

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН (на весь срок обучения)

Первый год обучения 144 часа

п/н №	Название темы/раздел	1 год обучения (144 часа)			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
2	Этике доджё.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
3	Как правильно носить доги, завязывать пояс.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
4	Значение каратэ в жизнедеятельности человека.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
5	Гигиенические основы ФК и С.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
6	Общая физическая подготовка.	72	0	72	Педагогическое наблюдение
7	Специальная подготовка.	13	0	13	Педагогическое наблюдение
8	Техническая подготовка: стойки и перемещения в них.	7	0	7	Педагогическое наблюдение
9	Техническая подготовка: удары руками.	10	0	10	Педагогическое наблюдение
10	Техническая подготовка: блоки и способы защиты.	5	0	5	Педагогическое наблюдение
11	Техническая подготовка: удары ногами.	10	0	10	Педагогическое наблюдение
12	Техническая подготовка: кихон.	6	0	6	Педагогическое наблюдение
13	Техническая подготовка: ката.	5	0	5	Педагогическое наблюдение
14	Техническая подготовка: кумитэ.	4	0	4	Педагогическое наблюдение
15	Выполнение контрольно-переводимых нормативов	2	0	2	Педагогическое наблюдение
Итого часов по программе:		144	10	134	

Второй год обучения 216 часов

п/н №	Название темы/раздел	1 год обучения (144 часа)			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
2	История киокусинкай каратэ.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
3	Как правильно носить доги, завязывать пояс.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
4	Этикет и ритуалы доджё.	2	2	0	Педагогическое наблюдение

5	Значение каратэ в жизнедеятельности человека.	2	2	0	Педагогическое наблюдение
	Профилактика правонарушений.	1	1	0	Педагогическое наблюдение
6	Общая физическая подготовка.	108	0	108	Педагогическое наблюдение
7	Специальная подготовка.	36	0	36	Педагогическое наблюдение
8	Техническая подготовка: стойки и перемещения в них.	9	0	9	Педагогическое наблюдение
9	Техническая подготовка: удары руками.	9	0	9	Педагогическое наблюдение
10	Техническая подготовка: блоки и способы защиты.	9	0	9	Педагогическое наблюдение
11	Техническая подготовка: удары ногами.	9	0	9	Педагогическое наблюдение
12	Техническая подготовка: кихон.	9	0	9	Педагогическое наблюдение
13	Техническая подготовка: ката.	8	0	8	Педагогическое наблюдение
14	Техническая подготовка: кумитэ.	6	0	6	Педагогическое наблюдение
15	Выполнение контрольно-переводимых нормативов	2	0	2	Педагогическое наблюдение
Итого часов по программе:		216	11	205	

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

№	Содержание занятий	Месяцы									Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	<u>Теоретические занятия</u> - История Киокусинкай каратэ - Как правильно носить доги, завязывать пояс - Этикет и ритуалы доджё - Значение каратэ в жизнедеятельности человека - Профилактика правонарушений	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2
2	<u>Практические занятия</u> - Общая физическая подготовка - Специальная физическая подготовка - Технико-тактическая подготовка: а) стойки и перемещения в них б) удары руками в) блоки и способы защиты г) удары ногами д) кихон е) ката ж) кумитэ	12	12	12	12	12	12	12	12	12	108
		4	4	4	4	4	4	4	4	4	36
		-	-	-	-	-	-	-	-	-	
		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
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	8
		1	1	1	1	1	1	1	1	1	7
3	Контрольные переводные нормативы	1	-	-	1	-	-	-	-	1	3
Всего часов:		24	216								

1.3.2 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Поэтапная подготовка спортсменов Шинкиокушинкай каратэ

Общие задачи 1-2 этапов обучения:

1. Набор детей для занятий каратэ, не имеющих медицинских противопоказаний к этому (выделить наиболее дисциплинированных, инициативных, работоспособных, целеустремленных).
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 упражнений).
3. Формирование у детей стойкого интереса к занятиям каратэ.
4. Овладение минимумом теоретических знаний по каратэ, основам спортивного режима, умениями и навыками по гигиене спорта.
5. Выявление способных детей для дальнейших занятий каратэ в учебно-тренировочных группах.
6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке.
- 7.

