая физическая подготовка | |
| 62 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 63 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 64 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 65 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 66 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 67 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 68 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 69 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| 70 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 71 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 72 | февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 73 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: история развития Киокусинкай Общая физическая подготовка | |
| 74 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 75 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 76 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 77 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 78 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 79 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 80 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 81 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|--------|--------------------------------------|---|---|--|
| 82 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 83 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 84 | март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 85 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: терминология Киокусинкай Общая физическая подготовка | |
| 86 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 87 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 88 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 89 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 90 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 91 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 92 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 93 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|-----|--------|--------------------------------------|---|---|-------------------------|
| 94 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка. | |
| 95 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 96 | апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 97 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка | |
| 98 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 99 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 100 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 101 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 102 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Контрольно-переводные нормативы Специальная физическая подготовка. | Итоговая диагностика |
| 103 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 104 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 105 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|--------------|-----|--------------------------------------|------------|---|--|
| 106 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 107 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 108 | май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| Итого | | | 216 | | |

Приложение №3
Календарный учебный график (3 год обучения)

| № 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 занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 10 | Сентябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|----------|--------------------------------------|---|---|--|
| 11 | Сентябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 12 | Сентябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 13 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: История развития Киокусинкай краатэ Общая физическая подготовка | |
| 14 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 15 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 16 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 17 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 18 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 19 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 20 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 21 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 22 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| 23 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 24 | Октябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 25 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическое занятие: терминология Киокусинкай каратэ. Общая физическая подготовка. | |
| 26 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 27 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 28 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 29 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 30 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 31 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 32 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 33 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 34 | ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|-----------------------------|
| 35 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 36 | Ноябрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 37 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка | |
| 38 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 39 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 40 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 41 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 42 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 43 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 44 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Контрольно-переводные нормативы. Специальная физическая подготовка. | Промежуточная аттестация |
| 45 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 46 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| 47 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 48 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 49 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта Общая физическая подготовка | |
| 50 | Декабрь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 51 | Январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 52 | Январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них общая физическая подготовка. | |
| 53 | Январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 54 | Январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 55 | Январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 56 | Январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 57 | Январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 58 | Январь | Учебно – тренировочное | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| | | занятие | | Общая физическая подготовка. | |
| 59 | Январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 60 | Январь | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 61 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: дневник самоконтроля Общая физическая подготовка | |
| 62 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 63 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 64 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 65 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 66 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 67 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 68 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 69 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|---------|--------------------------------------|---|---|--|
| 70 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 71 | Февраль | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 72 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 73 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: история развития Киокусинкай Общая физическая подготовка | |
| 74 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 75 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 76 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 77 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 78 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 79 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 80 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 81 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|----|--------|--------------------------------------|---|---|--|
| 82 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 83 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 84 | Март | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 85 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: терминология Киокусинкай Общая физическая подготовка | |
| 86 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 87 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 88 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 89 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 90 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 91 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 92 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 93 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|-----|--------|--------------------------------------|---|---|-------------------------|
| 94 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 95 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 96 | Апрель | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| 97 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Теоретическая подготовка: основные правила судейства Общая физическая подготовка | |
| 98 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: блоки и удары руками. Специальная физическая подготовка. | |
| 99 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 100 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. | |
| 101 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Специальная физическая подготовка. | |
| 102 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Контрольно-переводные нормативы Специальная физическая подготовка. | Итоговая диагностика |
| 103 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка. | |
| 104 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: комбинации ударной техники. Специальная физическая подготовка. | |
| 105 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |

| | | | | | |
|--------------|-----|--------------------------------------|------------|---|--|
| 106 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка. | |
| 107 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Специальная физическая подготовка. | |
| 108 | Май | Учебно – тренировочное занятие | 2 | Технико-тактическая подготовка: ката. Специальная физическая подготовка. | |
| Итого | | | 216 | | |