

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 9
имени заслуженного учителя школы Российской Федерации А.Н.Неверова
Дзержинского района Волгограда»

Введена в действие
приказом директора МОУ Лицей № 9
имени заслуженного учителя школы Российской Федерации А.Н.Неверова
Дзержинского района Волгограда
от «01» 09 2023г. № 680

Утверждена
экспертным советом МОУ Лицей № 9
Протокол от «01» 09 2023г. № 2



Жигульская И.В.
«01» 09 2023г.

**Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Личная безопасность на базе каратэ Киокусинкай»**

на 2023/2024 учебный год

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Срок реализации: 3 года

Автор-составитель: Шубин Роман Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Программу реализует: Шубин Роман Евгеньевич,
педагог дополнительного образования

Волгоград, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Цели и задачи программы.....	13
3. Характеристика учебного плана.....	15
4. Методическое обеспечение образовательного процесса.....	77
5. Рекомендованная литература и другие информационные ресурсы.....	78
6. Приложения.....	80

1. Пояснительная записка

Направленность программы.

Программа «Личная безопасность на базе каратэ Киокусинкай» по содержательной, тематической направленности является: физкультурно-спортивной. По времени реализации, длительной подготовки сроком на три года.

Программа предназначена для школьников (от 7 до 14 лет) и направлена на приобретение специальных навыков к самозащите, в целях личной безопасности, а также укрепления здоровья и духа, воспитания высоких моральных качеств.

Программа разработана на основе следующих источников:

1. "Конвенции о правах ребенка" (одобренной Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступившая в силу 15.09.1990).
2. Федерального закона № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года "Об образовании в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями).
3. Приказ Госкомспорта РФ от 28.06.2001 N 390 Государственный комитет Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму «Об утверждении типового плана – проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ И УОР).
4. Приказ Министерства спорта РФ от 16 февраля 2015 г. N 138 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта киокусинкай".
5. СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (с изменениями и дополнениями).
6. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «МГПУ», ФГАУ «Федеральный институт развития образования» АНО дополнительного профессионального образования «Открытое «Образование» (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 №09-3242).
7. Методический сборник Федерации Киокусинкай каратэ России (ФККР).
8. Нормативная техника ИКО-1, ФККР НА 2006-2007 г. Основные требования.

При разработке программы «Личная безопасность на базе каратэ Киокусинкай» за основу взяты основные требования нормативов предъявляемых к занимающимся по направлению каратэ Киокусинкай. А так же заложен передовой опыт обучения и тренировки воспитанников киокусинкай каратэ в России и Японии.

Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время – эпоху глобализации и развития современных технологий – происходит отчуждение детей друг от друга. Уровень физической подготовки и духовно-нравственных качеств невысок у большинства детей. Растёт недостаток «живого» общения.

Данная программа создаёт условия, в которых каждому воспитаннику предлагается физически, морально реализоваться, приобщиться к ценностям мирового спорта, достичь физического и духовного совершенства.

Отличительные особенности программы:

Отличительной особенностью данной программы является доступность в обучении, создание целостной системы тренировочно - соревновательной подготовки воспитанников детского объединения, в построении и реализации процесса спортивной подготовки юных спортсменов.

Принцип построения данной программы в отличие от других программ направлен не только на достижение высоких спортивных результатов обучающихся, а на развитие высоких личностных моральных качеств.

Программа обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса духовного и физического становления личности юных спортсменов, преемственность и повышения спортивного мастерства.

Адресат, объём и срок освоения программы:

Минимальный возраст зачисления детей в группы - 7 лет.

Режим занятий первого, второго и третьего года обучения – 3 раза в неделю по 2 академических часа (40 мин).

Подготовительные группы первого и второго года обучения работают по специальной программе начальной подготовки.

Совершенствование навыков занимающихся показывающих хорошие спортивные результаты происходит в смешанной разновозрастной группе по программе третьего года обучения с учётом индивидуальных особенностей.

Программа предусматривает:

изучение истории возникновения и развития каратэ в целом и Киокусинкай в частности, эволюцию, современное состояние Киокусинкай в России и в мире;

овладение начальными представлениями о терминологии, классификации упражнений, основах техники Киокусинкай;

гармоничное физическое развитие занимающихся с учетом возрастных

особенностей, раскрытие их индивидуальных особенностей, развитие воли, мужества, патриотизма и высокого уровня социальной активности.

В процессе обучения обучающиеся овладевают:

- умениями и навыками в технике Киокусинкай, согласно требованиям экзаменационного минимума;
- навыками развития физических качеств с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- знаниями о правилах этикета Киокусинкай, правилах техники безопасности на занятиях, ухода за спортивным снаряжением и личной гигиене, навыкам здорового образа жизни.