Первый этап – предварительная физическая и духовная подготовка (ученики 5-10 летнего возраста)		
Основные задачи подготовки	Содержание тренировочного процесса	Экзаменационные требования
Привитие 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. Освоение 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.	Теоретические занятия. Упражнение на развитие различных, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование 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	Теория: Этикет и ритуалы доджё. Значение Шинкиокушинкай, ФК и С в жизни деятельности человека. Гигиенические основы при занятиях ФК и С.

Второй этап – базовая физическая и духовная подготовка (ученики 6 – 10 летнего возраста)		
Основные задачи подготовки	Содержание тренировочного процесса	Экзаменационные требования
Воспитание 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. Обучение к участию в соревновательной	Теоретические занятия. Включение 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 специальных упражнений на гибкость. Подготовительные и подводящие упражнения	Теория: История Киокусинкай каратэ. История развития Всемирной организации Шинкиокушинкай. Этикет и ритуалы доджё. Экзаменационные требования 10 кю Содержание технической программы (см. методическое пособие «Федерации Кекушинкай каратэ», 2000г.)

<p>деятельности, воспитание воли и упорства в достижении цели, дисциплинированности и уважения к старшим. Выполнение контрольных нормативов и экзаменационных требований.</p>	<p>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>	
---	---	--

Оценкой технико-тактической подготовленности вышеуказанных этапов является выполнение квалификационных нормативов 3 раза в год и участие в соревнованиях соответственно календаря спортивно-массовых мероприятий.

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;
- Этикет и ритуалы в доджё (в спортивном помещении);
- Терминология в Шинкиокушинкай каратэ;
- Правила соревнований и специальная терминология в судействе;
- Оборудование и инвентарь в Шинкиокушинкай каратэ;
- Как правильно носить, складывать кимоно, завязывать пояс;
- 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 строю 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 способствующими 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 100-300м. 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 (гантеля, скакалки, набивной мяч, гимн. 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 боевых упражнений 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 суставы 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 настрого 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;

Зашитные действия (приемы защиты):

- Базовая техника;
- Соревновательная техника

Подготавливающие действия:

- Различные виды передвижений (маневрирование).

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 относится 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 состоянии, подготовленности. Только по цвету лица, мимике можно сделать вывод о степени утомления. Об этом же можно судить, наблюдая, как выполняются движения сложно координационного характера.

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) об этикете Шинкиокушинкай;

Будут знать:

- 1) технические нормативы Шинкиокушинкай каратэ 10 кю;
- 2) терминологию Шинкиокушинкай каратэ;

Будут уметь:

- 1) Выполнять нормативы на квалификационную степень 10 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) об истории развития каратэ Киокусинкай и Шинкиокушинкай;

2) о судейской практике

Будут знать:

- 1) технические нормативы Шинкиокушинкай каратэ с 10-9 кю;
- 2) терминологию Шинкиокушинкай каратэ;

Будут уметь:

- 1) Выполнять нормативы на квалификационную степень 10 кю;
 - 2) Вести здоровый образ жизни, быть активной личностью, готовой к социально значимым видам деятельности.
- 3) Уметь содержательно организовывать свой досуг, используя полученные ЗУНЫ.

2 КОМПЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Количество учебных часов на год: 1 год обучения – 144 академических часа.

2 год обучения – 216 часов.

Учебный график обучения рассчитан на 36 учебных недель. Занятия по программе проводятся (для первого года обучения) со второй недели сентября, второго года обучения с первой недели сентября по 31 мая каждого учебного года, включая каникулярное время, кроме зимних каникул (праздничных дней).

Занятия и контроль обучающихся проводятся в соответствии с календарно-учебным графиком (Приложение №1).

