

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ Г. НОВОШАХТИНСКА
РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И ЮНОШЕСТВА»

СОГЛАСОВАНО:

На заседании педагогического
совета
Протокол № 3
от «06» июня 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ЦРТДиЮ»
_____ Ахмедиева Г.А.
Приказ № 139 от «06» июня 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Кёкусинкай»**

Подвид программы: разноуровневая
Уровень программы: базовый
Вид программы: модифицированная
Целевая группа: от 6 до 18 лет
Срок реализации: 5 лет
Форма обучения: очная

РЕКОМЕНДОВАНО:

на заседании методического совета
Протокол № 5
от «08» мая 2024 г.

Разработчик:

Чайкина В.С.-
тренер-преподаватель

г. Новошахтинск

2024

СОДЕРЖАНИЕ

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. Пояснительная записка.....	3-6
1.2. Цель и задачи программы.....	6-7
1.3.Содержание программы.....	7-8
1.4.Учебный план.....	8-12
1.5. Планируемые результаты.....	12

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график.....	12-53
2.2. Условия реализации программы	53-54
2.3.Информационно- методические условия реализации программы...55	
2.4. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы по годам	55-60
Список литературы.....	61
Приложения.....	62-65

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ представляет собой нечто большее, чем обыкновенная спортивная борьба. Каратэ - это вечно живое искусство и, прежде всего, движение. Это постоянное творчество, особенно в области применения боевой техники.

Кёкусинкай - явился следствием феноменальных достижений его создателя Масутацу Оямы, и бесспорных достоинств основанной им школы.

В название "Кёкусинкай" вложен глубокий смысл.

Кёку - означает конечность, предел.

Син - означает истину или реальность.

Кай - означает собрание или связь.

Эта система боевой и психологической подготовки, духовно- нравственного воспитания мастеров и понимается она как "союз искателей абсолютной истины".

Нормативно-правовая база определяется основными нормативными документами, положенными в основу программы:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный закон от 13.07.2020 № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере».
5. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный протоколом заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 № 3.
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации от 30.11.2016 № 11.
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
8. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об

организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ».

11. Приказ Министерства труда и социального развития Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

13. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»).

14. 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)».

15. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.03.2016 № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей).

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»).

18. 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».

19. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

20. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

21. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 01.08.2023 № 718 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеразвивающих программ в Ростовской области».

22. Приказ министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 03.08.2023 № 724 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Ростовской области.

23. Кодекс профессиональной этики педагогического сообщества; Устав МБУ ДО «ЦРТДиЮ».

Программа «Кёкусинкай» имеет свою специфику, выражающуюся в силовых, динамических принципах ведения боя. В данном стиле не уклоняются от боя, не "отталкиваются" от противника, а ищут контакта с ним, навязывая активно-наступательную манеру "плотного", практически непрерывного боя, проводимого в очень высоком темпе.

Программа по Каратэ Кёкусинкай предполагает овладение не только техническими навыками, различными методами физической подготовки, самозащитой, но и системой дыхательных упражнений, воспитание духовно-нравственной культуры, системой психорегуляции.

Данный план занятий дает возможность обучающимся:

- погрузиться в увлекательный мир спортивно-оздоровительных тренировок;
- приобщиться к духовному, эмоциональному опыту, заложенному в этикете каратэ;
- ощутить пластическую красоту динамичного стиля;
- овладеть основами реальной самозащиты.

Программа предназначена на 5 лет обучения. Возрастная категория - от 6 -18 лет.

Развитие физкультурно-спортивного направления, в нашем учреждении, городе и области является актуальным вопросом и способствует сохранению, развитию и профилактике здорового образа жизни.

Киокусинкай является одним из наиболее подходящих стилей боевых искусств, т.к. занятия по каратэ оказывают разностороннее воздействия на человека и его организм, при котором успешно решаются задачи общего физического и психологического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения

частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Для реализации данной цели предполагается решение следующих задач:

обучающие:

- получение спортсменами знаний в области киокусинкай, освоение правил и тактики ведения борьбы, изучение истории киокусинкай, опыта мастеров прошлых лет;

- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;

- подготовка из числа занимающихся инструкторов и судей по киокусинкай.

- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для спортивной сборной команды Ростовской области по киокусинкай, формирования спортивного резерва сборной команды Российской Федерации;

развивающие:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;

- повышение работоспособности юных спортсменов, расширение их физических возможностей, поддержание высокой физической готовности спортсменов высшего мастерства;

воспитательные:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;

- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;

- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;

- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта;

Формы и режим занятий.

Данная программа предполагает использование разнообразных форм, методов и технологий организации занятий секции. Активно используются игровые

технологии, которые востребованы с детьми любого возраста. Для мотивации обучающихся в план включены игры-соревнования, совместные мероприятия с родителями. Занятия проходят на первом гоу обучения 2 раза в неделю по 2 часа, а в последующие 2 раза в неделю по 3 часа;

Данной программой предусмотрены следующие виды и формы контроля:

- 1 этап - предварительный: выявление первоначального уровня знаний. Производится методом входной диагностики, в которую входят собеседование, наблюдение.
- 2 этап - промежуточный: корректирование и управление образовательным процессом. Производится методом промежуточной аттестации, в которую входят проверка и оценка результатов по итогам полугодия. Проводится в форме контрольного занятия.
- 3 этап - итоговый: определение успешности и эффективности реализации тематического плана. Производится методом итоговой аттестации (проводится в конце учебного года: накануне перевода на следующую ступень обучения или по окончанию обучения) Форма проведения итогов: участие в отчетном празднике.

