



## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение детей Каратэ» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

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

- НЛА о порядке разработки и реализации ДОП в образовательной организации;

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

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

на основе:

- учебно-методических пособий, разработанных старшим преподавателем кафедры физической культуры, инструктором каратэ А. Плескачевым, (5 Дан Шотокан каратэ, С-Петербург);

- программы квалификационных экзаменов по каратэ Д. Флиндта (6 Дан, Германия);

- концепции развития областной федерации Каратэ.

Программа является модифицированной.

Основой программы является объединения Каратэ в тесном сотрудничестве с и входящими в её состав

**Актуальность.** Программа Каратэ предлагают занятия по адаптированным для детей школьного и дошкольного возраста традиционным методикам. Для более качественного обеспечения

физкультурно-массовой и спортивной работы осуществляется тесная связь с администрацией и общественными организациями области, детско-юношескими спортивными клубами области.

В группы объединения принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом, в том числе и те, у кого есть отклонения в состоянии здоровья (с разрешения врача). Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

В целях определения уровня физической подготовленности, развития физических и прикладных двигательных умений и навыков. Проводятся испытания (тесты) для оценки

- Гибкости;
- Координационных способностей;
- Скоростно-силовых возможностей;
- Силы;
- Выносливости.

Стартовый уровень (ОФП с элементами каратэ), контингент которых составляют дети 6 - 12 лет, решает ключевую задачу - приобщение ребенка к систематическим физическим тренировкам. В рамках деятельности групп достигаются цели:

- повышение уровня здоровья, физической и умственной работоспособности;
- воспитание собранности, ответственности, внутренней дисциплины;
- воспитание бойцовского характера, умение бороться с трудностями и преодолевать их;
- разносторонняя физическая подготовка.

Как показали результаты сдачи контрольных нормативов по общей физической подготовке, которые проводятся в начале и конце учебного года, возрастной интервал 8-12 лет - наиболее благоприятен для закладки практически всех физических качеств и координационных способностей.

Помимо реализации основного учебно-тренировочного процесса, в соответствии с учебным планом, каждое занятие педагогам необходимо сориентировать ребят на здоровый образ жизни и гармоничное развитие:

- ведутся беседы о вреде курения, наркотиков, алкоголя;
- формируются навыки достойного поведения в общественных местах и дома в духе патриотизма и любви к Отечеству;
- контролируется успеваемость ребят в школе.

Большое воспитательное значение при работе в этих группах придаётся коллективному труду — дети совместно с педагогом и родителями изготавливают несложный спортивный инвентарь, ремонтируют оборудование; с большим увлечением помогают педагогу при проведении занятий в группах.

Предпрофессиональная ориентация детей и подростков на занятиях в группах непростая и очень ответственная задача. Трудность её заключается в необходимости преодоления достаточно сложного в этическом смысле противоречия. С одной стороны, мы не можем запретить ребёнку занятия тем видом спорта, который ему нравится, и стремиться при этом к олимпийскому пьедесталу; с другой - мы не можем позволять ему рисковать своим здоровьем, что неизбежно при отсутствии у него необходимых задатков и способностей. Для особо одарённых в спортивном отношении детей и подростков необходимо создавать благоприятные условия для их спортивного совершенствования и гарантированного обеспечения условий укрепления их здоровья, воспитания и образования.

### **ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ:**

1. Развитие духовных и физических способностей детей и подростков, и на этой основе укрепление их здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов.
2. Формирование у детей жизненно важных двигательных умений и навыков.

### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

1. Осуществлять работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
2. Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков.
3. Осуществлять нравственное воспитание юношей, привитие навыков личной и общественной гигиены, здорового образа жизни.
4. Обеспечивать приобретение учащимися знаний основ первой медицинской помощи и оценки своего физического состояния.

### **УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА:**

Учебно-воспитательная работа способствует общему физическому развитию детей, укреплению их здоровья, росту общей культуры и воспитанию дисциплины, участию в технических и учебно-методических семинарах и соревнованиях различного уровня, росту спортивного мастерства обучаемых.