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для эффективного освоения реализации программы используются следующие требования:

1. Число обучающихся не должно превышать 12 человек в группе. 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:

№	Наименование. Характеристики (размеры, цвет и т.д.) 1-2 год обучения	Количество
1	Скакалка	15 шт.
2	Эспандер лыжника (одинарный, двойной)	10/8 шт.
3	Утяжелители (0,5 кг, 0,7 кг, 0,9 кг)	8/5/2 пары
4	Медицинбол (2,5 кг, 3 кг, 4 кг)	8/5/2 шт.
5	Резина для фитнеса	15 шт.
6	Лапа для бокса	15 пар
7	Лапа (малая, средняя)	8/8 шт.
8	Лапа «хлопушка»	8 шт.
9	Защитное снаряжение: перчатки снарядные	15 пар
10	Защитное снаряжение: щитки на голень с защитой голеностопа	15 пар
11	Защитное снаряжение: жилет	15 шт.
12	Защитное снаряжение: паховая раковина	10 шт.
13	Защитное снаряжение: шлем	15 шт.
14	Мяч резиновый малый	15 шт.
15	Мяч для тенниса	15 шт.
16	Упоры для отжиманий	15 пар
17	Мат гимнастический мягкий	15 шт.
18	Напольное покрытие: татами	40 кв м
19	Эспандер	15 шт.
20	Координационная лестница 3 м	3 шт.
21	Тренажер «Рыцарь»	2 шт.
22	Фитбол (малый, средний)	8/8 шт.
23	Тумба для кроссфита (малая)	3 шт.
24	Фишки	20 шт.
25	Гимнастическая скамья	5 шт.
26	Комплекс «Шведская стенка»	5 шт.

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

2.3 ФОРМЫ ДИАГНОСТИКИ/КОНТРОЛЯ

Мониторинг образовательной деятельности проводится по мере освоения обучающимися программы во время практических занятий в форме педагогического наблюдения. В течение всего периода обучения педагог ведет индивидуальное наблюдение за физическим развитием каждого обучаемого. Контроль результатов развития обучающихся проводится в три этапа:

Входной контроль осуществляется в начале обучения (сентябрь), при поступлении обучающегося в учебное объединение.

Промежуточная диагностика осуществляется в середине обучения (декабрь).

Итоговая диагностика проводится в конце обучения (май).

Формами подведения итогов реализации учебного материала являются:

- выполнение контрольных нормативов (на своем уровне возможностей);
- участие в учебно-тренировочных сбоях;
- технические и теоретические опросы на ученические степени (пояса);
- участие в соревнованиях локального и муниципального уровня.

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовки для учебных групп 1-2 этапа обучения

п/ н №	Наименование контрольных упражнений	Нормативы согласно этапам обучения							
		1 этап обучения				2 этап обучения			
		Мальчик и 7 лет	Мальчик и 8 лет	Девочки и 7 лет	Девочки и 8 лет	Мальчик и 9-10 лет	Девочки и 9-10 лет		
Общая физическая подготовка									
1	Бег 30 м/с	7,5 и выше 7,3-6,2 5,6 и ниже	7,1 7,0-6,0 5,4	7,6 и выше 7,5-6,4 5,8 и ниже	7,3 7,2-6,2 5,6	6,8-6,6 6,7-5,6 5,1	7,0-6,6 6,9-5,6 5,2		
2	Челночный бег 3 x 10 м/с	11,2 10,8-10,3 9,9 и ниже	10,4 10,0-9,5 9,1	11,7 11,3- 10,6 10,2	11,2 10,7- 10,1 9,7	10,2-9,9 9,9-9,0 8,8-8,6 9,3-9,1	10,8- 10,4 10,3-9,5 9,3-9,1		
3	Прыжки в длину с места, см	100 115-135 155	110 125-145 165	85 110-130 150	90 125-140 155	120-130 130-160 175-185	110-120 135-150 160-170		
4	6-минутный бег, м	700 750-900 1100	750 800-950 1150	500 600-800 900	550 650-850 950	800-850 850-1050 1200- 1250	600-650 700-950 1000- 1050		
5	Наклон вперёд из положения сидя, см	1 и ниже 3-5 9 и выше	1 и ниже 3-5 7,5 и	2 и ниже 6-9	2 и ниже 5-8	1-2 3-6 7,5-8,8	2-3 6-10 13-14		