Учебный процесс согласно программы рассчитан на 3 года. Для каждого года обучения определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным видам подготовки, варианты построения годичного тренировочного цикла с учетом возрастных особенностей и уровня физической подготовленности занимающихся.

Каждый год обучения предусматривает решение конкретных задач теоретической, физической, технической подготовки и формирования у занимающихся правильных установок в отношении гигиены и поведения в обществе.

На первом году обучения, обучающиеся гармонично, в соответствии с возрастными особенностями, развивают различные физические качества. В игровой форме изучают основы традиционной базовой техники, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 10-му и 9-му стилевому ученическому разряду (10 кю и 9 кю). Знакомятся с правилами техники безопасности.

На втором году обучения начинается изучение традиционной базовой техники Киокусинкай, изучаются базовые ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 8-му стилевому ученическому разряду (8 кю). В игровой форме изучаются основы парного взаимодействия. Изучаются правила этикета, принятые в восточных боевых искусствах, в целом, и в Киокусинкай, в частности.

На третьем году продолжается изучение традиционной техники и совершенствование спортивной базовой техники Киокусинкай, изучение базовых ката в объеме программных знаний традиционной школы Киокусинкай, соответствующих 7-му стилевому ученическому разряду (7 кю). Изучаются основы специализированной техники и тактики парного взаимодействия и самозащиты.

В группы 1 года обучения принимаются все желающие при наличии медицинской справки, не имеющие противопоказаний для занятий каратэ

Киокусинкай.

К занятиям каратэ Киокусинкай допускаются дети и подростки, отнесенные к основной и подготовительной медицинской группе.

Перевод в другие группы осуществляется по результатам тестирования (см. «Контрольные нормативы освоения программы») в разделе Приложения.

Медицинские обследования занимающихся должны проводиться в начале каждого учебного года, а также перед спортивными мероприятиями, семинарами, после перенесенных заболеваний или длительных перерывов в занятиях.

Без заключения врача о состоянии здоровья учащиеся к практическим занятиям не допускаются.

При организации занятий следует строго соблюдать установленные санитарно-гигиенические требования, а также правила безопасности при проведении занятий.

Педагогическая целесообразность:

Спорт является органической частью физической культуры и представляет собой совокупность материальных и духовных ценностей, которые создаются и используются обществом для игровой физической деятельности людей, направленной на интенсивную специализированную подготовку для последующего максимального проявления способностей путём соревнования в заранее определяемых двигательных действиях. Следовательно, спорт есть деятельность, которая служит интересам общества, реализуя воспитательную, подготовительную и коммуникативную функции, но не является постоянной специальностью человека. Это наиболее ярко выражается в детском спорте, поскольку спортивная деятельность учеников является внеучебной, не предусмотренной гос. планами и программами в качестве учебной дисциплины общеобразовательной школы и осуществляется через внеклассные и внешкольные формы работы, то есть на сугубо добровольных началах.

Как мы видим, физическое воспитание и спорт тесно связано с другими сторонами воспитания: умственным, нравственным, трудовым, эстетическим и, следовательно, оказывает большое влияние на развитие человека, им занимающегося, в обществе.

Это объясняется целым рядом причин. Во-первых, единством цели всех видов воспитания: во-вторых, диалектикой самого воспитательного процесса, в ходе которого затрагиваются не отдельные стороны человеческой личности, а вся личность в целом; в-третьих, наличием общей основы, на которой развёртывается воспитание, а именно деятельности.

В спорте представлены практически все виды человеческой деятельности: познавательная, ценностно-ориентационная, общение и т.д. Поэтому в процессе физического воспитания можно активно формировать сознание и поведение людей в нужном направлении.

В процессе спортивных занятий осуществляется умственное воспитание участников. Каким же образом это происходит? Здесь имеют место быть две связи: непосредственная и опосредованная.

Непосредственная связь заключается в том, что в ходе физического воспитания осуществляется прямое воздействие на развитие интеллектуальных качеств занимающихся. В процессе занятиями спортивными упражнениями непрерывно возникают двигательные и познавательные ситуации, решение которых требует значительного умственного напряжения. Уже простое решение двигательных задач: как сделать движение быстрее, точнее, что надо предпринять, чтобы исправить допущенную ошибку, и т.д.- представляет собой цепь мыслительных операций, включающих наблюдение, обобщение, принятие решения. Специфичность умственной деятельности в процессе занятия спортом заключается в тесном взаимодействии между движениями тела и умственными операциями: занимающиеся непрерывно сверяют программу движения с ее фактическим выполнением. В результате закрепляются осознанные связи между мышечными ощущениями, двигательной задачей и способом ее решения. Движения становятся способом познания и освоения окружающего мира.