**Занятия проводятся всем составом, по подгруппам и индивидуально.**

### **Рекомендуемые сроки и количество занимающихся детей:**

Программа стартового уровня освоения предназначена для учащихся в возрасте 6-12 лет и рассчитана на 1 год обучения: 216 часов, 6 часов в неделю (три занятия по два учебных часа). Наполняемость группы - 12-15 человек.

### **Основными формами занятий являются:**

- учебно-тренировочные занятия в группах,
- тренировки по индивидуальному плану,

- технические семинары,
- участие в соревнованиях.

### Контроль за усвоением программы

Проводится два раза за учебный год в форме аттестации на пояса кю и принятия зачетов по усвоению программы:

1-е полугодие: ноябрь – декабрь,

II-е полугодие: апрель – май.

### Ожидаемые результаты

К концу освоения **стартового уровня** программы (ОФП с элементами каратэ) учащиеся должны:

#### **знать:**

- названия основных стоек, ударов, блоков, счет на японском языке от 1 до 10;
- КАТА Хеян Шодан,
- приемы страховки и само страховки;
- Гохон-кумитэ.

#### **уметь:**

- выполнять основные стойки, удары, блоки;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять Гохон-кумитэ.

#### **овладеть:**

- навыками безопасного проведения спортивных занятий.
- работу по привлечению учащихся общеобразовательных учреждений к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНОК:**

- *Общefизическая подготовка*

№	Контрольное упражнение	возраст	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) (количество раз)	6	0	1-2	3 и выше	-	-	-
		7	1	2-4	5 - *-	-	-	-
		8	1-2	3-5	6 - *-	-	-	-
		9	1-2	3-5	6- *-	-	-	-
		10	1-2	3-6	7- *-	-	-	-
		11	1-2	3-5	6- *-	-	-	-
		12	1-3	4-5	6- *-	-	-	-
2.	Подтягивание	6	-	-	-	6 и	7-14	15 и

	на низкой перекладине из вися лежа (девочки) (количество раз)					ниже		выше
		7	-	-	-	6-*	7-14	15-*
		8	-	-	-	5-*	6-16	17-*
		9	-	-	-	7-*	8-17	18-*
		10	-	-	-	9-*	10-17	18-*
		11	-	-	-	9-*	10-19	20-*
3.	Челночный бег 4х9 (сек)	6	11,6	11,2	10,3	12,1	11,7	10,6
		7	11,2	10,8	9,9	11,7	11,3	10,2
		8	10,4	10	9,1	11,2	10,7	9,7
		9	10,2	9,9	8,8	10,8	10,3	9,3
		10	9,9	9,5	8,6	10,4	10	9,1
		11	9,7	9,3	8,5	10,1	9,7	8,9
4.	Поднимание туловища за 1 мин. (количество раз)	6	17 и ниже	18-30	31 и выше	17 и ниже	18-29	30 и выше
		7	19-*	20-35	36-*	19-*	20-33	34-*
		8	22-*	23-39	40-*	22-*	23-37	38-*
		9	23-*	24-40	41-*	24-*	25-38	39-*
		10	27-*	28-44	45-*	25-*	26-39	40-*
		11	28-*	29-46	47-*	26-*	27-41	42-*
5.	прыжок в длину с места (см)	6	112 и ниже	113-150	151 и выше	103 и ниже	104-138	139 и выше
		7	114-*	115-157	158-*	105-*	106-141	142-*
		8	118-*	119-167	168-*	105-*	106-154	155-*
		9	117-*	118-166	167-*	113-*	114-156	157-*
		10	125-*	126-170	171-*	117-*	118-160	161-*
		11	144-*	145-193	194-*	125-*	126-172	173-*
		12	160-*	161-203	204-*	136-*	137-189	190-*

• *Техническая подготовка*

Оценка		Требования
зачтено	отлично	Точное соблюдение всех технических требований, предъявляемых к выполняемому двигательному действию. Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.
	хорошо	Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух

		незначительных ошибок.
	удовлетворительно	Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.
не зачтено	неудовлетворительно	Двигательное действие не выполнено или при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.