			выше	12,5	11,5		
6	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), на низкой из виса лёжа (девочки), кол-во раз	1 2-3 4 и выше	1 2-3 4 и выше	2 и ниже 4-8 12 и выше	3 и ниже 6-10 14 и выше	1 3-4 5 и выше	4 и ниже 7-13 16-18
Специальная физическая подготовка							
7	Прыжки через гимнастическую палку (кол-во раз)	1 2-3 5	3 4-6 7 и выше	1 2-3 5	2 3-4 5 выше	4 6-7 10	3 4-5 7 и выше

Аттестационный лист обучающихся

Диагностика способностей юных каратистов проводится в три этапа, соответственно годового плана объединения. На каждую группу обучающихся заводится аттестационный лист или аттестационная карта, 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.

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 половиной тела	Резкая, верхней половиной 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

Для каждого уровня освоения Программы характерными методами обучения являются:

- для стартового уровня: объяснительно-иллюстративные методы обучения; обучающиеся усваивают готовую информацию, воспроизводят действия;
- для базового уровня: репродуктивные и частично-поисковые методы обучения. В этом случае обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности, варьируют освоенные способы деятельности;

Практическая часть программного материала состоит из заданий различной сложности. Задания даются разные, выполняются в одной группе детьми разных уровней подготовленности и физических возможностей.

В образовательном процессе для повышения его эффективности используются современные педагогические технологии.

В образовательном процессе педагогом используются следующие образовательные технологии:

- технология личностно-ориентированного обучения,
- технология развивающего обучения,
- технология игрового обучения,
- здоровьесберегающие технологии.

Технология личностно-ориентированного обучения. Педагогом выстроена система индивидуальной работы с высокомотивированными детьми: усложнение заданий, самостоятельную работу обучающихся, консультирование обучающихся при выполнении ими индивидуальных заданий, рекомендации родителям высокомотивированных детей.

Технология развивающего обучения. На каждом занятии используются задания развивающего характера: выбор из ряда альтернатив, предложение другого способа выполнения какого-либо задания и другие.

Структура занятия в объединении предусматривает изменение его хода в зависимости от конкретных условий. Обязательным элементом каждого занятия является самостоятельная деятельность обучающихся.

Технология игрового обучения. Игровые технологии отвечают возрасту обучающихся и позволяют создать учебный процесс увлекательным и в конечном итоге сохранить контингент обучающихся. Реализация игровых приемов и ситуаций на занятиях происходит по следующим основным направлениям: дидактическая цель ставится перед учащимися в форме игровой задачи, учебная деятельность подчиняется правилам игры,

учебный материал используется в качестве ее средства, в учебную деятельность вводится элемент соревнования, который переводит дидактическую задачу в игровую;

Здоровьесберегающие технологии: оздоровительные, воспитание культуры здоровья, обучение здоровью. Обучение на занятиях проводится с постепенно нарастающей степенью трудности, распределением упражнений таким образом, чтобы новые задания опирались на ранее усвоенный материал, с постепенным усложнением и увеличением двигательных умений и навыков, чтобы обеспечить комфорт во время занятий и избежать переутомлений, обеспечивая развитие двигательных качеств, воспитывая силу, выносливость и гибкость.

