

МКУ «Управление Алькеевского МР РТ
Муниципальная бюджетная организация дополнительного образования «Дом детского творчества» Алькеевского муниципального района

Рассмотрено на педагогическом совете
Протокол № 1 от 29 августа 2023г.



Утверждаю
Директор МБОУ ДО «Дом детского творчества»
А.А.Гайфуллина
Приказ ДДТ № 37 от 01.09.2023г.

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Киокусинкай каратэ»
Возраст обучающихся 8-12 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Зиньков Андрей Николаевич
Педагог дополнительного образования

с. Базарные Матаки 2023г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	"Дом детского творчества" Алькеевского муниципального района РТ
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Киокусинкай каратэ"
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках	
4.1.	ФИО, должность	Зиньков А.Н., педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	3 год обучения
5.2.	Возраст обучающихся	7-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	модефицированная дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая групповая
5.4.	Цель программы	Создание условий для оптимизации физического развития человека, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся средствами киокусинкай.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное, практическое занятие, занятие презентаций, самостоятельная работа, творческая работа, выставка, открытое занятие. Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно-репродуктивный, наблюдения
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, устный зачет, сдача нормативов
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения, программа должна быть усвоена: -эффективный уровень- - оптимальный уровень- Сохранность контингента-100% Участие в конкурсах, фестивалях- Наличие призеров и победителей в конкурсах: - республиканский уровень- - муниципальный уровень-
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	31.08.2020
10.	Рецензенты	

Пояснительная записка

Киокусинкай, зародившись как одна из школ традиционного японского боевого искусства каратэ до, в дальнейшем дал жизнь одноименному виду спорта, который весьма существенно выделяется среди других спортивных адаптаций каратэ правилами проведения соревнований. Эти правила, в отличие от правил так называемого «традиционного каратэ» (правила сундомэ каратэ), запрещающих нанесение удара с реальным контактом и требующих лишь обозначения удара, разрешают во взрослых соревнованиях нанесение ударов в полную силу в определенные зоны тела (кулаком, стопой, локтем, коленом в живот, грудь, бедро, голень, плечи и руки, стопой или коленом – в голову) в поединках без использования защитного снаряжения (использование каких-либо щитков, за исключением паховой раковины у мужчин и нагрудника у женщин, запрещено. Такие правила проведения поединков диктуют необходимость специфической подготовки спортсменов с акцентом на формирование мощного мышечного корсета, снижение чувствительности к боли, закалку конечностей во избежание их травмирования при нанесении ударов в полную силу, на выработку высокой общей и скоростной выносливости, которая необходима для ведения боя в характерном для Киокусинкай высоком темпе. Таким образом, имея с «традиционным каратэ» общую базовую технику и набор нормативных индивидуальных комплексов ката, Киокусинкай резко отличается от него правилами проведения поединков и, как следствие, характером адаптации базовой техники к соревновательной деятельности, иными акцентами в методике обучения и тренировки, в развитии физических и психических качеств.

Актуальность программы заключается в том, что процесс освоения воспитывает гражданские и патриотические чувства детей, открывает большие возможности для оздоровления подрастающего поколения, для приобретения жизненно важных навыков, воспитания трудолюбия и морально-волевых качеств обучающихся.

Данная программа выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Изучаются стартовые возможности и динамика развития ребёнка в образовательно-воспитательном процессе.

Направленность программы: Физкультурно-спортивная- по основному содержанию и направлению деятельности

Тип программы – модифицированная, комбинированная составлена с учетом современных требований и с опорой на нормативные источники:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
 3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015г. №996-р г. Москва «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025года».
 4. Указ Президента Российской Федерации от 01.06.2012 № 761 «О национальной стратегии в интересах детей на 2012-2017 годы»;
 5. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
 6. Приказ МОиН РТ №1465/14 от 25 марта 2014г. «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуг по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой редакции.
 7. Методические рекомендации по проектированию современных дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программ-МОиН РТ РЦВР РТ - Казань-2017г
- Устав, учебный план МБОУ ДО ДДТ.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 21.04.2011 г.);
- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000 г. №751;
- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);
- Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

Примерные программы основного общего и среднего (полного) общего образования по физической культуре (письмо Департамента государственной политики в образовании МО и Н РФ от 07.06.2005 г. №03– 1263).

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163-р.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.12.2011 г. № 2885 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2012/2013 учебный год» (зарегистрирован Минюстом России 21.02.2012 г., регистрационный номер №23290).

Новизна программы заключается в нетрадиционных методах организации учебно-тренировочных занятий. Ценность работы заключается в разработке системного подхода к изучению и совершенствованию приемов и методов ведения поединков.

Программа репродуктивно-творческая, построена таким образом, что ребенок от репродуктивного метода обучения переходит к индивидуальной творческой работе.

Принципы программы

- Учет возрастных и индивидуальных особенностей детей.
- Системность в отборе и преподавании образовательного материала, интеграции задачи и интеллектуально-познавательного, художественно-эстетического, социального развития дошкольника, обогащение содержания образования.
- Деятельный подход к организации образования, включение познавательного компонента в разнообразные виды и формы организации детской деятельности.
- Сочетание наглядных и эмоциональных технологий обучения.
- Воспитывающее обучение
- Сознательность и активность
- Доступность
- Прочность

Отличительной особенностью предлагаемой программы является наличие в настоящий момент времени «социального заказа» в области боевых искусств, которые впитали в себя мудрость и опыт многих поколений людей, проживающих в разных странах и регионах мира, стремящихся к воспитанию гармоничной личности, в том числе и через посредство изучения эффективных систем рукопашного боя. Сочетание в себе элементов высокой психологической устойчивости в экстремальных условиях с эффективной системой самообороны, постоянное совершенствование и укрепление здоровья духа, являются основополагающими факторами боевого искусства киокусинкай. Знание киокусинай и самообороны предлагает формирование философского мировоззрения, духовной зрелости и чистоты, умственной полноценности, воображения, пластики, физических качеств и огромного терпения.

Одной из основополагающих задач представленной программы, является подготовка молодёжи к службе в Вооружённых Силах России, где в последние годы широкое распространение получают различные виды единоборств.

Реализация программы обеспечивается освоением теоретических знаний, практической работой учащихся и их участием в различных соревнованиях.

Цель: Создание условий для оптимизации физического развития человека, всестороннего совершенствования общих физических качеств в единстве с воспитанием личности занимающихся средствами киокусинкай.

Задачи:

Обучающие:

привлечение максимально возможного числа учащихся к систематическим занятиям спортом;- овладение основами техники;

- укрепление здоровья занимающихся;
- привитие интереса к занятиям спортом;
- повышение физической подготовленности;

Развивающие:

- утверждение здорового образа жизни;
- повышение уровня физической подготовленности и спортивных результатов учащихся с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;

Воспитывающие:

- профилактика вредных привычек среди учащихся;
- воспитание волевых, смелых, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов. Наполняемость в группах составляет в 1-й -15 человек, 2-й год обучения - 12 человек, 3-й год обучения – 10 человек, 4-й год обучения – 10 человек. В группы «Киокусинкай каратэ» зачисляются дети, желающие заниматься этим видом единоборства без специального отбора.

Для зачисления в объединение необходимо предоставить:

1. Заявление от родителей
2. Справку от врача о состоянии здоровья ребенка.

Сроки и этапы реализации программы: рассчитана на 3 года:

- 1-й год обучения – 144 часа;
- 2-й год обучения – 216 часов;
- 3-й год обучения – 216 часов

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам, медико-восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судей. Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годичного цикла тренировки.