Опосредованная связь спорта с умственным развитием личности состоит в том, что занятия физическими упражнениями создают необходимый фундамент в виде крепкого здоровья, которое позволяет человеку полноценно выполнять умственную деятельность.

Занятие спортом зачастую используется как средство для снятия умственного напряжения и стимуляции интеллектуальной деятельности.

В процессе занятия спортом также происходит нравственное развитие занимающихся. Оно направлено на формирование у человека социально ценных качеств, которые определяют его отношение к другим людям, обществу, к самому себе и в совокупности представляют то, что принято называть нравственной воспитанностью. Эта характеристика - стержневая в определении личности. Ее содержание обусловлено нормами морали, господствующей в обществе.

Занятия спортом развёртываются на фоне общения, в коллективе, под руководством учителя. Именно общение является самым могучим фактором формирования нравственных качеств занимающихся. С самого начала занятий спортом они начинают сознавать причастность к коллективу и в соответствии с правилами и распоряжениями, учатся управлять своими действиями, соотносить их с действиями других. Так укрепляется воля, вырабатывается дисциплинированность, формируется привычка к соблюдению норм нравственного поведения.

В играх и соревнованиях заключены богатые возможности для формирования норм коллективного поведения. Овладевая различными командными функциями, воспитываемые учатся не только организовывать своё поведение, но и активно влиять на действия своих товарищей, воспринимать задачи коллектива как свои собственные, мобилизовать деятельность других в интересах команды. Под руководством тренера укрепляются такие важные нравственные качества, как ответственность перед коллективом, чувство долга, гордость за успехи команды, школы.

Данная программа разработана с учётом современных образовательных

технологий, которые отражаются в следующих дидактических принципах:

1. Научность обучения.

Принцип научности обучения заключается в необходимости формирования у обучаемых системы научных знаний, которые оказывают решающее влияние на развитие личности ученика, на характер его мыслительной деятельности.

Этот принцип требует от преподавателя знания законов усвоения учебного материала и научно обоснованной методики и организации процесса учения.

Прежде чем начать процесс обучения, необходимо:

проанализировать учебный материал и выделить в нем наиболее важные, существенные идеи;

определить содержание второстепенных понятий и полноты представления фактического материала;

выявить возможные межпредметные связи теории и практики единоборств с закономерностями, которые были сформированы при изучении других учебных дисциплин (педагогике, психологии, биологии, анатомии и т. д.).

Реализация принципа научности при обучении двигательным действиям предусматривает выполнение следующих требований:

изучаемые двигательные действия должны восприниматься учениками в их подлинном неискаженном виде. Негативные последствия обучения в упрощенных условиях, часто встречающиеся в спорте (изучение приемов без сопротивления, в спокойной обстановке и т. д.), сразу же проявляются на соревнованиях, когда спортсмен во время схватки не может выполнить изученные действия на сопернике, оказывающем упорное сопротивление;

обучаемый должен осознать и усвоить существенные признаки и свойства изучаемых двигательных действий, связи изучаемых действий с другими действиями и особенностями ситуаций и условий соревновательной деятельности;

изучаемые двигательные действия не должны восприниматься как раз и навсегда утвердившиеся, не подлежащие усовершенствованию;

в процессе обучения следует знакомить учеников не только с закономерностями решения двигательных задач, но и с доступными методами научного исследования, в частности биомеханическим анализом техники выполняемых приемов. Большое значение в связи с реализацией этого требования приобретают технические средства обучения (учебные фильмы, кинограммы, кинокольцовки, видеозаписи и др.);

учебный материал должен включать только достоверно установленные научные факты и знания;

в процессе обучения следует использовать только принятые в науке термины. Устаревшими и жаргонными терминами пользоваться нельзя. Овладение научной терминологией — одна из важнейших задач обучения.

2. Систематичность обучения.

Учебный материал должен отражаться в сознании обучаемого как целостная система связанных между собой основных знаний и умений.

Реализация принципа систематичности предполагает овладение учебным

материалом на трех уровнях: отражения, понимания, усвоения. На уровне отражения формируется общее представление об изучаемом предмете. На уровне понимания обучаемый овладевает теорией учебного предмета. На уровне усвоения достигается связь теории с системой упражнений, практических заданий и действий, тренировок.

3. Доступность обучения.