Занятия состоят из подготовительной, основной и заключительной частей. Перед тем как приступить к изучению техники, важно освоить правильные способы страховки и самостраховки, которые позволяют избежать травм, как на занятиях, так и в повседневной жизни. Необходимо также подготовить все суставы и связки организма к выполнению нестандартных движений и нагрузок. Упор делается на укрепление и развитие мышц и связок. Тренировка начинается с выполнения простых элементов акробатики и специальных упражнений. К основным подготовительным упражнениям относятся: кувырки; перекаты; падения.

Специальные упражнения включают в себя:

- передвижения в различных положениях (стоя на корточках и лежа) с использованием различных способов дыхания;
- упражнения на координацию;
- упражнения с партнером для развития гибкости;
- упражнения на развитие чувства уверенности в своих силах.

Кроме того, в подготовительной части уделяется большое внимание физической подготовке обучающихся, для чего используются следующие, в том числе коллективные, упражнения на развитие силы и выносливости.

Все упражнения выполняются с различной интенсивностью и дыханием, соответствующим нагрузке. Необходимо иметь в виду, что сильное утомление во время разминки может негативно отразиться на основной части занятия, поэтому необходимо постоянно концентрировать внимание на правильности дыхания и интенсивности нагрузки.

Основным методом подготовки является метод повторного выполнения упражнения с обязательным использованием методов вариативного упражнения. Кроме этого, используются соревновательный метод, а также группы воспитательных методов, определяющих отношения тренера и ученика, их взаимодействия и взаимосвязь.

Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Поставленные цели и задачи достигаются тренировками, просмотром видео материалов и соревнований, выполнением практических заданий в игровой форме, лекциями, беседами, наглядной демонстраций.

Методика проведения упражнений на спортивных снарядах.

В ходе учебного процесса педагог формирует равноценные пары обучающихся и готовит задание каждой паре в отдельности согласно их способностям и возможностям.

Подбор и количество упражнений, их интенсивность в подготовительном и заключительном этапе занятия педагог дает с учетом уровня подготовленности группы. Время на изучение и совершенствование того или иного боевого действия отводится с учетом их усвоения. На один прием может быть выделено больше времени, на другой - меньше.

Если во время обучения не предполагается выдерживать темп, педагог отводит от 3 до 8 мин времени на одно упражнение в парах или на снарядах.

В случае условных или вольных боев, время условного поединка строго

регламентируется и его продолжительность составляет 2 мин.

При изучении и совершенствовании отдельных технических приемов в парах, и в особенности во время учебного боя, педагогу необходимо следить за тем, чтобы учащиеся не наносили сильных ударов, не допускали грубости.

Во время учебных боев решаются частные задачи тренировки, определяются его индивидуальные особенности. Поэтому во время занятий надо подбирать партнеров так, чтобы научить вести бой с бойцами, разными по весовой категории, стилю и манере.

В процессе занятия педагог наблюдает за каждым учащимся, устраниет ошибки во время выполнения упражнений, подбирает методы, приемы и средства для развития умений и навыков у обучающихся, отмечает успехи отдельных обучающихся, например на хорошее передвижение или быстрое и точное выполнение удара.

Партнеры для учебно-тренировочных боев подбираются равные по росту, возрасту и подготовленности, особенно это относится к нерешительным и действующим пассивно учащимся.

При изучении контрударов, особенно встречных, педагог следит за правильным и быстрым выполнением защитных действий с тем, чтобы учащиеся не получали ударов.

Во время учебной боевой практики обучающиеся совершенствуют способы защиты при собственных атаках, учатся обращать внимание на выполнение обманных и быстрых действий, наносить удары избирательно без контакта.

Педагог следит за тем, чтобы во время нанесения ударов зажимали перчатки, не были внутренней частью, а заворачивали кулак.

Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью и соответственно подбираются методы и средства.

Учебная тренировка проводится в следующих формах:

- групповые занятия по совершенствованию техники, тактики и развитию отдельных физических качеств;
- индивидуальные занятия по совершенствованию техники и тактики;
- групповые занятия по общей физической подготовке со специальной направленностью;
- комбинированные занятия.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является традиционное занятие. Четкая организация занятий, соблюдение порядка при проведении упражнений содействуют организованности и дисциплине обучающихся. Занятия разрабатываются с учетом возрастного состава и квалификации обучающихся, места и условий их проведения.