1.2. Содержание программы

К основным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на *36 недель в год*.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу подготовки, должен вестись в соответствии с годовым календарным учебным графиком (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - *двух часов*;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - *трех часов*.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

1.3. Учебный план

1 год обучения

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль Для спортивной дисциплины «ката»					
1.1	Общая физическая подготовка	1	13	14	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	1	9	10	Зачет
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	Соревнования
1.4	Техническая подготовка	6	36	42	зачет
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	Тестирование
1.6	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
1.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	Тестирование
2. Раздел2 /Модуль Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.1	Общая физическая подготовка	2	26	28	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	2	22	24	Зачет
2.3	Спортивные соревнования	-	-	-	-
2.4	Техническая подготовка	2	14	16	Зачет
2.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	1	2	Тестирование
2.6	Инструкторская практика	-	-	-	-
2.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	2	Тестирование
Итого:		19	125	144	

2 год обучения

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль Для спортивной дисциплины «ката»					
1.1	Общая физическая подготовка	8	12	20	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	7	13	20	Зачет
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	6	6	12	Соревнования
1.4	Техническая подготовка	10	21	31	зачет
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	6	Тестирование
1.6	Инструкторская практика	3	3	6	Судейство
1.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	6	Тестирование
2. Раздел2 /Модуль Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.1	Общая физическая подготовка	4	36	40	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	6	37	43	Зачет
2.3	Спортивные соревнования	-	-	-	-
2.4	Техническая подготовка	4	16	20	Зачет
2.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	4	Тестирование
2.6	Инструкторская практика	2	2	4	Судейство
2.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	2	4	Тестирование
Итого:		60	156	216	

3 год обучения

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль Для спортивной дисциплины «ката»					
1.1	Общая физическая подготовка	1	14	15	Зачет
1.2	Специальная	3	14	17	Зачет

	физическая подготовка				
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	3	9	12	Соревнования
1.4	Техническая подготовка	4	23	27	Зачет
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	5	6	Тестирование
1.6	Инструкторская практика	1	5	6	Судейство
1.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	5	6	Тестирование
2. Раздел2 /Модуль Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.1	Общая физическая подготовка	4	36	40	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	3	30	33	Зачет
2.3	Спортивные соревнования	3	17	20	Соревнование
2.4	Техническая подготовка	2	20	22	Зачет
2.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	3	4	Тестирование
2.6	Инструкторская практика	1	3	4	Судейство
2.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3	4	Тестирование
Итого:		29	187	216	

4 год обучения

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль Для спортивной дисциплины «ката»					
1.1	Общая физическая подготовка	1	19	20	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	5	15	20	Зачет
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	2	13	15	Соревнования
1.4	Техническая	3	23	26	Зачет

	подготовка				
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	4	6	Тестирование
1.6	Инструкторская практика	1	5	6	Судейство
1.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	3	4	Тестирование
2. Раздел 2 / Модуль Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.1	Общая физическая подготовка	1	19	20	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	1	24	25	Зачет
2.3	Спортивные соревнования	1	19	20	Соревнование
2.4	Техническая подготовка	2	23	25	Зачет
2.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5	10	15	Тестирование
2.6	Инструкторская практика	1	7	8	Судейство
2.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	6	Тестирование
Итого:		26	188	216	

5 год обучения

№ п/п		Количество часов			Форма контроля, аттестации
		Теория	Практика	Всего	
1. Раздел 1 / Модуль Для спортивной дисциплины «ката»					
1.1	Общая физическая подготовка	1	19	20	Зачет
1.2	Специальная физическая подготовка	1	21	22	Зачет
1.3	Участие в спортивных соревнованиях	1	19	20	Соревнования
1.4	Техническая подготовка	2	18	20	Зачет
1.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	12	15	Тестирование
1.6	Инструкторская практика	1	7	8	Судейство

1.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	5	6	Тестирование
2. Раздел2 /Модуль Для спортивной дисциплины «весовая категория»					
2.1	Общая физическая подготовка	1	19	20	Зачет
2.2	Специальная физическая подготовка	1	19	20	Зачет
2.3	Спортивные соревнования	1	14	15	Соревнование
2.4	Техническая подготовка	1	19	20	Зачет
2.5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1	14	15	Тестирование
2.6	Инструкторская практика	1	6	7	Судейство
2.7	Медицинские, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	7	8	Тестирование
Итого:		17	199	216	

1.4. Планируемые результаты:

- знание базовых соек, блоков, ударов руками, ударов ногами, технических приемов
- наличие сформированного мировоззрения, этического, нравственного воспитания;
- умение владеть двигательными навыками для обеспечения безопасной жизнедеятельности;
- наличие сформированных мотивационных установок обучающихся на физическое и духовное самосовершенствование;
- наличие знаний в области стиля каратэ Кёкусинкай и обучение прикладному их использованию по совершенствованию своего организма;
- дети смогут осознаннее относиться к собственному здоровью, овладеют доступными способами его укрепления, у них сформируется потребность к ежедневной двигательной активности, повысить уровень быстроты, силы, гибкости, ловкости, координации, общей выносливости.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1.Календарный учебный график 1 год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
-----	------	--------------	--------------	--------------------------	---------------	------------------	----------------

1	04.09 05.09	Вводное занятие. Этикет додзе. Правила ТБ во время занятий.	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
2	06.09 07.09	Вступительные нормативы	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
3	11.09 12.09	ОФП. Растяжка. Стойка ёй-дати	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
4	13.09 14.09	ОФП. Растяжка. Стойка фудо-дати	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
5	18.09 19.09	ОФП. Растяжка. Стойка утихатидзи- дати	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
6	20.09 21.09	ОФП. Растяжка. Стойка дзенкуцу- дати	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
7	25.09 26.09	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен моротэ-цуки дзедан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
8	27.09 28.09	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен моротэ-цуки дзедан в парах по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
9	02.10 03.10	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен моротэ-цуки тюдан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
10	04.10 05.10	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен моротэ-цуки тюдан в парах по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

11	09.10 10.10	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен моротэ-цуки гедан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
12	11.10 12.10	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен моротэ-цуки гедан в парах по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
13	16.10 17.10	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен ой-цуки дзедан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
14	18.10 19.10	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен ой-цуки дзедан в парах по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
15	23.10 24.10	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен ой-цуки тюдан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
16	25.10 26.10	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен ой-цуки тюдан в парах по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
17	06.11 07.11	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен ой-цуки гедан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
18	08.11 09.11	ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен ой-цуки гедан в парах по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
19	13.11 14.11	ОФП. Растяжка. Блок сэйкен дзедан-укэ	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
20	15.11 16.11	ОФП. Растяжка. Блок сэйкен дзедан-укэ в	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое

		парах с захватами и паралоновыми палочками				каб.№7	наблюдение
21	20.11 21.11	ОФП. Растяжка. Блок маэ гедан-барай	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
22	22.11 23.11	ОФП. Растяжка. Блок маэ гедан-барай с захватами и паралоновыми палочками	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
23	27.11 28.11	ОФП. Растяжка. Удары ногами: хидза ганмэн-гери	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
24	29.11 30.11	ОФП. Растяжка. Удары ногами: хидза ганмэн-гери в парах по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
25	04.12 05.12	ОФП. Растяжка. Удары ногами: кин-гери	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
26	06.12 07.12	ОФП. Растяжка. Удары ногами: кин-гери в парах по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
27	11.12 12.12	ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 10 кю под счет	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
28	13.12 14.12	ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 10 кю мугорей	2	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
29	18.12 19.12	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати на 1 шаг.	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
30	20.12 21.12	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое наблюдение

		на 3 шага с маватэ.				каб.№7	
31	25.12 26.12	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сейкен моротэ-цуки дзедан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
32	27.12 28.12	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сейкен моротэ-цуки тюдан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
33	09.01 10.01	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сейкен моротэ-цуки гедан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
34	11.01 15.01	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом моротэ-цуки дзедан, тюдан, гедан по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
35	16.01 17.01	ОФП. Растяжка. Спортивная психология и физиология: Введение. Что изучает СПиФ. Кинезиологические упражнения.	2	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
36	18.01 22.01	ОФП. Растяжка. Техника безопасности: Спортивный инвентарь. Правила хранения и использования спортивного оборудования. Правила поведения	2	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		на соревнованиях.					
37	23.01 24.01	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сейкен ой-цуки дзедан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
38	25.01 29.01	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сейкен ой-цуки тюдан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
39	30.01 31.01	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сейкен ой-цуки гедан	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
40	01.02 05.02	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом ой-цуки дзедан, тюдан, гедан по макиварам	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
41	06.02 07.02	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с блоком сэйкен дзедан-укэ	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
42	08.02 12.02	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с блоком гедан-барай	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
43	13.02 14.02	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с блоком сэйкен дзедан-укэ, гедан-барай в парах	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
44	15.02 19.02	ОФП. Растяжка. Перемещение в	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое

		стойке дзенкуцу-дати с ударом ногой хидза ганмэн-гери				каб.№7	наблюдение
45	20.02 21.02	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом ногой с кин-гери	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
46	22.02 26.02	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом ногой хидза ганмэн-гери и кин-гери в парах	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
47	27.02 28.02	ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 1 шаг под счет, мугорей	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
48	29.02 04.03	ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 3 шага под счет, мугорей	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
49	05.03 06.03	ОФП. Растяжка. Кихон-ката в перемещении на 10кю	2	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
50	07.03 11.03	ОФП. Растяжка. Спортивная психология и физиология: Из чего состоит тело человека. Групповое сплочение.	2	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
51	12.03 13.03	ОФП. Растяжка. Техника безопасности: Правила поведения на татами.	2	14.00-16.00	теоретическое	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
52	14.03 18.03	ОФП. Растяжка. Иппон кумитэ 1 под счет	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

53	19.03 20.03	ОФП. Растяжка. Иппон кумитэ 1 мугорей	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
54	21.03 25.03	ОФП. Растяжка. Иппон кумитэ 1 макусо	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
55	26.03 27.03	ОФП. Растяжка. Иппон кумитэ 2 под счет	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
56	28.03 01.04	ОФП. Растяжка. Иппон кумитэ 2 мугорей	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
57	02.04 03.04	ОФП. Растяжка. Иппон кумитэ 2 макусо	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
58	04.04 08.04	ОФП. Растяжка. Иппон кумитэ 1, 2 под счет	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
59		ОФП. Растяжка. Иппон кумитэ 1, 2 мугорей	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
60		ОФП. Растяжка. Иппон кумитэ 1, 2 на 10кю	2	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
61		ОФП. Растяжка. Спортивная психология и физиология: Мотивация. Гигиена в спорте.	2	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
62		ОФП. Растяжка. Техника безопасности: Травматизм в спорте. Причины и предупреждение.	2	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
63		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ити с 1	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое

		по 4 шаг				каб.№7	наблюдение
64		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ити с 1 по 8 шаг	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
65		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ити с 1 по 12 шаг	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
66		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ити с 1 по 16 шаг	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
67		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ити с 1 по 20 шаг	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
68		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ити под счет	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
69		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ити мугорей	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
70		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ити макусо	2	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
71		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ити на 10кю	2	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
72		ОФП. Растяжка. Спортивная психология и физиология: Настрой на победу	2	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
Итого:			144ч				

Календарный учебный график 2 год обучения

п/ п	Дата	Тема занятия	Кол- во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
---------	------	--------------	---------------------	--------------------------------	------------------	---------------------	-------------------

1		Вводное занятие. Этикет додзе. Правила ТБ во время занятий.	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
2		Вступительные нормативы	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
3		ОФП. Растяжка. История Кёкусинкай и Международной Федерации каратэ	3	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
4		ОФП. Растяжка. Стойка сантин-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
5		ОФП. Растяжка. Стойка кокуцу-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
6		ОФП. Растяжка. Стойка мусуби-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
7		ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен аго-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
8		ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен аго-ути в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
9		ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен гЯку-цуки джедан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
10		ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен гЯку-цуки джедан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
11		ОФП. Растяжка. Удары руками:	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое

		сейкен сейкен гЯку- цуки тюдан				каб.№7	наблюдение
12		ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен сейкен гЯку- цуки тюдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
13		ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен сейкен гЯку- цуки гедан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
14		ОФП. Растяжка. Удары руками: сейкен сейкен гЯку- цуки гедан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
15		ОФП. Растяжка. Блоки: сейкен тюдан ути-укэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
16		ОФП. Растяжка. Блоки: сейкен тюдан ути-укэ в парах с захватами и паралоновыми палочками	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
17		ОФП. Растяжка. Блоки: сейкен тюдан сото-укэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
18		ОФП. Растяжка. Блоки: сейкен тюдан сото-укэ в парах с захватами и паралоновыми палочками	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
19		ОФП. Растяжка. Удары ногами: тюдан маэ-гэри туюоку	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
20		ОФП. Растяжка. Удары ногами: тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое

		маэ-гэри тусоку в парах по макиварам				каб.№7	наблюдение
21		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 9 кю под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
22		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 9 кю мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
23		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 9 кю макусо	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
24		ОФП. Растяжка. Спортивная психология и физиология: Введение. Что изучает СПиФ. Кинезиологические упражнения.	3	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
25		ОФП. Растяжка. Техника безопасности: Спортивный инвентарь. Правила хранения и использования спортивного оборудования. Правила поведения на соревнованиях.	3	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
26		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
27		ОФП. Растяжка. Маватэ в стойке сантин-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
28		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		на 1 шаг с маватэ					
29		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати на 3 шага с маватэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
30		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	зачет
31		ОФП. Растяжка. Маватэ в стойке кокуцу-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
32		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати на 1 шаг с маватэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
33		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати на 3 шага с маватэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
34		ОФП. Растяжка. Выход из стойки мусуби-дати в стойку ей-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
35		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом сэйкен аго-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
36		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом сэйкен аго-ути в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
37		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сэйкэн	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		гЯку-цуки дзёдан					
38		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сэйкэн гЯку-цуки дзёдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
39		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сэйкэн гЯку-цуки тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
40		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сэйкэн гЯку-цуки тюдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
41		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сэйкэн гЯку-цуки гёдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
42		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сэйкэн гЯку-цуки гёдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
43		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати с блоком сэйкен тёдан ути-укэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
44		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати с блоком сэйкен тюдан ути-укэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

45		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати с блоком сэйкен тюдан ути-укэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
46		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати с блоком сэйкен тюдан сото-укэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
47		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати с блоком сэйкен тюдан сот-укэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
48		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом тюдан маэ-гэри туюоку	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
49		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом тюдан маэ-гэри туюоку в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
50		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 9 кю в перемещении на 1 шаг под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
51		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 9 кю в перемещении на 1 шаг мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
52		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 9 кю в перемещении на 3 шага под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

53	ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 9 кю в перемещении на 3 шага мугорэй	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
54	ОФП. Растяжка. Спортивная психология и физиология: Мотивация. Гигиена в спорте.	3	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
55	ОФП. Растяжка. Техника безопасности: Травматизм в спорте. Причины и предупреждение.	3	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
56	ОФП. Растяжка. Самбон кумитэ атака на 3 шага под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
57	ОФП. Растяжка. Самбон кумитэ защита на 3 шага под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
58	ОФП. Растяжка. Самбон кумитэ атака + защита на 3 шага под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
59	ОФП. Растяжка. Самбон кумитэ атака + защита на 3 шага мугорэй	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
60	ОФП. Растяжка. Рэнраку ити под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
61	ОФП. Растяжка. Рэнраку ити мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

62		ОФП. Растяжка. Рэнраку ити макусо	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
63		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ни с 1 по 4 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
64		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ни с 1 по 8 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
65		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ни с 1 по 12 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
66		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ни с 1 по 16 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
67		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ни с 1 по 20 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
68		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ни под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
69		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ни мугорей	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
70		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ни макусо	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
71		ОФП. Растяжка. Тайкёку соно ни на 10кю	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
72		ОФП. Растяжка. Спортивная психология и физиология: Из чего состоит тело человека. Групповое сплочение. Настрой	3	14.00-16.00	теоретическая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		на победу					
Итого:			216ч				

Календарный учебный график 3 год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Этикет додзе. Правила ТБ во время занятий.	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
2		Вступительные нормативы	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
3		ОФП. Растяжка. Стойка кибя-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
4		ОФП. Растяжка. Удары руками: татэ-цуки дзедан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
5		ОФП. Растяжка. Удары руками: татэ-цуки дзедан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
6		ОФП. Растяжка. Удары руками: татэ-цуки тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
7		ОФП. Растяжка. Удары руками: татэ-цуки тюдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
8		ОФП. Растяжка. Удары руками: татэ-цуки гэдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

9		ОФП. Растяжка. Удары руками: татэ- цуки гэдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
10		ОФП. Растяжка. Удары руками: сита- цуки	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
11		ОФП. Растяжка. Удары руками: сита- цуки в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
12		ОФП. Растяжка. Удары руками: дзюн- цуки дзедан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
13		ОФП. Растяжка. Удары руками: дзюн- цуки дзедан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
14		ОФП. Растяжка. Удары руками: дзюн- цуки тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
15		ОФП. Растяжка. Удары руками: дзюн- цуки тюдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
16		ОФП. Растяжка. Удары руками: дзюн- цуки гэдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
17		ОФП. Растяжка. Удары руками: дзюн- цуки гэдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
18		ОФП. Растяжка. Блок сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
19		ОФП. Растяжка. Блок сэйкэн моротэ тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое наблюдение

		ути-укэ в парах				каб.№7	
20		ОФП. Растяжка. Блок сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
21		ОФП. Растяжка. Блок сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
22		ОФП. Растяжка. Удары ногами: дзедан маэ-гэри тюсоку	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
23		ОФП. Растяжка. Удары ногами: дзедан маэ-гэри тюсоку в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
24		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 8 кю под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
25		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 8 кю мугорей, макусо	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
26		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ кибэ-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
27		ОФП. Растяжка. Маватэ в стойке маэ кибэ-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
28		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ кибэ-дати на 1 шаг с маватэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
29		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ кибэ-дати на 3 шага с маватэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

30	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кибэ-дати ён дзю го	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
31	ОФП. Растяжка. Маватэ в стойке кибэ-дати ён дзю го	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
32	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кибэ-дати ён дзю го на 1 шаг с маватэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
33	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кибэ-дати ён дзю го на 3 шага с маватэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
34	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом татэ-цуки дзедан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
35	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом татэ-цуки дзедан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
36	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом татэ-цуки тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
37	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом татэ-цуки тюдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

38		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати с ударом татэ-цуки гэдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
39		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати с ударом татэ-цуки гэдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
40		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кибэ-дати ён дзю го с ударом сита-цуки	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
41		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кибэ-дати ён дзю го с ударом сита-цуки в парах по макимарам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
42		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ кибэ-дати с ударом дзюн-цуки дзедан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
43		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ кибэ-дати с ударом дзюн-цуки дзедан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
44		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ кибэ-дати с ударом дзюн-цуки тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
45		ОФП. Растяжка. Перемещение в	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое наблюдение