Принцип доступности обеспечивает успешное усвоение новых знаний и способов деятельности. Суть этого принципа состоит в том, что он отражает общенаучный принцип преемственности, последовательности и постепенности обучения, требует начинать изучение отдельных разделов с выявления уже имеющихся, сформированных ранее знаний, умений, навыков (входной контроль). Недостаточный уровень подготовки может существенно снизить успешность самостоятельной деятельности обучаемых и стать причиной формализма их знаний.

В сфере обучения двигательным действиям реализация принципа доступности требует соблюдения следующих требований:

специфика и сложность решаемой двигательной задачи должны соответствовать физической подготовленности обучаемого;

обучаемый должен понимать логику изучаемого двигательного действия и уметь сосредоточивать внимание на решающих условиях его выполнения;

специфика и сложность изучаемого двигательного действия должны соответствовать психологической подготовленности обучаемого;

средства, методы и формы организации обучения должны соответствовать уровню умственного развития, психологической и физической подготовленности обучаемых, т. е. обучаемые должны быть готовы к работе с учебным материалом;

планирование усвоения материала для определенного контингента обучаемых должно осуществляться на максимально доступном для них уровне.

Доступность преподавания и возможность понимания и усвоения учебного материала зависят от уровня развития у обучаемых теоретического мышления и тех мыслительных операций, на основе которых дается объяснение.

В целом, принцип доступности включает в себя три положения:

доступность (сообщаемая система знаний должна основываться на имеющихся у обучаемых знаниях и их жизненном опыте);

достаточность (изучаемая система знаний должна быть достаточной для выявления достигнутого уровня развития обучаемых, способствовать их переходу на более глубокий уровень развития или создать заметные предпосылки для такого перехода);

необходимость (изучаемый в конкретных условиях учебный материал должен быть необходим для решения задач последовательного развития обучаемых).

4. Наглядность обучения и использование наглядных пособий.

Наглядность не сводится к простому изображению или иллюстрированию изучаемого явления, а представляет собой более широкий комплекс средств, методов, приемов, обеспечивающих, с одной стороны, более четкое и ясное

восприятие сообщаемых знаний, а с другой стороны, формирует представление о взаимосвязи изучаемых явлений с реальной практикой.

В процессе обучения сложным двигательным действиям наглядность занимает особое место:

она необходима для создания у учеников в процессе обучения правильных представлений о наиболее рациональных способах действий, взаимосвязи конкретных действий с целостной системой движений в соревновательном поединке и т.д.;

она необходима в тех случаях, когда в процессе обучения создаются конкретные проблемные ситуации, которые требуют от учеников умения применять теоретические знания в условиях, максимально приближенных к реальной практике;

в совокупности с практическими действиями наглядность является формой непосредственной подготовки учеников к активной, сознательной и творческой деятельности в процессе тренировочных занятий и на соревнованиях.

Реализация принципа наглядности требует:

сопровождения показа тех или иных упражнений, элементов техники и тактики словесным комментарием, который позволяет организовать процесс восприятия должным образом и акцентировать внимание учеников на существенных Признаках изучаемого движения;

обеспечения при объяснении восхождения от наблюдения единичных особенностей движений (приемов) к осознанию признаков, общих для движений (приемов) данного класса, подкласса, группы и т. д. в соответствии с классификацией элементов техники и тактики единоборств и специальных упражнений бойца, а также к осознанию понятий и закономерностей способов выполнения изучаемых движений, т. е. для реализации данного принципа необходимо обеспечить не только наглядность факта, но и наглядность закономерностей.

При обучении двигательным действиям принцип наглядности требует соблюдения ряда требований:

формирование представлений об изучаемом двигательном действии должно осуществляться в определенной последовательности от смысла системы действий к смыслу отдельного действия и от него — к смыслу составляющих это действие операций;

при изучении двигательных действий необходимо добиваться четкого понимания значения каждой изучаемой операции, каждой фазы движения;

для формирования полноценного представления об изучаемом действии ученик должен не только увидеть, но и прочувствовать особенности выполнения этого действия, сформировать двигательное представление о нем, т. е. соединить образ мышечного ощущения со словом, которое его обозначает;

формирование содержательного (технического) аспекта представления об изучаемом действии должно осуществляться от внешнего образа действия к образу его внутренней динамической структуры (взаимодействие работы нервно-мышечного аппарата);

для качественного усвоения материала необходимо обеспечить

восхождение от овладения способом решения отдельной двигательной задачи к умению конструировать двигательные задачи определенного типа, путем наглядной демонстрации метода конструирования на конкретном примере.

5. Сознательность и активность в обучении, развитие творческой инициативы.

Сознательное отношение к учению выражает мотивационную сторону личности учащегося. Мыслительный процесс всегда внутренне мотивирован. Если у ученика нет желания и интереса к занятиям, если он не переживает успеха и неудачи, если он не видит практического смысла в процессе познания, то без всего этого от занятий не будет никакой пользы.