- *Знание и выполнение основных стоек*
  - положение корпуса и взаиморасположение стоп,
  - охранение баланса в передвижении,
  - правильность распределения веса,
  - разворот бедер.
  
- *Умение выполнять прием защиты, атаки, контратаки*
  - правильность выполнения блоков,
  - правильность выполнения ударов,
  - точная координация движения и дыхания.
  
- *Владение техникой проведения спаррингов*
  - правила этикета при проведении спаррингов,
  - четкость полного контроля при выполнении ударов руками и ногами.
  
- *Знание и выполнение Ката*
  - четкое понимание смысла атакующих и защитных действий,
  - точное соблюдение схемы перемещений,
  - правила проведения соревнований,
  - знание и выполнение упражнений по команде педагога на японском языке.

## **МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для проведения учебного процесса объединения «каратэ» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами) с крышкой, размером не менее 12x12;
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 штуки;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 штуки;

- накладки защитные на ноги – 4 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 штуки;
- скакалки – 15 штук;
- гантели (1,5-2,5 кг.) – 15 пар;
- мяч набивной – 2 штуки;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 штук.

**Учебный план занятий в группах стартового уровня  
ОФП с элементами каратэ**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		всего	теория	практика	
1.	Организационное собрание: - сбор детей; - перспективный план на текущий учебный год; Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии спортом	1	1	-	-
2.	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах: ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения	4	3	1	беседа, краткий опрос
3.	Общефизическая подготовка: прыжки, кувырки, силовые упражнения, атлетические упражнения, гимнастические упражнения, упражнения на растяжку мышц	35	-	35	наблюдение, контрольное занятие



4.	Спортивные игры: футбол (осень, весна - на спортплощадке); регби в партере (в зале в течение года); Плавание (при наличии бассейна)	25	1	24	наблюдение
5.	Изучение базовой техники каратэ: - базовые стойки; - передвижение в стойках; - передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники	38	3	35	наблюдение, контрольное занятие
6.	Изучение специальной физической подготовки: - упражнения на развитие силы; - упражнения на развитие ловкости; - упражнения на развитие координации движений; - упражнения на развитие реакции	21	1	20	наблюдение, контрольное занятие
7.	Изучение КАТА: изучение и выполнение КАТА Хейян Шодан, Хейян Нидан	26	3	23	наблюдение, контрольное занятие
8.	Изучение страховок и само страховок: - изучение техники само страховки при выполнении приемов; - изучение приемов страховки при выполнении бросков	16	1	15	наблюдение, контрольное занятие
9.	Изучение техники ударов:	21	1	20	наблюдение, контрольное

	- изучение техники ударов руками; - изучение техники ударов ногами контроль дистанции во время нанесения ударов				занятие
10.	Изучение техники блоков: - тактика постановки блоков; - изучение основных блоков от ударов руками; - изучение основных блоков от ударов ногами	24	1	23	наблюдение, контрольное занятие
11.	Соревновательная практика	5	-	5	наблюдение, контрольное занятие
	<b>Итого:</b>	<b>216</b>	<b>15</b>	<b>201</b>	

## **ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ**

### **Теоретические занятия**

#### **1. Физическая культура и спорт в Российской Федерации:**

- задачи физического воспитания;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие
- международные связи федерации каратэ
- подготовка инструкторов по каратэ, их роль в учебном процессе

#### **2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся:**

- сведения о строении человеческого организма его функциях;
- костная система и ее развитие;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов;
- спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

#### **3. Техника безопасности:**

- техника безопасности при занятии физической культурой и спортом;
- охрана труда при занятии на тренажерах и спортивных снарядах.

#### **4. Оказание первой медицинской помощи:**

- общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена;

- спортивный травматизм и меры его предупреждения;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок;
- кровотечения их виды и меры остановки.