Режим занятий: 1-й год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа;

2-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа,

3-й год обучения 3 раза в неделю по 2 часа

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.

После первого года обучения учащиеся могут:

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 10 раз.

Приседания, руки за головой – 15 раз.

Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 10 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжки через гимнастическую палку (один конец палки в руке выполняющего упражнение, второй свободно на полу) – 10 раз вперед/назад.

Достать головой пол и удерживать касание на 10 счетов в положении сидя на полу ноги врозь.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Стойки (ТАТИКАТА):

естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ):

стойка стопы вместе (хэйсоку-дати);

стойка пятки вместе носки врозь (мусуби-дати);

стойка с параллельно стоящими ступнями (хэйко-дати);

стойка ноги на ширине плеч, ступни врозь (сидзэн-дати или фудо-дати);

стойка ноги на ширине плеч, носки во внутрь (utihatidzi-дати);

базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати);

Техника перемещений (УНСОКУХО):

- техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми);

шаг вперед со сменой стойки (ои-аси);

- техника поворотов (ТЭНСИНХО):

разворот на 180°(дзэнтэнмавари-аси);

разворот на 90° (хантэнмавари-аси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар передней стороной кулака на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки);

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

удар коленом вперед (маэхидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (түсокумаэ-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами махом снизу вверх (түсокумаэ-кэагэ).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):

- защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутрь (сэйкэнтюдансото-укэ);

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэнгёдан-бараи).

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

После второго года обучения учащиеся могут:

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 15 раз.

Приседания, руки за головой – 25 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 20 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешанному на веревку мячику (мячик подвешивается на уровне лица выполняющего упражнение) – три попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Достать грудью пол и удерживать касание на 10 счетов в положении сидя на полу ноги врозь.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

длинная стойка с согнутой под углом 90 ° впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой (энодзи-дати);

стойка с отклоном назад (кокуцу-дати);

«кошачья стойка» (нэкоаси-дати);

«стойка ката сантин» (сантин-дати).

базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):

изготровка с защитой нижнего уровня (гёдан-гамаэ)

изготровка с защитой верхнего уровня (дзёдан-гамаэ)

техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

шаг назад со сменой стойки (кайтай-аси);

«отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги с переходом в одностороннюю стойку (усирохикиаси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

- соноба одновременный «параллельный» удар передними сторонами кулаков обеих рук на месте и в передвижении (сэйкэнморотэхэйко-дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, одноименной с впередистоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне с шагом на противника (в преследовании) (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэнои-дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, разноименной с впередистоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэнгяку-дзуки);

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсокусотомаваси-гэри);

- круговой удар подъемом стопы махом изнутри наружу (хайсокуутимаваши-гэри).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

- защита верхнего уровня рукой, сжатой в кулак (сэйкэндзёдан-укэ);

- защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением изнутри наружу (сэйкэнтюданути-укэ).

Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити

Учебные бои.

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения).

Оценка применения техники

Оценка технической подготовки.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движений в соответствии с критериями Минимальных квалификационных требований.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

После третьего года обучения учащиеся могут:

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 20 раз.

Приседания, руки за головой – 35 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 30 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешанному на веревку мячику (мячик подвешивается на уровне полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 10 счетов.

Пройти на руках 2 метра.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«стойка всадника» (киба-дати)

базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):

изготровка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёкогёдан-гамаэ) .

техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):

скрестный шаг без смены стойки вперед (назад, вбок) (маэ (усиро, ёко) коса-аси)

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

прямые тычковые (пробивные, протыкающие) удары (ЦУКИ-ВАДЗА):

прямой тычковый удар на нижнем уровне передней стороной кулака в положении тыльной стороной вниз (сэйкэн сита-цуки (уракэн сита-цуки));

восходящий удар передней стороной кулака снизу вверх (сэйкэнагэ-цуки).

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

пробивной удар внешним ребром стопы в колено (сокуто кансэцу-гэри)

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня внутренней стороной предплечья (тюданкотэ-укэ)

защиты блоками раскрытой кистью (КАЙСЮ-УКЭ-ВАДЗА):

защита ребром ладони круговым движением (сютомаваши-укэ).

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

- комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА):

блок – удар рукой (укэ – цуки)

блок – удар ногой (укэ – кэри)

двойка ударов руками (нирэн-дзуки)

Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусоно ни, Тайкёкусоно сан

Учебные бои.

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения)

Оценка применения техники

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

После четвертого года обучения учащиеся могут:

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 30 раз.

Приседания, руки за головой – 45 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 40 раз.

Специальная физическая подготовка

Прыжок с прямым ударом ногой по подвешенному на веревку мячику (мячик подвешивается на 10 см выше уровня полного роста выполняющего упражнение) – две попытки.

Прыжки через гимнастическую палку – 10 раз вперед/назад.

Удержание поперечных и продольного шпагата на 20 счетов.

Пройти на руках 4 метра.

Отлично – без ошибок.

Хорошо – незначительные ошибки.

Удовлетворительно – значительные ошибки.

Техническая подготовка

Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):

«журавлиная стойка» (цуруаси-дати)

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

- силовые удары локтем (ХИДЗИ-АТЭ):

удар локтем вперед на среднем уровне (тюданмаэхидзи-атэ)

круговой удар локтем на верхнем уровне (дзёданмавасихидзи-атэ)

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

хлесткий восходящий удар внешним ребром стопы махом снизу вверх – вбок (сокуто ёко-кэагэ)

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

защита среднего уровня одновременными блоками ути-укэ обеими руками, сжатыми в кулаки (сэйкэнморотэ ути-укэ).

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов:

- комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА) и трех приемов:

два последовательных удара одной рукой (нидан-дзуки)

удар ногой – удар рукой (кэри – цуки)

удар рукой – удар ногой (цуки – кэри)

двойка ударов ногами (нирэн-гэри)

блок-двойка ударов руками (укэ - нирэн-цуки)

удар рукой – блок – удар ногой (цуки – укэ - кэри) и т.д.

Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити.

Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ)

Учебные бои.

Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения)

Оценка применения техники.

Оценивается: соответствие стилю, координация, чёткость, темп и ритм при выполнении движения в соответствии с Минимальными квалификационными требованиями.

Отлично – выполнение технических действий в объеме программы и без ошибок.

Хорошо – неполный объем технических действий с незначительными ошибками.

Удовлетворительно – неполный объем технических действий со значительными ошибками.

Формы организации деятельности:

- Учебно-тренировочные занятия (теоретические и практические)
- Подвижные и спортивные игры
- Соревнования

Методы обучения:

- Словесные
- Наглядные
- Практические
- Поисковые

Группы комплектуются с учетом возрастных особенностей детей и их физической подготовленности.

Образовательная программа «Киокусинкай каратэ» составлена по принципу последовательного и постепенного увеличения сложности изучаемого материала.

Программа вариативна, допускает некоторые изменения в содержание занятий, формы их проведения, количества часов на изучение программного материала.

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности учащихся являются: выполнение контрольных нормативов по технической и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями и практическими навыками.

Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Содержание	Т	П	Всего часов	Форма аттестации контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	2	4	утс
2.	Общая физическая подготовка	4	56	60	утс
3.	Специальная физическая подготовка	4	26	30	утс
4.	Технико-тактическая подготовка	2	8	10	утс
5.	Участие в спортивных мероприятиях	2	18	20	Соревнование
6.	Контрольное тестирование и аттестация	2	18	20	Учебно-тренировочные сборы
	Годовая нагрузка			144	

Учебно-тематический план 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание	Т	П	Всего часов	Форма аттестации контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	6	8	УТС
2.	Общая физическая подготовка	4	100	104	утс
3.	Специальная физическая подготовка	2	84	86	утс
4.	Технико-тактическая подготовка	2	10	12	утс
5.	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	4	утс
6.	Контрольное тестирование и аттестация	-	2	2	Соревнование
	Годовая нагрузка			216	

Учебно-тематический план 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Содержание	Т	П	Всего часов	Форма аттестации контроля
1.	Теоретическая подготовка	2	6	8	утс
2.	Общая физическая подготовка	2	98	100	утс
3.	Специальная физическая подготовка	2	88	90	утс
4.	Технико-тактическая подготовка	2	10	12	утс
5.	Участие в спортивных мероприятиях	2	2	4	УТС
6.	Контрольное тестирование и аттестация	-	2	2	Соревнование
	Годовая нагрузка			216	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Порядок и содержание работы секции. Поведение на улице во время движения к месту, а также учебно-тренировочном занятии и содержит в себе единый комплекс норм, правил поведения, принятый во всех школах и группах Киокусинкай. Правила поведения в Киокусинкай. Правила обращения со спортивным инвентарем. Спортивная форма и правила ее ношения.

Личная гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Правила личной гигиены спортсмена. Гигиенические требования к спортивной форме. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на организм спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочных занятиях и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля, подсчет пульса.

Краткие исторические сведения о возникновении и развитии Киокусинкай.

История развития Киокусинкай. Спортивные и традиционные направления Киокусинкай. История развития Киокусинкай в СССР и России. Международные и национальные организации Киокусинкай. Ассоциация Киокусинкай России.

Краткая характеристика техники Киокусинкай.

Значение правильной техники для достижения высокого уровня технического мастерства. Основы базовой техники.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развития костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости; координацию движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы

Общеразвивающие упражнения, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Подвижные игры направленные на развитие ловкости, быстроты и выносливости. Эстафеты и другие упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

Содержание

Основные строевые упражнения на месте и в движении:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;

- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180 ° в воздухе.

Упражнения с гимнастической палкой:

- наклоны и повороты туловища, держа палку в различных положениях;
- маховые и круговые движения руками с зажатой в них палкой, переворачивание, выкручивание и вкручивание;
- переносы ног через палку;
- подбрасывание и ловля палки.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На первом году обучения особенно необходимо заниматься различными физическими упражнениями гармонично развивающими все физические качества ребенка. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие гибкости, выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание

Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):

- подтягивания различными хватами;
- отжимания на кулаках, на ладонях;
- отжимания с широко/узко поставленными руками и т.д.

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
- прыжки на двух ногах из приседа;
- прыжки с разворотами.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- наклоны стоя к выпрямленным ногам;
- полушпагат и шпагат;
- опускание в мост из стойки с помощью рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону).

Упражнения на развитие ловкости.

Общеразвивающие упражнения на согласованность движений, развитие ловкости подвижными играми.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком.

Упражнения на равновесие.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Основная направленность.

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение начальных базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность выполнения элементарных форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками, ногами и работу корпуса. Вместе с этим надо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения и с правильной осанкой. Свобода движений, расслабление неработающих мышц экономят энергию, способствуют скорости движений и лучшему отдыху во время работы, помогают более совершенному выполнению техники движений.

Под понятием «работа корпуса» подразумевается набор требований к координации частей тела в ходе выполнения упражнений.

Основа работы корпуса – правильная осанка, изготровка и умение координировать действия руками и ногами. Для сохранения правильного положения корпуса необходимо следить, чтобы позвоночник был выпрямлен, кифозы и лордозы не были гипертрофированы, положение головы естественное.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад, плечи приподняты и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления мышц спины и пресса, а также за счет увеличения подвижности суставов.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки ученика. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание

Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю):

Изучение естественных и базовых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки.

Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

- ☐ одиночные прямые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;

- стоя на месте выполнение удара локтем назад;

- ☐ комбинации ударов руками:

- выполнение определенного удара 2 раза одной рукой;

- выполнение определенного удара попеременно разными руками;

- ☐ удары коленом:

- стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;

- стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах;

- ☐ прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед через руку партнера;

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечном положении выполнения прямого удара вперед;

- ☐ удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых стоек;

- ☐ удары в различных направлениях:

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

- ☐ техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

- ☐ блоки на месте:

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков без партнера;

- стоя на месте выполнение элементов различных блоков с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном темпе;

- ☐ блоки в различных перемещениях:

- самостоятельное выполнение блоков в различных перемещениях под счет без партнера;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Международные федерации Киокусинкай, Ассоциация Киокусинкай России, группы дисциплин по виду спорта. Чемпионаты и первенства мира, Европы, международные соревнования, фестивали и другие спортивные мероприятия по Киокусинкай.

Спорт и здоровье.

Задачи и порядок прохождения медицинского контроля. Техника безопасности, оказание первой помощи. Питание спортсмена и личная гигиена. Самоконтроль и ведение дневника. Понятие об утомлении, восстановлении, тренированности. Особенности регулирования физической нагрузки при проведении занятий. Правила самоконтроля в процессе занятий. Основные принципы организации и проведения самостоятельных занятий. Оздоровительное и прикладное значение

занятий Киокусинкай. Профилактика травматизма. Влияние изучаемых упражнений на развитие физических и личностных качеств.

Экипировка.

Снаряжение и экипировка для занятий Киокусинкай, уход, хранение и мелкий ремонт. Уход и хранение спортивной одежды для занятий каратэ (доги). Варианты правильного складывания и ношение доги.

Аттестационные требования по Киокусинкай.

Задачи аттестации и её значение в подготовке спортсмена. Правила поведения во время проведения экзамена спортсменов и зрителей. Правила, требования и критерии оценки к выполнению традиционной базовой техники и приёмов в Киокусинкай. Права и обязанности участников аттестации.

Основы методики проведения самостоятельных занятий.

Основные средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Значение рациональной техники для достижения высокого результата. Типичные ошибки при выполнении технических действий. Правила техники безопасности при проведении самостоятельных занятий.

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление и развитие костно-мышечной системы, развитие основных физических качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы тренировки.

Строевые упражнения:

- построения и перестроения на месте;
- повороты на месте и в движении;
- размыкания в строю;
- ходьба и бег в строю и др.

Общеразвивающие упражнения при ходьбе:

- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;
- присед через каждые три шага.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;
- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук /вдоль туловища, на поясе, за головой/.

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз и до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;
- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра и др.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На втором году обучения необходимо также заниматься различными общеукрепляющими и специальными физическими упражнениями. Подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие выносливости, силы, координации движений должны также улучшать умение выполнять технические действия.

Содержание

Упражнения на развитие силовых способностей:

упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.).

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей:

- ☐ разнообразны прыжки:
 - прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди;
 - прыжки на двух ногах из приседа;
 - прыжки на/с гимнастической скамейки и др.;
- ☐ челночный бег, эстафеты.

Упражнения для развития гибкости (данный раздел является наиболее важным, поскольку выполнение движений с максимальной амплитудой предъявляет повышенные требования к подвижности позвоночника, плечевых и тазобедренных суставов):

- сидя наклоны вперед с выпрямленными и согнутыми ногами;
- полушпагаты и шпагаты;
- опускание в мост из стойки с помощью рук и без помощи рук;
- махи ногами (вперед, назад, в сторону);
- упражнения на гибкость в плечевых суставах.