Для реализации данного принципа педагог должен:

систематически возбуждать интерес к учебному материалу, теме, формировать познавательные потребности, повышать эмоциональность методических приемов обучения;

знать потребности каждого ученика и формировать на этой основе мотивы и цели учебной деятельности;

обеспечивать осознанное выполнение учеником всех операций и действий. Ученик должен уметь в учебном задании: выделять на основе указаний преподавателя смысл и условия решения учебной задачи; решать двигательные задачи, анализируя и корректируя свои действия; самостоятельно переходить к изучению следующего раздела учебного материала после критичной самооценки качества усвоения предыдущего задания;

активно формировать и регулировать мотивы учения, стремясь постоянно выделять взаимосвязи изучаемого материала с требованиями реальной практики;

обеспечивать доступность учебного задания для каждого обучаемого. Но в то же время каждый новый материал должен иметь новизну и представлять определенную трудность для усвоения;

снижать актуальность тех потребностей, которые не имеют отношения к решению учебной задачи;

строить процесс обучения таким образом, чтобы усвоение последующего материала было затруднено без достаточного усвоения предыдущего.

Задача преподавателя в реализации принципа сознательности и активности заключается в том, чтобы создавать условия для повышения уровня общей познавательной активности обучаемого и придавать активности учения такую направленность, которая соответствовала бы учебной задаче и условиям обучения. Обучение, построенное на принципах научности, систематичности и доступности с использованием наглядных пособий, способствует формированию устойчивого интереса учащихся к занятиям и повышению их активности, без которой невозможно успешное прохождение материала.

6. Прочность знаний, формируемых умений и навыков.

Прочность обучения означает длительное сохранение в памяти полученных знаний, формируемых умений и навыков. На длительность сохранения усвоенного материала влияют многие объективные и субъективные факторы, условия обучения, режима жизни, труда и отдыха учеников.

Соблюдение данного принципа в обучении означает необходимость усиления положительных факторов и снижения роли отрицательных.

Содержание принципа прочности изучаемых знаний, формируемых умений и навыков определяется следующими основными положениями:

необходимо выделять главное в учебном материале, то, что отражает наиболее существенные особенности данного учебного материала. Только в этом случае в сознании обучаемого возникнет логическая система взаимосвязанных, взаимозависимых составных частей знаний, в которых он будет в состоянии выделить существенные, менее существенные, второстепенные и случайные связи;

выделенное главное должно быть связано с тем, что обучаемый уже знает по изучаемой теме, иначе главное положение будет изолировано и потеряет значимость для воспитанника;

изучаемые знания должны быть включены в систему взглядов и убеждений обучаемого, ибо только в этом случае они станут его внутренним достоянием;

необходимо по мере возможности обеспечивать постоянную связь изучаемого учебного материала с упражнениями, тренировкой, практической деятельностью.

7. Индивидуализация обучения.

Основное положение принципа индивидуализации обучения состоит в том, чтобы наблюдаемые у учащихся индивидуальные различия в знаниях, структуре мышления и свойствах личности использовать для более глубокого понимания общих психических особенностей учеников данной группы. На этой основе можно глубже обосновать содержание, методы и организацию учебных занятий.

Индивидуальный подход означает не приспособление целей и основного содержания обучения к отдельным индивидам, а поиск и использование форм и методов работы с учетом индивидуальных особенностей для постижения целей обучения.

В процессе обучения необходимо учитывать индивидуальные особенности нервной системы, антропоморфологические признаки, уровень и темпы физического развития, физическую и двигательную подготовленность, индивидуальные физиологические особенности организма обучаемых.

Выделяют следующие индивидуальные особенности психики бойцов:

особенности личности спортсмена (отношение к труду, товарищам, соперникам, к самому себе, приспособляемость к новым условиям жизни, интересы);

уровень развития волевых качеств (целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность, смелость и решительность) в условиях соревновательной и тренировочной деятельности;

показатели устойчивости психики в ходе соревнований (умение настроиться на схватку, “выложиться” как в схватке, так и в отдельном ее отрезке, комбинации, приеме, способность к обоснованному риску, умение противостоять жестким и даже грубым действиям противника, способность к

восстановлению и отдыху).

К наиболее важным антропоморфологическим признакам, оказывающим существенное влияние на успешность спортивной деятельности, относят оптимальные величины тотальных размеров, типы пропорций тела, конституциональные особенности спортсменов.

По индивидуальным особенностям в манере ведения поединков бойцов разделяют на:

“силовиков”, предпочитающих силовое единоборство;

“темповиков”, проводящих поединки в высоком темпе;

“игровиков”, для которых характерно технико-тактическое обыгрывание.