Теоретический материал излагается в кратких беседах (15-20 мин) с демонстрацией наглядных пособий (учебных кинофильмов, видеофильмов, презентаций). На всех учебно-тренировочных занятиях применяются средства и упражнения общей и специальной физической подготовки. Чтобы добиться технического мастерства, необходимо регулярно сочетать учебно-тренировочные занятия по каратэ с занятиями другими видами спорта: легкой атлетикой, гимнастикой, спортивным плаванием.

Индивидуализировать тренировку в каратэ значительно труднее, чем в других видах спорта, так как в зале одновременно тренируется большая группа спортсменов, выполняющих различную по своей направленности, объему и интенсивности работу. В связи с этим педагог выделяет дополнительное время для индивидуальной тренировки, на которой ставятся определенные задачи по развитию отдельных или нескольких физических качеств, например выносливости и быстроты, или совершенствованию технических приемов и т.д. Для совместных упражнений каратэ подбирается партнер из числа обучающихся или педагог сам становится партнером.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагога:

1. Волков, Л.В. Теория и методика детского юношеского спорта: учебник для студентов вузов / Л.В. Волков. – Киев: Олимпийская литература, 2002. – 94 с.
2. Дашинский, В.Э. Правила соревнований в Кёкусин каратэ. / В.Э. Дашинский. – М.: ЗАО «СпортАкадемПресс», 2002. – 83 с.
3. Самусев, Р.П. Атлас функциональной анатомии человека: Учеб. Пособие для студентов высш.учеб.заведений физич.культуры и спорта. / Р.П. Самусев. – М.: Издательство АСТ, 2022. – 768 с.
4. Тарас, А.Е. Тренажеры в боевых искусствах. / А.Е. Тарас. – М.: Издательство АСТ, 2015. – 381 с.

Список литературы для родителей и детей:

1. Методическое пособие «Федерация Кёкусинкай каратэ». Санкт-Петербург, 2019.
2. Степанов, С.В. учебное пособие «Кёкусин каратэ-до». / С.В. Степанов. – Екатеринбург, 2004. – 154 с.

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

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповая	2	Водное занятие. Инструктаж. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Входящая диагностика. Педагогическое наблюдение
2		групповая	2	Теоретическая подготовка: этикет доджё. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
3		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
4		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
5		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. Контрольно- переводные нормативы.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
6		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
7		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
8		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
9	Октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка: значение каратэ в жизнедеятельности человека. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
10		групповая	2	Специальная физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А	Педагогическое

			Общая физическая подготовка.	КЮТ	наблюдение	
11	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
12	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
13	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
14	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
15	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
16	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
17	Ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
18		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
19		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
20		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
21		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение

22		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
23		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
24		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
25	Декабрь	групповая	2	Теоретическая подготовка: как правильно носить доги, завязывать пояс. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
26		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
27		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
28		групповая	2	Контрольно-переводные нормативы. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Промежуточная диагностика
29		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
30		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
31		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
32		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
33	Январь	групповая	2	Теоретическая подготовка: этикет додже. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение

34	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
35	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
36	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
37	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
38	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
39	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
40	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
41	Февраль	групповая	2	Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
42		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
43		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
44		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
45		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
46		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами.	ул. Дзержинского, 9А	Педагогическое

			Общая физическая подготовка.	КЮТ	наблюдение
47		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
48		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
49	Март	групповая	2 Теоретическая подготовка: как правильно носить доги, завязывать пояс. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
50		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
51		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
52		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
53		групповая	2 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
54		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
55		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
56		групповая	2 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
57	Апрель	групповая	2 Теоретическая подготовка: значение каратэ в жизнедеятельности человека. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
58		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: стойки и	ул. Дзержинского, 9А	Педагогическое