		стойке маэ киб-дати с ударом дзюн-цуки тюдан в парах				каб.№7	
46		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ киб-дати с ударом дзюн-цуки гэдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
47		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ киб-дати с ударом дзюн-цуки гэдан в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
48		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати с блоком сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
49		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке кокуцу-дати с блоком сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
50		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с блоком сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
51		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с блоком сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
52		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое наблюдение

		с ударом дзэдан маэ-гэри туюоку				каб.№7	
53		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 8кю в перемещении на 1 шаг под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
54		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 8кю в перемещении на 3 шага под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
55		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 8кю в перемещении на 3 шага мугорэй	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
56		ОФП. Растяжка. Кихон-ката ни с 1 по 4 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
57		ОФП. Растяжка. Кихон-ката ни с 1 по 8 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
58		ОФП. Растяжка. Кихон-ката ни с 1 по 12 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
59		ОФП. Растяжка. Кихон-ката ни с 1 по 16 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
60		ОФП. Растяжка. Кихон-ката ни с 1 по 20 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
61		ОФП. Растяжка. Кихон-ката ни под счет, мугорэй, макусо	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
62		ОФП. Растяжка. Кихон-ката ни на 8 кю	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет

63	ОФП. Растяжка. Рэнраку ни под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
64	ОФП. Растяжка. Рэнраку сан 1 вариант под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
65	ОФП. Растяжка. Рэнраку сан 2 вариант под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
66	ОФП. Растяжка. Рэнраку сан 3 вариант под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
67	ОФП. Растяжка. Рэнраку ни, рэнраку сан 1, 2, 3 варианты макусо	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
68	ОФП. Растяжка. Тайкёку соно сан мугорей	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
69	ОФП. Растяжка. Тайкёку соно сан макусо	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
70	ОФП. Растяжка. Тайкёку соно сан на 8кю	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
71	ОФП. Растяжка. Якусоку иппон- кумитэ.	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
72	ОФП. Растяжка. Дзию-кумитэ.	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
Итого:		216ч				

Календарный учебный график 4 год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Этикет додзе. Правила ТБ во время занятий.	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
2		Вступительные нормативы	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
3		ОФП. Растяжка. Стойка нэкоаси-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
4		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи ороси гаммэн-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
5		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи ороси гаммэн-ути в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
6		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи комэ-ками-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
7	+	ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи комэ-ками-ути в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
8		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи хидзо-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
9		ОФП. Растяжка. Удары руками тэтцуи хидзо-ути в парах по	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		макиварам					
10		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи маэ ёко-ути дзёдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
11		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи маэ ёко-ути дзёдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
12		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи маэ ёко-ути тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
13		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи маэ ёко-ути тюдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
14		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи маэ ёко-ути гёдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
15		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи маэ ёко-ути гёдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
16		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи ёко-ути дзёдан в маэ кибата- дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
17		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи ёко-ути дзёдан в маэ кибата- дати в парах по	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		макиварам					
18		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи ёко-ути тюдан в маэ киб-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
19		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи ёко-ути тюдан в маэ киб-дати в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
20		ОФП. Растяжка. Удары руками: тэтцуи ёко-ути гэдан в маэ киб-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
21	+	ОФП. Растяжка. Блок сэйкэн маваси гэдан- барай в кокуцу-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
22		ОФП. Растяжка. . Блок сэйкэн маваси гэдан-барай в кокуцу-дати в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
23		ОФП. Растяжка. Блок сюто-маваси-укэ в кокуцу-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
24		ОФП. Растяжка. Блок сюто-маваси-укэ в кокуцу-дати в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
25		ОФП. Растяжка. Удары ногами: маэ түсоку-кэагэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
26		ОФП. Растяжка. Удары ногами: маэ түсоку-кэагэ в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
27		ОФП. Растяжка. Удары ногами: тэйсоку маваси сото-	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		кээгэ					
28		ОФП. Растяжка. Удары ногами: тэйсоку маваси сото- кээгэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
29		ОФП. Растяжка. Удары ногами: хайсоку маваси ути- кээгэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
30		ОФП. Растяжка. Удары ногами: хайсоку маваси ути- кээгэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
31		ОФП. Растяжка. Удары ногами: сокуто ёко-кээгэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
32		ОФП. Растяжка. Удары ногами: сокуто ёко-кээгэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
33		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 7 кю под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
34		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 7 кю мугорэй, макусо	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
35		ОФП. Растяжка. Перемещение в нэкоаси-дати с ударом тэтцуи ороси гаммэн-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
36		ОФП. Растяжка. Перемещение в нэкоаси-дати с ударом тэтцуи ороси гаммэн-ути в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

37		ОФП. Растяжка. Перемещение в нэкоаси-дати с ударом тэтцуи коме- ками-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
38		ОФП. Растяжка. Перемещение в нэкоаси-дати с ударом тэтцуи коме- ками-ути в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
39		ОФП. Растяжка. Перемещение в нэкоаси-дати с ударом тэтцуи хидзо- ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
40		ОФП. Растяжка. Перемещение в нэкоаси-дати с ударом тэтцуи хидзо- ути в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
41		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом тэтцуи маэ ёко-ути дзёдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
42		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом тэтцуи маэ ёко-ути дзёдан в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
43		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом тэтцуи маэ ёко-ути тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
44		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом тэтцуи маэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		ёко-ути тюдан в парах					
45		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом тэтцуи маэ ёко-ути гэдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
46		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке сантин-дати с ударом тэтцуи маэ ёко-ути гэдан в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
47		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ киб-дати с ударом тэтцуи ёко-ути дзёдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
48		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ киб-дати с ударом тэтцуи ёко-ути дзёдан в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
49		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ киб-дати с ударом тэтцуи ёко-ути тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
50		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ киб-дати с ударом тэтцуи ёко-ути тюдан в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
51		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ киб-дати с ударом тэтцуи ёко-ути гэдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
52		ОФП. Растяжка. Перемещение в	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое наблюдение