Большое значение для успешного решения проблем индивидуализации процесса обучения имеет учет особенностей мотивации обучаемых как основы для формирования активного отношения к действительности. Глубокое понимание общих психических, биологических, физических, возрастных особенностей обучаемых позволяет глубже видеть проявление индивидуальных особенностей в обучении.

Процесс обучения, построенный с учетом общих и индивидуальных особенностей учеников, обеспечивает успешность усвоения учебного материала, способствует формированию высокого уровня их интеллектуального и нравственного развития.

8. Результативность.

Достижение положительного результата совместной деятельности.

9. Взаимообучения.

Выполнение обучающимися функции тренера в парах, группах или в коллективных занятиях.

10. Безоценочных суждений.

Умение проанализировать, не давая оценок, образовательный продукт товарища, теоретический и практический материал, просмотренный видеофильм и т.д.

11. Саморефлексии.

Организация осознания обучающимися собственной деятельности.

2. Цель и задачи программы.

Цель программы:

Основная цель программы – построить целостную систему социализации подростка на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Личная безопасность на базе каратэ Киокусинкай».

Задачи программы:

Программный материал объединен в целостную систему подготовки и предполагает решение следующих задач:

- привлечение учащихся к систематическим занятиям спортом;
- развитие и совершенствование физических способностей и технических навыков подростков с учетом индивидуальных особенностей и требований настоящей программы;
- формирование у подростков потребности к утверждению здорового образа жизни;
- развитие высоких личностных и моральных качеств;
- создание условий, способствующих профилактике вредных привычек среди учащихся;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности молодых людей.

3. Характеристика учебного плана

Методы и этапы обучения

Основными методами на этапах обучения отдельных техник являются:

а) Движение от простого к сложному, от элементов и фаз – к целостному действию, от условного к реальному.

б) Техника на месте выполняется обычно в классических раноопорных стойках(футо-дачи, сантин-дачи, кибя-дачи). В начале медленно, по фазам, затем медленно и слитно без концентрации, далее с постепенным увеличением скорости и концентрации (вплоть до кондиционно-скоростного режима многократного повторения).

в) Техника в перемещениях выполняется в классических стойках обычно на три шага.

Начальный выход в левую дзэнкуцу – дати с гэдан – барай выполняется с отшагом назад правой ногой. Возврат в исходную футо – дати с обратным подшагом правой ноги вперед.

г) Выполнение техники в перемещениях может усложняться за счет изменения схемы перемещений и использования различных поворотов. Так, например схема из 11 перемещений включает чередование шагов и поворотов на 180 градусов , 5 перемещений по квадрату состоят из чередования шагов с поворотами на 90 градусов и т.д.

Традиционно используются схемы перемещений простейших кат (кихон-ката 1 и 2 ,Тайкеку).

д) Задания могут усложняться за счет смены стоек на каждый шаг с сохранением техники.

е) Задания могут усложняться за счет смены стоек и комбинирования различных техник.

ж) Задания могут усложняться за счет комбинирования техники на каждый шаг при сохранении стойки.

з) Задания могут усложняться за счет выполнения боевых комбинаций самозащиты в классических стойках. При этом для предусмотренного изменения дистанции и маневров могут использоваться движения вперед, отходы назад, повороты, смещения в стороны и т.д

Основные особенности, специфика тренировочного цикла.

Фундамент, ядро и стержень традиционной школы Киокушинкай

Кихон, ката и кумите – «три кита системы традиционного обучения».

Каратэ Киокусинкай – воинское искусство. Тело как арсенал наступательного и оборонительного оружия и как «доспех».

Обучение каратэ как изготовление оружия («ковка и закалка меча»), закалка тела как изготовление «доспеха». Аспект воинского искусства.

Аналогия с искусством выхватывания оружия, рубки твердых предметов (ср. тамэсивари) и фехтования в кэндо. Аспект воинского пути. Представление о «духовном мече» или «дзэнском мече справедливости».

Специальная кондиционно-циклическая установка.

1. Целевая установка на достижение пика формы или промежуточного уровня подготовки к соревнованиям определенного временного цикла
2. Учет индивидуальных возможностей спортсменов в содержании тренировочного процесса.
3. Обеспечение необходимого «запаса прочности» в условиях, максимально приближенных к реальным.
4. Медицинское обеспечение и контроль.
5. Работа на снарядах в контактном стиле каратэ.
6. Постановка ударов на снарядах с учетом специфики техники и учебных задач (мешки, ручные макивары, лапы).
7. Комбинационная работа, постановка «коронных» приемов.
8. Кондиционная, скоростно-силовая работа.
9. Кондиционно-спаринговая, технико-тактическая работа на снарядах с партнером (по отдельным заданиям и в виде «репетиционных» боев).