## **5. Основы базовой техники каратэ**

- история возникновения боевых искусств;
- этикет Додже (место где проводятся занятия по каратэ) и правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту;
- ведущие мировые мастера каратэ;
- возникновения и развитие стиля Шотокан каратэ;
- роль базовой техники и ката в занятии каратэ;
- правила проведения соревнований по каратэ.

## **Практические занятия**

### **1.Общая физическая подготовка**

#### **• Увеличение мышечной массы.**

Сопутствующие задачи:

- повышение способности проявлять силу,
- повышение силовой выносливости,
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах,
- исправление дефектов телосложения и осанки.

Средства:

- упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями (жим толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут.
- упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты.
- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно). Выполняются до отказа. Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 минут.

#### **• Повышение общей быстроты движений**

Сопутствующие задачи:

- улучшение координации движений,
- повышение ловкости,
- повышение общей выносливости,

Средства:

- общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, в каждом 4-5 упражнениях 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек.
- бег на 20-50 метров с ходу и со старта.
- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

- ***Развитие общей выносливости***

Сопутствующие задачи:

- воспитание воли к перенесению утомления,
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата,
- выработка умения расслабляться.

Средства:

- бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);
- общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;
- выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут.

- ***Улучшение координации движений и развитие ловкости***

Сопутствующие задачи:

- развитие способности к проявлению «взрывной» силы;
- воспитание смелости и решительности;
- развитие гибкости;
- повышение эластичности мышц;
- укрепление мускулатуры.

Средства:

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), выполнять повтор, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха;
- упражнения на гимнастических снарядах (размахивания, подъемы и перевороты на брусках и перекладине), выполнять повторно с интервалом отдыха 1-2 минуты, затрачивая 15-30 минут на все упражнения,
- прыжки в воду (8-12 прыжков), заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

## **2. Специальная физическая подготовка**

- ***Упражнения для укрепления мышц рук***

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с эспандером для рук;
- упражнения с резиновым амортизатором;
- упражнения с набивным мячом.

- ***Упражнения для укрепления мышц шеи***

- стоя в мостике на голове без помощи рук круговые и поступательные движения головой;
- стоя в партуре удержание партнера сидящего на шее и выполняющего наклоны на зад.

- ***Укрепление мышц брюшной полости***

- удержание «уголка» в виси на высокой перекладине;

- сгибание и разгибание туловища лежа на спине;
- сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
- поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.
  - *Укрепление мышц ног*
  - приседание с партнером или другим отягощением;
  - поднятие партнера или отягощения ногами лежа на спине,
  - выпрыгивание из положения на корточках в верх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.
  - *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук*
  - выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
  - отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
  - отработка ударов руками с резиновым амортизатором.
  - *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног*
  - отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;
  - прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;
  - выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
  - челночный бег;
  - отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.
  - *Упражнения на развитие ловкости*
  - игра в партере «борьба за мяч»;
  - прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
  - прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
  - упражнения выполняемые по неожиданно поданной команде.
  - *Акробатические упражнения*
  - группировки сидя в приседе, лежа на спине;
  - перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
  - кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
  - длинный полет-кувырок;
  - стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.

### 3. ТЕХНИКА КАРАТЭ

#### Основные принципы, лежащие в основе каратэ:

##### *Форма и Равновесие.*

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование

движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком).

Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко, удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

### ***Сила и скорость.***

Овладение лишь одной мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах. Применением силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота или скорость. Основные удары Руками и Ногами наиболее эффективны в каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Важно и другое - большая скорость является результатом большой силы. Вид движения, необходимый для основных приемов каратэ, - вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, но напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения.

### ***Концентрация силы.***

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0.15-0.18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

### ***Роль мышечной силы.***

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные. Мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в каратэ. Приемы будут слабыми, если мышцы будут недостаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Важна быстрота мышечной концентрации, потому что чем более мышца способна к напряжению, тем большую силу она производит.

### ***Ритм.***

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката. Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента: применить силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, мощна, ритмична и, следовательно, красива.