		стойке маэ кибэ-дати с ударом тэтцуи ёкоути гэдэн в парах				каб.№7	
53		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 8кю в перемещении на 1 шаг под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
54	+	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ кокуцу-дати с блоком сэйкэн маваси гэдэн-барай	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
55		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке маэ кокуцу-дати с блоком сэйкэн маваси гэдэн-барай в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
56		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом маэ тюсоку-кэагэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
57		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом маэ тюсоку-кэагэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
58		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом тэйсоку маваси сото-кэагэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
59		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом тэйсоку маваси сото-кэагэ в	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		парах					
60	+	ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом хайсоку маваси ути-кэагэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
61		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом хайсоку маваси ути-кэагэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
62		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сокуто ёко-кэагэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
63		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке дзенкуцу-дати с ударом сокуто ёко-кэагэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
64		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 7 кю в перемещении на 1 шаг под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
65		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 7 кю в перемещении на 3 шага под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
66		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 7 кю в перемещении на 3 шага макусо	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
67		ОФП. Растяжка. Рэнраку ён под счет,	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое наблюдение

		мугорэй				каб.№7	
68		ОФП. Растяжка. Рэнраку ён макусо	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
69		ОФП. Растяжка. Пинан соно ити под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
70		ОФП. Растяжка. Пинан соно ити на 7 кю	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
71		ОФП. Растяжка. Ибуки санкай	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
72		ОФП. Растяжка. Дзию-кумитэ.	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
Итого:			216ч				

Календарный учебный график 5 год обучения

п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Время проведения занятия	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1		Вводное занятие. Этикет додзе. Правила ТБ во время занятий.	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
2		Вступительные нормативы	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	первичная диагностика
3		ОФП. Растяжка. Стойка цуруаси-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
4		ОФП. Растяжка. Удары руками: уракэн сёмэн гаммэн-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

5		ОФП. Растяжка. Удары руками: уракэн сёмэн гаммэн- ути в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
6		ОФП. Растяжка. Удары руками: уракэн саю гаммэн- ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
7		ОФП. Растяжка. Удары руками: уракэн саю гаммэн- ути в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
8		ОФП. Растяжка. Удары руками: уракэн хидзо-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
9		ОФП. Растяжка. Удары руками уракэн хидзо-ути в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
10		ОФП. Растяжка. Удары руками: уракэн ороси гаммэн- ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
11		ОФП. Растяжка. Удары руками: уракэн ороси гаммэн- ути в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
12		ОФП. Растяжка. Удары руками: уракэн маваси-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
13		ОФП. Растяжка. Удары руками: уракэн маваси-ути в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

14		ОФП. Растяжка. Удары руками: нихон-нукитэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
15		ОФП. Растяжка. Удары руками: Удары руками: нихон-нукитэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
16		ОФП. Растяжка. Удары руками: ёхон- нукитэ дзёдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
17		ОФП. Растяжка. Удары руками: ёхон- нукитэ дзёдан в парах по макиварам	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
18		ОФП. Растяжка. Удары руками: ёхон- нукитэ тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
19		ОФП. Растяжка. Удары руками: ёхон- нукитэ тюдан в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
20		ОФП. Растяжка. Блок сэйкэн дзюдзи-укэ дзёдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
21		ОФП. Растяжка. Блок сэйкэн дзюдзи-укэ дзёдан в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
22		ОФП. Растяжка. . Блок сэйкэн дзюдзи- укэ тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
23		ОФП. Растяжка. Блок сэйкэн дзюдзи-укэ тюдан в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
24		ОФП. Растяжка. Удары ногами: гёдан маваси-гэри хайсоку	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

25		ОФП. Растяжка. Удары ногами: гэдан маваси-гэри хайсоку в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
26		ОФП. Растяжка. Удары ногами: гэдан маваси-гэри тюсоку	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
27		ОФП. Растяжка. Удары ногами: гэдан маваси-гэри тюсоку в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
28		ОФП. Растяжка. Удары ногами: кансэцу-гэри (сокуто)	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
29		ОФП. Растяжка. Удары ногами: кансэцу-гэри (сокуто) в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
30		ОФП. Растяжка. Удары ногами: тюдан ёко-гэри (сокуто)	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
31		ОФП. Растяжка. Удары ногами: тюдан ёко-гэри (сокуто) в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
32		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 6 кю под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
33		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 6 кю мугорэй, макусо	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
34		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом уракэн сёмэн гаммэн-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
35		ОФП. Растяжка. Перемещение в	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое

		дзенкуцу-дати с ударом уракэн сёмэн гаммэн-ути в парах				каб.№7	наблюдение
36		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом уракэн саю гаммэн-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
37		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом уракэн саю гаммэн-ути в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
38		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом уракэн хидзо-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
39		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом уракэн хидзо-ути в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
40		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом уракэн ороси гаммэн-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
41		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом уракэн ороси гаммэн-ути в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
42		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом уракэн маваси-ути	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

43		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом уракэн маваси-ути в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
44		ОФП. Растяжка. Перемещение в сантин-дати с ударом нихон-нукитэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
45		ОФП. Растяжка. Перемещение в сантин-дати с ударом нихон-нукитэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
46		ОФП. Растяжка. Перемещение в сантин-дати с ударом ёхон-нукитэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
47		ОФП. Растяжка. Перемещение в сантин-дати с ударом ёхон-нукитэ в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
48		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке санин-дати с блоком сэйкэн дзюдзи-укэ дзёдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
49		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке санин-дати с блоком сэйкэн дзюдзи-укэ дзёдан в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
50		ОФП. Растяжка. Перемещение в стойке санин-дати с блоком сэйкэн дзюдзи-укэ тюдан	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
51		ОФП. Растяжка. Перемещение в	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие	педагогическое наблюдение

		стойке сантин-дати с блоком сэйкэн дзюдзи-укэ тюдан в парах				каб.№7	
52		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом гэдан мавасигэри хейсоку	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
53		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом гэдан мавасигэри хейсоку в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
54		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом гэдан мавасигэри туюсоку	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
55		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом гэдан мавасигэри туюсоку в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
56		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом кансэцу-гэри сокуто через стойку цуруаси-дати	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
57		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом кансэцу-гэри сокуто через стойку цуруаси-дати в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
58		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом тюдан ёко-	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение

		гэри сокуто через стойку цуруаси-дати					
59		ОФП. Растяжка. Перемещение в дзенкуцу-дати с ударом тюдан ёко-гэри сокуто через стойку цуруаси-дати в парах	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
60		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 6 кю в перемещении на 3 шага под счет, мугорэй	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
61		ОФП. Растяжка. Кихон-ката на 6 кю в перемещении на 3 шага	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
62		ОФП. Растяжка. Ренраку го под счет, мугорэй 1 вариант	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
63		ОФП. Растяжка. Ренраку го под счет, мугорэй 2 вариант	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
64		ОФП. Растяжка. Ренраку року под счет	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
65		ОФП. Растяжка. Ренраку року под мугорэй	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
66		ОФП. Растяжка. Ренраку го (1,2), ренраку року	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
67		ОФП. Растяжка. Пинан соно ни с 1 по 4 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
68		ОФП. Растяжка. Пинан соно ни с 1 по	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие	зачет

		8 шаг				каб.№7	
69		ОФП. Растяжка. Пинан соно ни с 1 по 12 шаг	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
70		ОФП. Растяжка. Пинан соно ни с 1 по 21 шаг	3	14.00-16.00	тестирование	ПК Созвездие каб.№7	зачет
71		ОФП. Растяжка. Дзию-кумитэ	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
72		ОФП. Растяжка. Дзию-кумитэ.	3	14.00-16.00	групповая	ПК Созвездие каб.№7	педагогическое наблюдение
Итого:			216ч				

2.2. Условия реализации программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным

условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

-наличие тренировочного спортивного зала;

-наличие тренажерного зала;

-наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава

России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

-обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения

спортивной подготовки;
 -обеспечение спортивной экипировкой;
 -обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
 -обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
 -медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапы боксерские	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
2.	Перчатки (шингарды)	пар	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
3.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
5.	Шлем для киокусинкай	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	-	-

2.3. Информационно-методические условия реализации программы.

Обеспечивая информационно-методическим материалом тренировочный процесс, научно-методическая информация поступает из нескольких источников, а именно:

- печатная продукция (книги, журналы, газеты, справочники, методическая и деловая документация);
- видео, аудио продукция (диски, кассеты, видео, кинофильмы);
- конференции, семинары, мастер-классы, презентации и т.д.;
- получение новейшей информации по всемирной сети данных «Интернет».

2.4. Рабочая программа воспитания. Календарный план воспитательной работы.

Цель воспитательной работы: создание условий для достижения обучающимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося.

Основные задачи:

- Развитие общей культуры обучающихся через традиционные мероприятия объединения, выявление и работа с одаренными детьми.

- Формирование у детей гражданско-патриотического сознания.
- Выявление и развитие творческих способностей, обучающихся путем создания творческой атмосферы через организацию в объединении совместной творческой деятельности педагогов, обучающихся и родителей.
- Создание условий, направленных на формирование нравственной культуры, расширение кругозора, интеллектуальное развитие, на улучшение усвоения учебного материала.
- Пропаганда здорового образа жизни, профилактика правонарушений, социально-опасных явлений.
- Создание условий для активного и полезного взаимодействия МБУ ДО «ЦРТДиЮ» и семьи по вопросам воспитания обучающихся.

Календарный план воспитательной работы 1 год обучения

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Марафон "Антидопинговые правила"	Знакомство с правилами РУСАДА	Онлайн знакомство с правилами РУСАДА	Онлайн марафон		Чайкина В.С.
2	Показательные выступления в ОУ	Заинтересовать детей к занятиям каратэ	Выступление с программой выступлений на мероприятиях учреждения	выступление		Чайкина В.С.
3	Беседа "Мастер каратэ"	Улучшение высоких нравственных качеств	Знакомство с историей жизни основателя каратэ МасутацуОяма	Беседа		Чайкина В.С.
4	Детско-родительская эстафета "Веселые старты"	Гармонизация детско-родительских взаимоотношений	Дне команды детско-родительских пар соревнуются между собой выполняя задания	эстафета		Чайкина В.С.

Календарный план воспитательной работы 2 год обучения

№ п/п	Название мероприятия,	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
-------	-----------------------	------	--------------------	------------------	------------------	---------------

	события				ия	
1	Воспитательная беседа "Всемирный каратэ. Традиции востока"	Формирование представлений о традициях востока и истории возникновения Всемирного дня каратэ	Беседа о традициях востока, истории возникновения Всемирного дня каратэ с чайной церемонией	беседа		Чайкина В.С.
2	Кинолекторий "Воин ветра"	Воспитание бережного отношения к памяти основателя каратэ	Просмотр документального фильма с анализом сюжетов	кинолекторий		Чайкина В.С.
3	Эстафета: "Первая доврачебная помощь"	Научиться распознавать явления угрожающие жизни, а также предупредить дальнейшие повреждения и возможные осложнения.	Эстафета 2 команд с выполнением заданий по оказанию первой доврачебной помощи	эстафета		Чайкина В.С.
4	Военно-патриотическое воспитание "Экскурсия"	Воспитывать любовь к Родине, интерес к ее героической истории.	Поездка в музей воинской славы	экскурсия		Чайкина В.С.

Календарный план воспитательной работы 3 год обучения

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Воспитательно-психологическое занятие "Сплочение"	сформировать хороший психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи и внутри группы	Тренинговая игра с заданиями направленными на формирование навыка взаимопомощи и сотрудничества	тренинг		Чайкина В.С.

2	Конкурс "Виды оружия с помощью техники оригами"	название устройств и предметов оружия и способы защиты	Изготовленные нескольких видов оружия при помощи техники оригами	конкурс		Чайкина В.С.
3	Квест "Запрещенные препараты в спорте"	Знакомство с правилами РУСАДА	Участникам предлагается по территории собрать запрещенные препараты и представить свой выбор с объяснением	квест		Чайкина В.С.
4	Арт-терапия "Рисунок победы"	воспитание воли, стремления, мотивации на победу,	Рассказ историй и разбор ситуаций в которых важно проявлять волю. Рисунок победы	Арт-терапия		Чайкина В.С.

Календарный план воспитательной работы 4 год обучения

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Беседа "Воинские искусства Античности"	Расширение кругозора о возникновении и воинских искусств	Лекция о истории возникновения воинских искусств	беседа		Чайкина В.С.
2	Конкурс "Начертание иероглифа Кёкусинкай"	Изучение истории образования стилового названия	Участник делится на 2 команды. Всем предлагается последовательные шаги с описанием значения каждой линии. Участники	конкурс		Чайкина В.С.