Общие критерии для оценки уровня обучения

1. Сохранение формы, скорости и концентрации, обуславливающих реальную мощь техники. Она должна быть достаточной для поражения живой цели и выполнения несложных тестов тамэсивари.
2. Умение комбинировать любые техники и стойки в пределах программы соответствующего пояса и в полном объеме ранее освоенных нормативов (в частности при подтверждении квалификации экзаменуемого).
3. Умение использовать различные схемы перемещений и способы поворотов.
4. Сохранение хорошего качества техники в любых заданиях в пределах программных требований.
5. Сохранение достаточного качества техники при ее выполнении в интенсивных кондиционных режимах.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Философия, этикет. Базовые понятия. Теория: Этикет Додзе. История создания стиля. Философия Будо. Разрешённая и запрещённая техника. Практика: Понятие и освоение основных базовых стоек, выход и возвращение. Складывание кимано и завязывание пояса.	10	7	3	Наблюдение, Взаимоконтроль, Опрос письменный
2	Раздел 2. Позииции, стойки перемещения. Теория: Понятия центра тяжести и распределения нагрузки. Биомеханика. Практика: Освоение стандартных базовых стоек, перемещения и повороты. Ката стоек ТАЧИКАТА.	8	1	7	Наблюдение, Оперативный разбор, Взаимоконтроль, Зачёт
3	Раздел 3. Способы защиты. Теория: Понятие Кихон Гэйка. Понятия основных способов защиты в каратэ киокусинкай. УКЭ ВАЗА. «Блок как удар». Практика: Освоение основных базовых блоков, их отработка в парах. Набивка блокирующих поверхностей тела. Кихон Гэйка. Игры. Эстафеты	26	6	20	Наблюдение, Оперативный разбор, Фронтальный опрос, Взаимоконтроль, Зачёт
4	Раздел 4. Ударные техники руками и ногами. Теория: Понятие удар. Из чего он складывается. Удар в движении. ИДО Гэйка. Практика: Освоение основных ударных техник, их отработка в парах. Набивка ударных поверхностей тела. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях, макиварах и лапах. Работа на манекенах и мешках. Игры. Эстафеты.	58	8	50	Наблюдение, Оперативный разбор, Фронтальный опрос, Групповой опрос, Взаимоконтроль, Тестирование
5	Раздел 5. Формальные комплексы. КАТА. Теория: Понятие КАТА. Расшифровка. КАТА как поединок с несколькими противниками. Практика: Освоение базовых ката. Выполнение индивидуально в группе,	18	4	14	Наблюдение, Оперативный разбор, Фронтальный опрос, Групповой опрос, Взаимоконтроль, Аттестация

	в парах с партнёром на плечах.				
6	<p>Раздел 6. Учебные базовые комбинации в перемещении. Идо Гэйка.</p> <p>Теория: Понятие ИДО Гэйка. Базовая техника в движении.</p> <p>Практика: Освоение навыков выполнения и комбинирования различных техник в движении на 3 и 5 учебных шагов в различных стойках. Набивка ударных поверхностей тела. Кихон Гэйка. Работа в парах на рыцарях, макиварах и лапах. Работа на манекенах и мешках. Игры. Эстафеты.</p>	36	6	30	<p>Наблюдение, Беседа, Экскурсия Оперативный разбор, Индивидуальный опрос, Фронтальный опрос, Групповой опрос, Взаимоконтроль, Соревнования</p>
7	<p>Раздел 7. Боевые комбинации. Рэнраку.</p> <p>Теория: Понятие «Боевая комбинация» в киокусинкай.</p> <p>Важность дыхания. Йога – методы релаксации о восстановления.</p> <p>Основные моменты и правила судейства в киокусинкай каратэ.</p> <p>Практика: Освоение 9-ти базовых комбинаций в киокусинкай РЭНРАКУ.</p> <p>Набивка ударных поверхностей тела. Кихон Гэйка. ИДО Гэйка. Работа в парах на рыцарях, макиварах и лапах. Работа на манекенах и мешках. Игры. Эстафеты.</p>	28	6	22	<p>Наблюдение, Беседа, Оперативный разбор, Индивидуальный опрос, Фронтальный опрос, Групповой опрос, Взаимоконтроль, Аттестация</p>
8	<p>Раздел 8. Свободный спарринг. КУМИТЭ.</p> <p>Теория: Понятие поединка. Тактика и стратегия боя. Психологический настрой.</p> <p>Практика: Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Самбон кумитэ. Условленная и безусловленная атака. Якусиоку иппон кумитэ. Рэнраку-боевые комбинации.</p> <p>Работа в парах на рыцарях, макиварах и лапах. Работа на манекенах и мешках. Игры. Эстафеты. Дзюи-кумитэ.</p>	36	6	30	<p>Наблюдение, Беседа, Оперативный разбор, Индивидуальный опрос, Фронтальный опрос, Групповой опрос, Взаимоконтроль, Аттестация Соревнования</p>