Упражнения на развитие ловкости:

- общеразвивающие упражнения на согласованность движений рук и ног;
- прыжки с разворотами;
- подвижные игры.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперед, назад;
- кувырок вперед через препятствие;
- переворот боком;
- кувырки с прямыми ногами;
- кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

Упражнения на равновесие.

Статичные упражнения.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка должна быть направлена на изучение базовых элементов техники, а также на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

На начальном этапе отрабатывается правильность форм и координация движений. Ученик осваивает основные стойки и перемещения, базовые действия руками и ногами, координирует их с работой корпуса. Необходимо развивать умение выполнять движения без излишнего напряжения. Свобода движений, расслабление не активных мышц экономит энергию, способствует быстроте движений, помогает более совершенному выполнению техники движений.

Следует также обращать внимание на осанку и работу корпусом. Основа работы корпуса – правильная осанка, мощное вращательное движение бедром в сторону удара и умение координировать действие бедром с действиями руками и ногами.

Ошибками начального периода являются погрешности в работе корпуса: туловище излишне наклонено, голова приподнята, таз оттянут назад или чрезмерно сильно «поджат»; а также: приподнятые плечи, сильно согнутое колено опорной ноги в момент нанесения удара другой ногой, опускание рук из позиции защиты головы, взмахи руками в момент выполнения базовой техники ног и т.п.

Ошибки подобного рода можно преодолеть за счет укрепления костно-мышечной системы и увеличения гибкости мышц и подвижности суставов, а также за счет включения в тренировочный процесс специализированных игр, направленных на развитие общей и специальной выносливости и координации. Полезно также проведение специализированных эстафет.

За этот период должны произойти качественные изменения в уровне подготовки занимающихся. Он закладывает основу для дальнейшей технической подготовки, развивает терпение и настойчивость.

Содержание

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай соответствующих 9-му стилевому ученическому разряду (9 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки;

Изучение поворотов на 90, 180 и 270 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

Изучение прямолинейных перемещений:

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

☐ прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

☐ удары руками сериями:

- выполнение определенного удара два раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- выполнение различных ударов сериями по два и три удара;

☐ удары руками на разные уровни:

- выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, среднем и нижнем уровне;
- выполнение серии различных ударов на различных уровнях;

☐ прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

☐ удары в различных перемещениях:

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

☐ удары в различных направлениях:

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

☐ техника ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующих защитных действий:

☐ блоки руками и ногами:

- стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;

- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнера;

- стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на 4 счета и на 1 счет в медленном и быстром темпе;

☐ выполнение блоков на различных уровнях:

- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующем удару;

☐ защитные действия в различных перемещениях:

- координация защитных действий с различными перемещениями.
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

Учебные бои:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук в медленном или быстром темпе;

- проведение учебного боя, используя только ударную технику рук или только ударную технику ног.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

В этот период в обучение постепенно вводится тактическая подготовка. Дается определение понятию «тактика Киокусинкай». Занимающиеся знакомятся с общей характеристикой тактики Киокусинкай и ее значением для становления мастерства бойца. Тренер указывает на тесную взаимосвязь техники и тактики. Определяет разделы тактики, её виды и элементы. Обучает начальным тактическим приемам соответствующим уровню базовой техники освоенную учениками.

ТРЕТИЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Примерный тематический план теоретической подготовки

Техника безопасности на соревнованиях и спортивных мероприятиях по Киокусинкай

Техника безопасности при отработке упражнений в парах, во время учебных боев, на соревнованиях и спортивных мероприятиях различного уровня.

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние спортсмена

Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Анализ динамики физических возможностей и функционального состояния спортсменов в годичном цикле учебно-тренировочного этапа. Резервы функциональных систем организма. Особенности энергообеспечения физических упражнений различной интенсивности. Значение разминки и особенности ее содержания перед тренировками, контрольными занятиями, аттестацией, спортивными мероприятиями или соревнованиями. Понятие «переутомление организма».

Основы техники Киокусинкай

Фазовый состав и структура технических действий (изучение элементов движения по динамическим и кинематическим характеристикам). Индивидуальный анализ техники. Типичные ошибки.

Основы методики тренировки

Основные средства и методы подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок. Периодизация годичного цикла. Динамика тренировочных нагрузок в различные периоды годичного цикла. Особенности тренировки в подготовительном, основном или соревновательном и переходном периодах годичного цикла.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общее физическое развитие занимающихся, укрепление костно-мышечной системы, развитие основных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений, улучшения функционирования сердечно-сосудистой системы.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Средства и методы

Строевые упражнения:

- ходьба и бег в строю;
- передвижение приставными шагами;
- одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в плечевых,

локтевых и лучезапястных суставах.

Упражнения для развития мышц туловища:

- наклоны вперед, в стороны, назад;
- круговые движения туловища;

- одновременное и попеременное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;
- из положения лежа на спине: поочередное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на пояс, за головой).

Указанные упражнения выполняются сериями в различном темпе и с различной амплитудой, на количество раз или до утомления.

Упражнения для развития мышц ног:

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;
- выпрыгивание из глубокого приседа;
- выпрыгивание вверх со сменой положения ног в полете;
- прыжки с приземлением на толчковую ногу;
- выпрыгивание вверх, одна нога на опоре;
- прыжки вперед, в стороны, из положения присев;
- бег с высоким подниманием бедра.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Ведущая роль в специальной физической подготовке каратистов отводится развитию скоростно-силовых способностей. В таком виде спорта как Киокусинкай повышение уровня силовой и скоростной подготовленности способствует, в свою очередь, и совершенствованию технического мастерства занимающихся, что дает им возможность повысить концентрацию усилий в требуемый момент, увеличить амплитуду движения, сократить время выполнения технического действия. Поэтому и подбирать упражнения надо таким образом, чтобы они содействовали и физическому развитию, и овладению техническими действиями. Упражнения, направленные на развитие силы, скорости, координации движений должны по своей структуре соответствовать основным техническим действиям.

В занятиях преобладают специальные физические упражнения, избираемые в зависимости от цели занятия.

Содержание

Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей с использованием специального оборудования (мешков, лап, макивар, резиновых жгутов и т.п.):

- отжимания от пола, скамейки или на параллельных брусьях;
- поднятие туловища из положения лежа с согнутыми коленями;
- подтягивания;
- работа с резиновыми жгутами в различных временных и скоростных режимах;
- метание набивного мяча;
- выполнение ударов руками и ногами по макиварам или лапам на скорость;
- прыжки через скакалку с различными скоростными и временными режимами;
- прыжки в длину.

Упражнения для укрепления различных групп мышц с отягощений:

- отжимания с партнером;
- приседания с партнером;
- упражнения на пресс и спину в паре.

Упражнения для укрепления групп мышц, задействованных при выполнении базовых движений:

- одиночные удары с максимальной силой по макиваре или мешку;
- метание набивного мяча.

Упражнения для развития гибкости:

- различные махи руками и ногами;
- наклоны и вращательные движения туловищем;
- упражнение на растягивание с партнером;

Упражнения на развитие ловкости:

- метание теннисного мяча в парах и без (в стену);
- различные специализированные игры («Годзила», «Пятнашки поясом», «Регби»).

Упражнения на развитие пространственной точности движений:

- удары по лапам, быстро меняющим свое местоположение.

Упражнения на развитие выносливости:

- нанесение ударов по набивным снарядам (макивар, щитов и пр.) с учетом временных интервалов соответствующих времени проведения соревновательных боев.