			выполняют задание и в завершении подводятся итоги			
3	Настольная игра "Процедура допинг контроля"	Знакомство с правилами РУСАДА	Настольная игра с карточками-заданиями по изучению процедуры допинг-контроля	Познавательная игра		Чайкина В.С.
4	Техника безопасности и правила поведения в ситуациях повышенной опасности	Формирование навыков действовать в ситуациях повышенной опасности	Инструктаж как действовать в ситуациях пожара, землетрясений, наводнения и др. Далее детям предлагаются картинки с ситуациями и предлагается рассказать о порядке действий	беседа		Чайкина В.С.

Календарный план воспитательной работы 5 год обучения

№ п/п	Название мероприятия, события	Цель	Краткое содержание	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственные
1	Дискуссия "Триединство тела, техники и духа"	Формирование дисциплины, ценностей	Чтение статей В.П. Фомина и дискуссия о триединстве тела, техники и духа	беседа		Чайкина В.С.
2	Тренинг "Экспресс восстановление"	улучшение общего состояния, физической формы и настроения	Тренинговая игра, в которой важно каждому попробовать	тренинг		Чайкина В.С.

			техники и выбрать подходящие, которые помогут привести общее состояние, физическую форму и настроение в баланс			
3	Видео-конкурс "История допинга в спорте"	Знакомство с правилами РУСАДА	Каждый участник записывает короткое видео на тему история допинга в спорте.	Видео-конкурс		Чайкина В.С.
4	Мозговой-штурм "Планирование личной стратегии развития"	Сформируют навык распределение ресурсов, составление эффективного алгоритма действий для достижения поставленных целей	Формируются команды, которым предлагается кейс в котором важно распределить ресурсы, а также спланировать действия для достижения цели	Мозговой-штурм		Чайкина В.С.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная и дополнительная литература:

1. Артеменко А. Ояма Масутацу. «Смертельная коррида». Журнал «Додзе», 2001, № 8.
2. Горбылев А. М. Становление школы Кекусинкай. Журнал «Додзе», 2000, № 4.
3. Горбылев А. М. Учителя Оямы Масутацу. Айки дзю-дзюцу и дзюдо. Журнал «Додзе», 2001, № 6.
4. Горбылев А. М., Артеменко О. Боевое каратэ Оямы Масутацу. «Додзе», 2000, № 3.
5. Ояма М. Классическое каратэ. - М.: Эксмо, 2006. - 256 с.: ил.
6. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 1. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 60 с.
7. Ояма М. Мастерство каратэ. Выпуск 2. - Петрозаводск: МКП компьютерно-издательский центр «Зеркало», 1991. - 66 с.
8. Ояма М. Путь каратэ Кекусинкай / Пер. с англ., предисловие и комментарии В. П. Фомина. - М.: До-информ, 1992. - 112 с.
9. Ояма М. Философия каратэ / Пер. с англ. - М.: «Файра», 1992. - 112 с.
10. Ояма М. Это каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. (Боевые искусства). - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. - 320 с.: ил.

Список литературы для обучающихся, родителей

1. Динер В.Л. Теория и методика физической культуры. – Краснодар, 2001.
2. Журнал спортивный психолог №3 (24) 2011г.
3. Интернет ресурсы: <http://www.karateboec.ru/page299/rules2/>
4. Марищук В.Л. Психолого-педагогические аспекты физической подготовки. – Л.: ВДКИФК, 2005.
5. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №1 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
6. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №2 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
7. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №3 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
8. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №4 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
9. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №5 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
10. Методическое пособие "Система подготовки в кёкусинкай каратэ-до" выпуск №6 А.И. Танюшкин, В.П. Фомин
11. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 2.
12. Улькин В.Н. Физическая подготовка. – Минск, 2001.

Приложение 1.

ОХРАНА ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ НА ЗАНЯТИЯХ Инструкция по технике безопасности на занятиях Каратэ, охране жизни и здоровья обучающихся.

«Безопасность и здоровье каждого – зависит от каждого!»

Заниматься на тренировках по Каратэ можно только тем ученикам, которые имеют разрешение врача по состоянию своего здоровья и соответствующую медицинскую справку, разрешение на посещение тренировок своих родителей или опекунов.

Приступать к занятиям ученик может только после того, как ознакомится со всеми Правилами для занимающихся каратэ в МБУ ДО "ЦРТДиЮ", в том числе и с настоящей инструкцией по технике безопасности на занятиях Каратэ, и поставит свою подпись о своём согласии и готовности их не нарушать. Также, подпись о согласии на участие в тренировках своего ребёнка должны поставить и его родители.

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

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

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

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

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

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

7. Необходимо выполнять правила построения и поведения в «Кихоне» (построение на тренировку без партнёра). Соблюдать определённый тренером («Старшим») интервал и дистанцию между занимающимися, чтобы случайно не задеть соседа во время занятия, выполняя упражнения, махи или удары руками и ногами во все стороны. Сосед также не должен никого ударить, случайные столкновения могут привести к травме.

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

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

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

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

12. При нанесении партнёром сильных ударов или выполнении им болевых приёмов, при которых он не контролирует себя, необходимо его об этом предупредить. Если он это делает сознательно – немедленно сообщить об этом тренеру («Старшему»). При умышленном причинении своему партнёру или кому-то

другому боли, виновный отстраняется от тренировки, отжимается в наказание по правилам Каратэ от пола на кулаках и садится на «штрафную скамью», повторно изучая настоящие Правила по технике безопасности на занятиях Каратэ до конца занятия.

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

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

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

16. На занятиях в МБУ ДО "ЦРТДиЮ" каратэ строго запрещается:

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

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

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

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

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

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

16.7. Выполнять бросковую технику без разрешения, контроля и присутствия тренера, так же, как и без знания страховки при падениях.

17. Каждый ученик должен строго и точно соблюдать Правила по технике безопасности, беспрекословно и вовремя выполнять все команды тренера («Старшего»), и не делать ничего такого, что опасно для жизни и здоровья, и могло бы привести его самого, его партнёра или окружающих товарищей к травме.

18. Ученик, нарушивший правила по технике безопасности, или намеренно нанёсший ущерб здоровью кого-либо, несёт персональную ответственность за вытекаемые из его действий последствия.

19. На занятиях по каратэ необходимо помнить, что жизнь и здоровье всегда стоит на первом месте, и каждый ученик хочет, должен и обязан вернуться домой в целости и сохранности.