			перемещения в них. Общая физическая подготовка.	КЮТ	наблюдение	
59	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
60	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
61	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
62	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
63	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
64	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
65	Май	групповая	2	Теоретическая подготовка: гигиенические основы физической культуры и спорта. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
66		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
67		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
68		групповая	2	Контрольно-переводные нормативы. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Итоговая диагностика
69		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
70		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение

71	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
72	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
Всего часов по программе		144	часа		

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

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	групповая	2	Водное занятие. Инструктаж. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Входящая диагностика. Педагогическое наблюдение
2		групповая	2	Теоретическая подготовка: история Киокушинкай каратэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
3		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
4		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
5		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка. Контрольно- переводные нормативы.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
6		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
7		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
8		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
9		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
10		групповая	2	Теоретическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение

11		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
12		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
13	Октябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка: как правильно носить дуги, завязывать пояс. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
14		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
15		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
16		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
17		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
18		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
19		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
20		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
21		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
22		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
23		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: ката.	ул. Дзержинского, 9А	Педагогическое

			Общая физическая подготовка.	КЮТ	наблюдение	
24	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
25	Ноябрь	групповая	2	Теоретическая подготовка: как правильно носить дуги, завязывать пояс. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
26		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
27		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
28		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
29		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
30		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
31		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
32		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
33		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
34		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
35		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение

36		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
37	Декабрь	групповая	2	Теоретическая подготовка: значение каратэ в жизнедеятельности человека. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
38		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ Общая физическая подготовка	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
39		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
40		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
41		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
42		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
43		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
44		групповая	2	Контрольно-переводные нормативы.. Общая физическая подготовка	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Промежуточная диагностика
45		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
46		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
47		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
48		групповая	2	Специальная физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А	Педагогическое

			Общая физическая подготовка.	КЮТ	наблюдение
49	Январь	групповая	2 Теоретическая подготовка: профилактика правонарушений. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
50		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
51		групповая	2 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
52		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
53		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
54		групповая	2 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
55		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
56		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
57		групповая	2 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
58		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
59		групповая	2 Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
60		групповая	2 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение

61	Февраль	групповая	2	Теоретическая подготовка: история Киокушинкай каратэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
62		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
63		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
64		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
65		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
66		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
67		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
68		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
69		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
70		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
71		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
72		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
73	Март	групповая	2	Теоретическая подготовка: как правильно носить додзи,	ул. Дзержинского, 9А	Педагогическое

				заязывать пояс. Общая физическая подготовка.	КЮТ	наблюдение
74		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
75		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
76		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
77		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
78		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
79		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
80		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
81		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
82		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
83		групповая	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
84		групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
85	Апрель	групповая	2	Теоретическая подготовка: этикет и ритуалы долдже. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение

86	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кумитэ. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
87	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
88	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары руками.. Общая физическая подготовка	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
89	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
90	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
91	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
92	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
93	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
94	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
95	групповая	2	Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
96	групповая	2	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение	
97	Май	групповая	2	Теоретическая подготовка: значение каратэ в жизнедеятельности человека. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
98		групповая	2	Специальная физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А	Педагогическое

		Общая физическая подготовка.	КЮТ	наблюдение
99	групповая	2 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
100	групповая	2 Технико-тактическая подготовка: удары руками. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
101	групповая	2 Технико-тактическая подготовка: стойки и перемещения в них. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
102	групповая	2 Контрольно-переводные нормативы. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Итоговая диагностика
103	групповая	2 Технико-тактическая подготовка: удары ногами. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
104	групповая	2 Технико-тактическая подготовка: кихон. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
105	групповая	2 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
106	групповая	2 Технико-тактическая подготовка: блоки и способы защиты. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
107	групповая	2 Технико-тактическая подготовка: ката. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
108	групповая	2 Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	ул. Дзержинского, 9А КЮТ	Педагогическое наблюдение
Всего часов по программе		216	часов	