Упражнения на развитие координационных способностей:

- упражнения на сохранение устойчивости;

- упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами, головой и туловищем и т.п.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

На этом этапе особое значение приобретает совершенствование целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники с одновременным развитием физических и волевых качеств. Для контроля за координацией движений и создания дополнительных нагрузок, не искажающих технику движений, можно выполнять базовые упражнения с небольшим отягощением. На данном этапе ученик начинает изучать боевое применение спортивной техники Киокусинкай.

В ходе тренировок устраняются мелкие ошибки в технике. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. К концу этого периода ученик приобретает уверенные навыки самоконтроля.

Тренировочная работа должна быть направлена на постепенное развитие физических и морально-волевых качеств.

Закреплять и совершенствовать технические действия нужно в постепенно усложняющихся условиях.

Содержание

Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующем 8-му и 7-му стиливым ученическим разрядам (8-7 кю):

Изучение базовых и боевых стоек:

- индивидуальная отработка низких стоек перед зеркалом;

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;

- отработка стоек под натянутым шнуром для сохранения одной высоты в различных стойках;

Изучение поворотов на 90, 180, 270 и 360 ° в стойках:

- медленные и быстрые повороты в различных стойках;

- отработка перехода с разворотом на разные градусы из одной стойки в другую с предметом на голове;

Изучение прямолинейных перемещений.

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

Разучивание следующих ударов:

☐ прямые и круговые удары руками;

- стоя на месте выполнение удара на один счет;

- выполнение ударов руками перед зеркалом;

- выполнение ударов в паре по макиваре;

- индивидуальное выполнение изучаемого удара по мешку;

☐ серии ударов руками:

- выполнение серий ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

- выполнение серий ударов в паре по макиваре;

- выполнение серий ударов по мешку с максимальной скоростью за определенный промежуток времени;

выполнение серии ударов по мешку на различных уровнях;

- выполнение в парах серий различных ударов на разных уровнях;

☐ прямые и круговые удары ногами:

- индивидуальное разучивание новых ударов ногами;

- индивидуальная отработка ударов ногами по мешку;

☐ удары в различных перемещениях:

- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых и боевых стоек;

☐ удары в различных направлениях:

- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара ногой вперед, назад или в стороны;

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

□ техника серий ударов руками и ногами на месте и в движении:

- упражнения на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

Разучивание следующей защитной техники:

блоки руками и ногами:

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 4 счета;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой медленно на 1 счет;

- стоя на месте выполнение блока рукой или ногой на 1 счет с максимальной скоростью;

- стоя на месте выполнение махов, имитирующих выполнение блоков ногами, по макиваре;

- выполнение различных блоков по мешку;

- в паре выполнение конечной фазы блока по подставленной (с удержанием) руке противника;

- в паре стоя на месте, нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровнях соответствующих ударам;

- координация защитных действий с различными перемещениями;

- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

Изучение начальных ката:

- выполнение ката по элементам;

- выполнение ката в замедленном темпе;

- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения;

- разбор темпо-ритмического рисунка ката;

- выполнение ката в максимальном темпе.

Проведение учебных боев:

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику рук;

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную технику ног;

- проведение учебного боя, используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.

Освоение правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

В Киокусинкай используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовительных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в координации с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться.

Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это «силовое» дыхание животом, упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым позволяет не только наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Дыхательные упражнения необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 1 и 2 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики 7-11 лет	Девочки 7-11 лет
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 15,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 15,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 10 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Кумитэ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Нормативы общей физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе(3 года обучения)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики 10-11лет	Девочки 10-11лет
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 15 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 15,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 11 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Кумитэ		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 7 с)	Бег на 30 м (не более 7,6 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 14 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 14,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Методическое, дидактическое и материально – техническое обеспечение реализации программы:

Для обеспечения учебного процесса необходимо иметь:

- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- спортивный инвентарь (скакалки, мячи, макивары, мешки, гимнастические палки).

Техническое обеспечение тренировочного процесса

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования технических средств. Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией, а это возможно лишь при использовании приборов срочной информации, широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъемки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия, как в процессе тренировок, так и в ходе спортивных мероприятий.

Применение данной методики окажет существенную помощь при использовании средств физической и технической подготовки в многолетнем тренировочном процессе.

Для успешного освоения программы необходимы следующие материалы:

Дидактические материалы: Наглядные пособия, шаблоны, раздаточный материал, видеозаписи.

Кадровое обеспечение: занятия по дополнительной общеобразовательной программе: «Каратэ-киокусинкай» ведет специалист с высшим образованием Зиньков А.Н. стаж пед. работы 20 лет. По образованию – учитель физического воспитания, 2012г.

Формы аттестации/контроля

Контроль знаний проводится в виде зачета, который может включать в себя : тестирования, практические задания, защиты творческих работ.

Виды аттестации	Формы оценки результативности	Срок проведения
Промежуточная аттестация	Диагностика уровня ключевых, мета предметных и предметных компетенций учащихся. Формы- зачет (тестирование, практическая работа)	Декабрь, май (кроме последнего года освоения программы)
Аттестация обучающихся по завершению освоения программы	Оценка качества обученности учащихся по завершению обучения по образовательной программе Формы – зачет (тестирование, практическая работа)	Май последнего учебного года освоения программы

Для отслеживания результатов реализации программы применяются различные методы: анкеты, тесты, выставки, защиты творческих работ и т.д.

Так же проводится педагогическое наблюдение. Каждый ребенок в течение календарного года принимает участие в конкурсах, выставках различного уровня, начиная от участия в выставках объединения и заканчивая районными, региональными и всероссийскими конкурсами.

Основные методы

- Обучения (монологический, диалогический, алгоритмический, показательный).
- Преподавания (объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный).
- Учения (репродуктивный, исполнительский, поисковый, проблемный).
- Воспитания (убеждения, упражнения, личный пример).

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- Создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- Проведение психологического тестирования с целью выявления направленности личности;
- Побуждение творческого воображения учащихся к практической и творческой деятельности;
- Применение индивидуальных групповых и массовых форм обучения.

Педагогический контроль: Результативность освоения детьми данной программы определяется с помощью использования разнообразных способов проверки: текущий контроль знаний в процессе устного опроса (индивидуального и группового); текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой; итоговый контроль умений и навыков при анализе итоговой работы.

Используемая литература

Для педагога:

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение», 2011.
2. Типовая образовательная программа для учреждений дополнительного образования «Кикусинкай» Н.С. Демченко. - М, ООО «Принтграфик», 2009.,
3. Степанов С.В., Головихин Е.В. Учебно-образовательная программа по кекусин канн карате. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 453с.;
4. Степанов С.В., Головихин Е.В. Теоретические и методические основы многолетней спортивной подготовки в кекусин карате, а также производных дисциплин по единоборствам: кекусин-кан карате, кекусинкай карате, Ашихара карате, Ояма карате, син-кекусин, шидокан: Научное издание. Екатеринбург: Изд-во УГГУ, 2007 654 с.;
5. Степанов С.В. Киокушинкай карате-до: Философия. Теория. Практика: Учеб. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2003. – 384 с.;
6. Федерация Кекусинкай России – Программа. Москва, 1994 г., 36 с.;
7. Экзаменационные требования с 10 Кю по 2 Дан; Танюшкин А.И., Фомин В.П. Технические нормативы Кекусин IFK (Выпуски с 1 по 8). Москва. Орбита-М, 2006г.
8. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера», 2005.
9. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО», 2007.
10. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО», 2007.

Интернет ресурсы: [voeto.ru>nuda/programma-vneurochnoj...kiokusinkaj...](http://voeto.ru/nuda/programma-vneurochnoj...kiokusinkaj...)