### ***Чувство времени.***

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения и недостаточно точный, расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно после применения приема она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения, тело должно держаться расслабленным, однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

### ***Низ живота и бедер.***

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «бросайте вашими бедрами», или «поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию. Если силы концентрируются в Танден, она как струя вливается в выполняемые приемы каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при

поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы. Центр тяжести, т.е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делать удары ногами, руками и блоки, помогая бедрами.

**Обучение техники каратэ состоит из трех обязательных разделов: *кихон, ката и кумитэ*.**

- **Кихон** - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них.

В каратэ понятие «КАМАЭ» (положение) представляет собой одну из важнейших категорий реального боя, поскольку объединяет в себе самые различные параметры: положение корпуса и взаиморасположение стоп, распределение веса на ноги, взаиморасположение рук, разворот бедер, концентрацию внимания. Проще говоря КАМАЭ в боевых искусствах – это определенное положение тела в пространстве. Стойки бывают *атакующие, оборонительные*, которые связываются в единую динамическую последовательность *переходными*.

**Главное, что объединяет различные стойки – это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.**

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

1. передвижение должно быть внезапным («без звонков») и быстрым;
2. абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения;
3. четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений.

*Основные типы передвижений:*

- вперед, с шагом через переднюю ногу,
- Назад, с шагом через заднюю ногу,
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом. Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», стремительное сближение или перемещение прыжком.

*Удары руками и блоки:*

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

- СИЛА, ТОЧНОСТЬ, СКОРОСТЬ – это главные составляющие любого удара, независимо от типа;

- Осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);

- в любом ударе в конечной фазе локоть ударной руки чуть согнут и **развернут вниз** (за исключением КАГИ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, ХАЙТО-УТИ)



- важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания: вдох (исходное положение) – выдох (удар или блок);
- ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах);
- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;
- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

#### *Удары ногами:*

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;
- опорная нога всегда всей подошвой касается пола;
- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;
- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы.

- **Ката** - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Все ката энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

#### *Основные моменты:*

- собранность и готовность;
- четкое разделение и различие активных и пассивных действий;
- различие быстрых и медленных движений;
- фазы напряжения и расслабления;
- правильное дыхание;
- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»;
- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, возвращение в исходную точку;
- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации.

- **Кумитэ** - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами.

**Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются *переходным звеном* от базовой техники ката к свободному поединку.**

**КИХОН-КУМИТЭ** («основной кумитэ») состоит из нескольких видов:

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовый кумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель – развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных одностипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

- САНБОН-КУМИТЭ («трехходовый кумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага.

Основной смысл содержится в постепенной адаптации обучающегося к комбинированной технике атак с соблюдением базовых принципов выполняемой техники и дальнейшее развитие и обострение чувств дистанции при смене рук и ног атакующего партнера.

- КИХОН ИППОН-КУМИТЭ («основной одноходовый кумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Ключевое значение во всех видах кихон иппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ. Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, т.е. необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнера, но не травмируя на самом деле.

**ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ** - «свободный одноходовый кумитэ».

Отличие от кихон-кумитэ, в том, что соперник может атаковать как хочет и куда хочет на один шаг. Задача УКЭ (защищающегося) заблокировать атаку, провести контратаку и разорвать дистанцию по ее окончании.

**Основные критерии кумитэ:**

- абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося:

- Чувство дистанции
- Четкий контроль поступательного движения центра тяжести
- Полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке;

- решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите;

- постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа;

- взаимное уважение партнеров.

### **Список литературы для педагога**

1. Плескачев А. Шотоканкарате. - М.: ВНИИФК.
2. Гитин Фунакоши. Каратэ-До-Ньюмон/Пер. с англ. Д. Терамото м. изд-во Феникс, 1999.
3. Флиндт Д. Программа Сето Кан каратэ (6 Дан). - Германия, 1998.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина (учебник для институтов физической культуры). – М., 1987.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.– М., 2004.
6. Планирование и управление спортивной тренировки единоборцев – К.Т. Булочко / Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1996.
7. Теория и методика физического воспитания (учебник институтов физической культуры) /Ю.Ф. Курамшин. – М., 2003.
8. Учебно-методическое пособие/ Ю.Ф. Подлипняк, доктор педагогических наук, профессор.