для учащихся:

Лях, В. И. Физическая культура. 1-4 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2012.

Календарный учебный график первого года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Ко л.ч асо в	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	4	17.00	Практическая	2	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции.	Ддт Каб.119	анализ
2	Сентябрь	6	17.00	игровая	2	Основные строевые упражнения на месте и в движении: - построения и перестроения на месте; - повороты на месте и в движении; - размыкания в строю; - ходьба обычным шагом; - ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;	Ддт	тестирование
3	Сентябрь	11	17.00	соревновательная	2	Общая физическая подготовка Сдача входных нормативов	Каб.119	зачет
4	Сентябрь	13	17.00	Практическая	2	Техническая подготовка Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ). базовые боевые изготровки (КИХОН	Ддт	анализ

						ГАМАЭ): техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО)		
5	Сентябрь	18	17.00	игровая	2	Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений):	Каб.119	тестирование
6	Сентябрь	20	17.00	соревновательная	2	Общая физическая подготовка Сдача входных нормативов	Ддт	зачет
7	Сентябрь	25	17.00	Практическая	2	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО) Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА): - защиты блоками предплечьем (УДЭ- УКЭ-ВАДЗА): защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением снаружи внутри (сэйкэнтюдансото- укэ);	Каб.119	анализ
8	Сентябрь	27	17.00	игровая	2	Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном Минимальными квалификационными требованиями для обучения начальной ученической степени (10 кю): Изучение естественных и базовых стоек: - статические упражнения с различной высотой выполнения стойки. Изучение поворотов на 90 и 180 ° в стойках	Ддт	тестирование
9	Октябрь	2	17.00	соревновательная	2	Техническая подготовка Стойки (ТАТИКАТА): естественные стойки (СИДЗЭН- ДАТИ)базовые стойки (КИХОН-	Каб.119	зачет

						ДАТИ)		
10	Октябрь	4	17.00	Практическая	2	Техника перемещений (УНСОКУХО): - техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО) (ТЭНСИНХО)		анализ
11	Октябрь	9	17.00	игровая	2	Разучивание следующей защитной техники: блоки руками и ногами		тестирование
12	Октябрь	11	17.00	соревновательная	2	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО) защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА)		зачет
13	Октябрь	16	17.00	Практическая	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусаноити Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
14	Октябрь	18	17.00	игровая	2	Общая физическая подготовка Отжимания от пола – 10 раз. Приседания, руки за головой – 15 раз. Подъемы туловища, лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 10 раз. Специальная физическая подготовка Прыжки через гимнастическую палку (один конец палки в руке выполняющего упражнение, второй свободно на полу) – 10 раз вперед/назад. Достать головой пол и удерживать касание на 10 счетов в положении сидя на полу ноги врозь.		тестирование
15	Октябрь	23	17.00	соревновательная	2	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ		зачет

						(БОГЁХО) защиты блоками предплечьем (УДЭ- УКЭ-ВАДЗА) КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА) Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов: - комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН- ДОСА)		
16	Октябрь	25	17.00	Практиче ская	2	Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
17	Октябрь	30	17.00	игровая	2	Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ) базовые боевые изготовки (КИХОН ГАМАЭ) техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО)		тестирование
18	Ноябрь	1	17.00	соревнов ательная	2	Упражнения на развитие силовых способностей. Упражнения на развитие скоростно- силовых способностей. Упражнения для развития гибкости Упражнения на развитие ловкости. Акробатические упражнения		зачет
19	Ноябрь	8	17.00	Практиче ская	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники разряду (9 кю). Изучение базовых и боевых стоек: Изучение поворотов на 90, 180 и 270 ° в стойках		анализ

						Разучивание ударов: прямые и круговые удары руками		
20	Ноябрь	13	17.00	игровая	2	КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА) Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов (НИРЭН-ДОСА)		тестирование
21	Ноябрь	15	17.00	соревновательная	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.		анализ
22	Ноябрь	20	17.00	Практическая	2	КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА) Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов (НИРЭН-ДОСА)		тестирование
23	Ноябрь	22	17.00	игровая	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники. Изучение базовых и боевых стоек. Изучение поворотов на 90, 180 и 270 ° в стойках:		зачет
24	Ноябрь	27	17.00	соревновательная	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.		анализ
25	Ноябрь	29	17.00	Практическая	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и		тестирование

						спортивной техники. Изучение базовых и боевых стоек. Изучение поворотов на 90, 180 и 270 ° в стойках. Изучение прямолинейных перемещений		
26	Декабрь	4	17.00	игровая	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.		анализ
27	Декабрь	6	17.00	соревновательная	2	Изучение КАТА		тестирование
28	Декабрь	11	17.00	Практическая	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники. Изучение базовых и боевых стоек. Изучение поворотов на 90, 180 и 270 ° в стойках. Изучение прямолинейных перемещений: - прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.		зачет
29	Декабрь	13	17.00	игровая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
30	Декабрь	18	17.00	соревновательная	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.		тестирование
31	Декабрь	20	17.00	Практическая	2	Общая физическая подготовка Сдача нормативов		зачет
32	Декабрь	25	17.00	игровая	2	Изучение КАТА		анализ
33	Декабрь	27	17.00	соревновательная	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) -		анализ

						Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.		
34	Январь	3	17.00	Практиче ская	2	КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА) Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов		тестирование
35	Январь	8	17.00	игровая	2	Общая физическая подготовка Сдача нормативов		зачет
36	Январь	10	17.00	соревнов ательная	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Оценка применения техники.		анализ
37	Январь	15	17.00	Практиче ская	2	Разучивание следующих ударов: • одиночные прямые удары руками • комбинации ударов руками • удары коленом • прямые удары ногами • удары в различных перемещениях		тестирование
38	Январь	17	17.00	игровая	2	Изучение КАТА		зачет
39	Январь	22	17.00	соревнов ательная	2	Общая физическая подготовка Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):		анализ
40	Январь	24	17.00	Практиче ская	2	Изучение КАТА		тестирование
41	Январь	29	17.00	игровая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
42	Февраль	5	17.00	соревнов ательная	2	Разучивание следующих ударов: • одиночные прямые удары руками: • комбинации ударов руками: • удары коленом: - стоя на месте выполнение удара коленом на 4 счета;		тестирование

						<ul style="list-style-type: none"> - стоя на месте выполнение удара коленом на 1 счет в различных скоростных режимах; • прямые удары ногами: • удары в различных перемещениях 		
43	Февраль	7	17.00	Практическая	2	Изучение КАТА		зачет
44	Февраль	12	17.00	игровая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Оценка применения техники.		анализ
45	Февраль	14	17.00	соревновательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		тестирование
46	Февраль	19	17.00	Практическая	2	Сдача нормативов		зачет
47	Февраль	21	17.00	игровая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
48	Февраль	26	17.00	соревновательная	2	Разучивание следующих ударов: <ul style="list-style-type: none"> • одиночные прямые удары руками: • комбинации ударов руками: • удары коленом: 		тестирование
49	Февраль	28	17.00	Практическая	2	Разучивание следующих ударов: <ul style="list-style-type: none"> • одиночные прямые удары руками: • комбинации ударов руками: • удары коленом 		зачет
50	Март	5	17.00	игровая	2	Разучивание следующих ударов: <ul style="list-style-type: none"> • одиночные прямые удары руками: • комбинации ударов руками: • удары коленом 		анализ
51	Март	7	17.00	соревновательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити		тестирование

						Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		
52	Март	12	17.00	Практическая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
53	Март	14	17.00	игровая	2	Сдача нормативов		тестирование
54	Март		17.00	соревновательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		зачет
55	Март		17.00	Практическая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
56	Март		17.00	игровая	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		тестирование
57	Март		17.00	соревновательная	2	Разучивание следующих ударов: • одиночные прямые удары руками: - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;		зачет
58	Апрель		17.00	Практическая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
59	Апрель		17.00	игровая	2	Сдача нормативов		Сдача нормативов
60	Апрель		17.00	соревновательная	2	Разучивание следующих ударов: • одиночные прямые удары руками. • комбинации ударов руками. • удары коленом: • прямые удары ногами:		зачет

						• удары в различных перемещениях:		
61	Апрель		17.00	Практическая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
62	Апрель		17.00	игровая	2	Учебные, тренировочные спарринги в полной экипировке		тестирование
63	Апрель		17.00	соревновательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		зачет
64	Апрель		17.00	Практическая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
65	Апрель		17.00	игровая	2	Разучивание следующих ударов: • одиночные прямые удары руками		тестирование
66	Май		17.00	соревновательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои.		зачет
67	Май		17.00	Практическая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
68	Май		17.00	игровая	2	Учебные , тренировочные спарринги в полной экипировке		тестирование
69	Май		17.00	соревновательная	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.		анализ
70	Май		17.00	Практическая	2	Учебные тренировочные спарринги в полной экипировке		тестирование
71	Май		17.00	игровая	2	Сдача нормативов		Переводные нормативы
72	Май		17.00	соревновательная	2	Сдача нормативов		Переводные нормативы

Календарный учебный график второго года обучения

№п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Ко л.ч асо в	Тема	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		18ч30	Практическая	2	Вводное занятие. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции.	Ддт	анализ
2.	Сентябрь		18ч30	игровая	2	Основные строевые упражнения на месте и в движении: - построения и перестроения на месте	Каб.119	Тестирование
3.	Сентябрь		18ч30	соревновательная	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Ддт	зачеты
4.	Сентябрь		18ч30	Практическая	2	Техническая подготовка Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ): базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ): изготовка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ) изготовка с защитой верхнего уровня (дзедан-гамаэ) техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО)	Каб.119	анализ
5.	Сентябрь		18ч30	игровая	2	Упражнения на развитие силовых способностей (без отягощений): Упражнения на равновесие.	Ддт	Тестирование
6.	Сентябрь		18ч30	соревновательная	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Каб.119	зачеты
7.	Сентябрь		18ч30	Практическая	2	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО) Защиты блоками	Ддт	анализ

						(УКЭ-ВАДЗА): - защиты блоками предплечьем (УДЭ- УКЭ-ВАДЗА):		
8.	Сентябрь		18ч30	игровая	2	Изучение основ традиционной базовой техники	Каб.11 9	Тестирование
9.	сентябрь		18ч30	соревновательная	2	Техническая подготовка Стойки (ТАТИКАТА): естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ): стойка стопы вместе базовые стойки (КИХОН-ДАТИ): «стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу- дати	Ддт	зачеты
10.	сентябрь		18ч30	Практическая	2	Техника перемещений (УНСОКУХО): - техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО): выставление вперед одной ноги без смены стойки (фумикоми); шаг вперед со сменой стойки (ои- аси); - техника поворотов (ТЭНСИНХО)	Каб.11 9	анализ
11.	сентябрь		18ч30	игровая	2	Разучивание следующей защитной техники: блоки руками и ногами	Ддт	Тестирование
12.	сентябрь		18ч30	соревновательная	2	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО) защиты блоками предплечьем (УДЭ- УКЭ-ВАДЗА)	Каб.11 9	зачеты
13.	сентябрь		18ч30	Практическая	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусаноити Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Ддт	анализ
14.	Октябрь		18ч30	игровая	2	Общая физическая подготовка	Каб.11 9	Тестирование

						Специальная физическая подготовка		
15.	Октябрь		18ч30	соревновательная	2	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО) защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА): КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА) - комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА) и трех приемов	Ддт	зачеты
16.	Октябрь		18ч30	Практическая	2	Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Каб.119	анализ
17.	Октябрь		18ч30	игровая	2	Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ): длинная стойка с согнутой под углом базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ): изготровка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ) изготровка с защитой верхнего уровня (дзедан-гамаэ) техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО)	Ддт	Тестирование
18.	Октябрь		18ч30	соревновательная	2	Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений (различные виды подтягиваний, отжиманий и т.п.).	Каб.119	зачеты
19.	Октябрь		18ч30	Практическая	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а	Ддт	анализ

						также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники Изучение базовых и боевых стоек:		
20.	Октябрь		18ч30	игровая	2	КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА) - комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН- ДОСА):	Каб.11 9	Тестирование
21.	Октябрь		18ч30	соревновательная	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Ддт	зачеты
22.	октябрь		18ч30	Практическая	2	КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА) - комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН- ДОСА):	Каб.11 9	анализ
23.	октябрь		18ч30	игровая	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники	Ддт	Тестирование
24.	октябрь		18ч30	соревновательная	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Каб.11 9	зачеты
25.	октябрь		18ч30	Практическая	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний традиционной школы	Ддт	анализ
26.	октябрь		18ч30	игровая	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Каб.11 9	Тестирование

27.	ноябрь		18ч30	соревновательная	2	Изучение КАТА	Ддт	зачеты
28.	ноябрь		18ч30	Практическая	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники	Каб.119	анализ
29.	ноябрь		18ч30	игровая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Ддт	Тестирование
30.	ноябрь		18ч30	соревновательная	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Каб.119	зачеты
31.	ноябрь		18ч30	Практическая	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Прыжок с прямым ударом ногой по подвешенному на веревку мячику	Ддт	анализ
32.	ноябрь		18ч30	игровая	2	Изучение КАТА	Каб.119	Тестирование
33.	ноябрь		18ч30	соревновательная	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Ддт	зачеты
34.	ноябрь		18ч30	Практическая	2	КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА) Изучение и совершенствование комбинаций на базе освоенных технических приемов: (НИРЭН-ДОСА):	Каб.119	анализ
35.	ноябрь		18ч30	игровая	2	Общая физическая подготовка Отжимания от пола – 30 раз. Приседания, руки за головой – 45 раз. Подъемы туловища	Ддт	Тестирование

						лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 40 раз.		
36.	ноябрь		18ч30	соревновательная	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Каб.119	зачеты
37.	ноябрь		18ч30	Практическая	2	Разучивание ударов: • комбинации ударов руками:	Ддт	анализ
38.	ноябрь		18ч30	игровая	2	Изучение КАТА	Каб.119	Тестирование
39.	ноябрь		18ч30	соревновательная	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):	Ддт	зачеты
40.	декабрь		18ч30	Практическая	2	Изучение КАТА	Каб.119	анализ
41.	декабрь		18ч30	игровая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется тренером	Ддт	Тестирование
42.	декабрь		18ч30	соревновательная	2	Разучивание ударов: одиночные прямые удары руками: - стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;	Каб.119	зачеты
43.	декабрь		18ч30	Практическая	2	Изучение КАТА	Ддт	анализ
44.	декабрь		18ч30	игровая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Каб.119	Тестирование
45.	декабрь		18ч30	соревновательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои. Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Ддт	зачеты

						Количество боев определяется		
46.	декабрь		18ч30	Практиче ская	2	Сдача нормативов	Каб.11 9	анализ
47.	декабрь		18ч30	игровая	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом. Количество боев определяется Минимальными квалификационными требованиями (см. Приложения)	Ддт	Тестирование
48.	декабрь		18ч30	соревнов ательная	2	Разучивание ударов: • одиночные прямые удары руками	Каб.11 9	зачеты
49.	декабрь		18ч30	Практиче ская	2	Разучивание ударов	Ддт	анализ
50.	декабрь		18ч30	игровая	2	Разучивание ударов	Каб.11 9	Тестирование
51.	декабрь		18ч30	соревнов ательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Ддт	зачеты
52.	январь		18ч30	Практиче ская	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Каб.11 9	анализ
53.	январь		18ч30	игровая	2	Сдача нормативов	Ддт	Тестирование
54.	январь		18ч30	соревнов ательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Каб.11 9	зачеты
55.	январь		18ч30	Практиче ская	2	Учебные бои.	Ддт	анализ
56.	январь		18ч30	игровая	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои.	Каб.11 9	Тестирование
57.	январь		18ч30	соревнов ательная	2	Разучивание ударов:	Ддт	зачеты
58.	январь		18ч30	Практиче ская	2	Учебные бои.	Каб.11 9	анализ
59.	январь		18ч30	игровая	2	Сдача нормативов	Ддт	Тестирование
60.	январь		18ч30	соревнов	2	Разучивание ударов:	Каб.11	зачеты

				ательная			9	
61.	январь		18ч30	Практиче ская	2	Учебные бои.	Ддт	анализ
62.	январь		18ч30	игровая	2	Учебные , тренировочные спарринги в полной экипировке	Каб.11 9	Тестирование
63.	февраль		18ч30	соревнов ательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои.	Ддт	зачеты
64.	февраль		18ч30	Практиче ская	2	Учебные бои.	Каб.11 9	анализ
65.	февраль		18ч30	игровая	2	Разучивание ударов: прямые удары ногами: - стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед на 4 счета;	Ддт	Тестирование
66.	февраль		18ч30	соревнов ательная	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусонити Учебные бои.	Каб.11 9	зачеты
67.	февраль		18ч30	Практиче ская	2	Учебные бои. чёткость, темп и ритм при выполнении движений	Ддт	анализ
68.	февраль		18ч30	игровая	2	Учебные, тренировочные спарринги в полной экипировке	Каб.11 9	Тестирование
69.	февраль		18ч30	соревнов ательная	2	Учебные бои проводятся в полном защитном снаряжении с лёгким контактом.	Ддт	зачеты
70.	февраль		18ч30	Практиче ская	2	Учебные , тренировочные спарринги в полной экипировке	Каб.11 9	анализ
71.	февраль		18ч30	игровая	2	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Порядок и содержание работы секции.	Ддт	Тестирование
72.	февраль		18ч30	соревнов ательная	2	Основные строевые упражнения на месте и в движении:	Каб.11 9	зачеты
73.	февраль		18ч30	Практиче ская	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая	Ддт	анализ

						подготовка		
74.	февраль		18ч30	игровая	2	Техническая подготовка Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ): базовые боевые изготровки (КИХОН ГАМАЭ):	Каб.11 9	Тестирование
75.	февраль		18ч30	соревновательная	2	Упражнения на развитие скоростно-силовых способностей: Акробатические упражнения Упражнения на равновесие.	Ддт	зачеты
76.	март		18ч30	Практическая	2	Общая физическая подготовка	Каб.11 9	анализ
77.	март		18ч30	игровая	2	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО) Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА): - защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):	Ддт	Тестирование
78.	март		18ч30	соревновательная	2	Изучение основ традиционной базовой техники, в объеме предусмотренном	Каб.11 9	зачеты
79.	март		18ч30	Практическая	2	Техническая подготовка Стойки (ТАТИКАТА): естественные стойки (СИДЗЭН-ДАТИ): базовые стойки (КИХОН-ДАТИ): «стойка с наклоном вперед» (дзэнкуцу-дати	Ддт	анализ
80.	март		18ч30	игровая	2	Техника перемещений (УНСОКУХО): - техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО): - техника поворотов (ТЭНСИНХО): разворот на 180°(дзэнтэнмавари-аси); разворот на 90° (хантэнмавари-аси).	Каб.11 9	Тестирование
81.	март		18ч30	соревнов	2	Разучивание	Ддт	зачеты

				ательная		следующей защитной техники: блоки руками и ногами:		
82.	март		18ч30	Практиче ская	2	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО) защиты блоками предплечьем (УДЭ- УКЭ-ВАДЗА):	Каб.11 9	анализ
83.	март		18ч30	игровая	2	Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёкусаноити Учебные бои.	Ддт	Тестирование
84.	март		18ч30	соревнов ательная	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Каб.11 9	зачеты
85.	март		18ч30	Практиче ская	2	СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО) защиты блоками предплечьем (УДЭ- УКЭ-ВАДЗА): КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)	Ддт	анализ
86.	март		18ч30	игровая	2	Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Каб.11 9	Тестирование
87.	март		18ч30	соревнов ательная	2	Базовые стойки (КИХОН-ДАТИ): длинная стойка с согнутой под углом 90 ° впереди стоящей ногой базовые боевые изготовки (КИХОН ГАМАЭ): техника прямолинейных перемещений (СИНТАЙХО):	Ддт	зачеты
88.	апрель		18ч30	Практиче ская	2	Упражнения на развитие силовых способностей: упражнения для укрепления различных групп мышц без отягощений	Каб.11 9	анализ
89.	апрель		18ч30	игровая	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а	Ддт	Тестирование

						также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники в объеме программных знаний		
90.	апрель		18ч30	соревновательная	2	КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)	Каб.11 9	зачеты
91.	апрель		18ч30	Практическая	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Ддт	анализ
92.	апрель		18ч30	игровая	2	КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)	Каб.11 9	Тестирование
93.	апрель		18ч30	соревновательная	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники	Ддт	зачеты
94.	апрель		18ч30	Практическая	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Каб.11 9	анализ
95.	апрель		18ч30	игровая	2	Учебные бои.	Ддт	Тестирование
96.	апрель		18ч30	соревновательная	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Каб.11 9	зачеты
97.	апрель		18ч30	Практическая	2	Изучение КАТА	Ддт	анализ
98.	апрель		18ч30	игровая	2	Совершенствование изученных ранее основ традиционной базовой техники, а также изучение новой традиционной базовой и спортивной техники	Каб.11 9	Тестирование
99.	май		18ч30	соревновательная	2	Учебные бои.	Ддт	зачеты
100.	май		18ч30	Практическая	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) -	Каб.11 9	анализ

						Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.		
101.	май		18ч30	игровая	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Ддт	Тестирование
102.	май		18ч30	соревновательная	2	Изучение КАТА	Каб.11 9	зачеты
103.	май		18ч30	Практическая	2	Базовые КАТА (МОТО-НО КАТА) - Пинъансоноити. Боевая подготовка (КУМИТЭ-НО РЭНСЮ) Учебные бои.	Ддт	анализ
104.	май		18ч30	игровая	2	КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОВ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)	Каб.11 9	Тестирование
105.	май		18ч30	соревновательная	2	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка	Ддт	зачеты
106.	май		18ч30	Практическая	2	Учебные бои.	Ддт	анализ
107.	май		18ч30	игровая	2	Сдача нормативов	Каб.11 9	Переводные нормативы
108.	май				2	Сдача нормативов	Ддт Каб.11 9	Переводные нормативы

Календарный учебный график третьего года обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятий	Форма занятия	Ко л.ч асо в	Тема	Место проведения	Форма контроля