### **Интернет-источники:**

1. Каратэ. Википедия. [Электронный ресурс]// Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/карате>. (Дата обращения: 25.04.2023 г.).
2. Гитин Фунакоши. Википедия. [Электронный ресурс]// Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Фунакоши,\\_Гитин](https://ru.wikipedia.org/wiki/Фунакоши,_Гитин). (Дата обращения: 17.04.2023 г.).

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Биджиев С.В. Каратэ Сето Кан. – М., 1994.
2. Флиндт Д. Программа квалификационных экзаменов Сето Кан каратэ. – Германия, 1998.
3. Лапшин С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. – М., 1996.
4. Хики. Техника и тактика./Пер. с англ. М. Новыша-М.:изд-во Эксмо,2005.

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
МУДО ЦВР

Л.В. Метелкин

Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Обучение детей каратэ» (стартовый уровень освоения)

№	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Вводное занятие. Вводный и текущий инструктаж по технике безопасности при занятии спортом. ОФП.	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа
2.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах. ОФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
3.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
4.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
5.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Физическая культура и спорт в Российской Федерации. ОФП. СФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
6.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
7.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
8.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОФП. СФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
9.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
10.	сентябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
11.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах.	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

						ОФП. СФП. Спортивные игры		
12.	сентябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
13.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
14.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Режим, личная гигиена. ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
15.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
16.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
17.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах. ОФП. СФП, кихон, кумитэ.	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
18.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
19.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
20.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
21.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
22.	октябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах. ОФП. СФП, кихон, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
23.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
24.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

25.	октябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
26.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
27.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
28.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
29.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
30.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
31.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
32.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
33.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
34.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
35.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
36.	ноябрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
37.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
38.	ноябрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
39.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
40.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники блоков	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

41.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
42.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
43.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
44.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
45.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
46.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Тестирование	Ферсмана, 15 каб. № 16	тестирование
47.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
48.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
49.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
50.	декабрь		по расписанию	беседа, практическое занятие	2	ОФП. СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
51.	декабрь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
52.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
53.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
54.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
55.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники блоков	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
56.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
57.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение

58.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
59.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
60.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
61.	январь		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
62.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
63.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
64.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
65.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
66.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
67.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
68.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
69.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
70.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
71.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
72.	февраль		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
73.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
74.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное



								занятие
75.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
76.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
77.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
78.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
79.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, СФП. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
80.	март		по расписанию	практическое занятие	2	Соревновательная практика	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
81.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
82.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП, СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
83.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
84.	март		по расписанию	соревнование	2	ОФП. СФП. Броски, удержания	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, соревнование
85.	март		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и самостраховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
86.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
87.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
88.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники блоков	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
89.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие
90.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное занятие

91.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
92.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
93.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, кумитэ. Изучение страховок и само страховок	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
94.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники ударов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
95.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
96.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА. Изучение техники блоков	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
97.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Итоговое тестирование	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение тестирование
98.	апрель		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Учебные поединки	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение, контрольное задание
99.	май		по расписанию	соревнование	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение, соревнование
100.	май		по расписанию	практическое занятие	2	Соревновательная практика	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
101.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
102.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
103.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон, КАТА, кумитэ	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
104.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
105.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
106.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП, кихон. Защита от захватов	Ферсмана, 15 каб. № 16	беседа, наблюдение
107.	май		по расписанию	практическое занятие	2	ОФП. СФП. Изучение техники блоков. Спортивные игры	Ферсмана, 15 каб. № 16	наблюдение
108.	май		по расписанию	контрольное занятие	2	Заключительное занятие	Ферсмана, 15 каб. № 16	подведение

								ИТОГОВ
<b>Итого:</b>				<b>216</b>				

Расписание занятий: вторник, четверг – 16.00-17.30; суббота – 14.00-15.30.