Календарный учебный график

на 2023/2024 годы по программе
«Личная безопасность» на базе каратэ Киокусинкай.
(для воспитанников 1-ого года обучения)

№ п/п	Дата проведения (ч/м) По плану	Дата проведения (ч/м) По факту	Раздел/ Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Философия, этикет. Базовые понятия.							
1			Т/Б на занятиях кружка «Личная безопасность на базе киокусинкай каратэ»	1	Инструктаж Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
2			Разрешённая и запрещённая техника.	1	Семинар	Спортивный зал	Наблюдение
3			Этикет Додзе. Додзе Кун. Правила поведения в Додзе.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
4			История создания стиля каратэ киокусинкай. Масутацу Ояма – Человек легенда.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
5			Философия Будо каратэ киокусинкай.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
6			Современные стили каратэ. Основные отличия и сравнение киокусинкай с другими стилями.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
7			Стандартные основные стойки в каратэ киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
8			Базовые и боевые стойки в каратэ киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
9			Как правильно складывать кимано и завязывать пояс.	1	Лекция	Спортивный зал	Взаимоконтроль

10			Итоговое занятие: Философия, этикет. Базовые понятия.	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Опрос письмен ный
2.Позиции, стойки перемещения.							
11			Ката стоек ТАЧИКАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
12			Перемещение на три шага МАЭ СОГАРЭ В стойке Дзенкутсу Дати.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
13			Перемещения и повороты в базовых стойках на 90, 180, 270, 360 Градусов.	1	Занятие	Спортивный зал	Опера- тивный разбор
14			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
15			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
16			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Опера- тивный разбор
17			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
18			Итоговое занятие: Стойки, перемещения.	1	Принятие норма- тивов	Спортивный зал	Тестиро- вание
3. Способы защиты.							
19			Основные способы защиты в каратэ киокусинкай. УКЭ ВАЗА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
20			УКЭ ВАЗА. Дзёдан Укэ, Гэдан Барай, Сото Укэ, Учи Укэ. Идо Гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение

21			УКЭ ВАЗА. Дзёдан Укэ, Гэдан Барай, Сото Укэ, Учи Укэ. Идо Гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
22			Укэ Ваза. Учи Укэ Гэдан Барай, Сюто Маваси Укэ. Идо Гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
23			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Ката стоек.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
24			Укэ Ваза. Идо Гэйка на три шага вперёд назад в Дзенкутсу Дати.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
25			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на пять шагов в пяти стойках. Укэ Ваза. Ура Согарэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
26			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на пять шагов в пяти стойках. Укэ Ваза. Ура Согарэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
27			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
28			Уход с линии атаки. Таэ-собаки.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
29			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
30			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
31			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Ката стоек.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
32			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
33			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

34			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на три шага. Самбон кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
35			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на три шага. Учебный спарринг Самбон кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
36			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблюдение
37			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
38			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
39			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
40			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
41			Укэ ваза. Ката стоек. Кихон Гэйка. Идо гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
42			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката стоек. Укэ ваза самбон кумитэ. Работа в парах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
43			«Посвящение в каратиста»	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
44			Соревнования. Клубные учебные поединки УРАКЕН	1	Соревнования.	Спортивный зал	Соревнования.
4. Ударные техники руками и ногами.							
45			Встреча с Чемпионом	1	Встреча	Спортивный зал	Наблюдение
46			Основная ударная техника нанесения удагов руками. Тэ Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

47			Кихон Гэйка. Классификация ударов руками, ударными поверхностями.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
48			Кихон Гэйка на месте. Тэ Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
49			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Опера- тивный разбор
50			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
51			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника Сюто.	1	Занятие	Спортивный зал	Фрон- тальный опрос
52			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника Сюто.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
53			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
54			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
55			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
56			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
57			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Подготовка и набивка ударных поверхностей рук.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
58			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблю- дение
59			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ- собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
60			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение

61			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
62			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
63			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Перемещение в стойках УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
64			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Перемещение в стойках УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
65			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
66			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении. Вся техника Укэ Ваза и Тэ Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос
67			Основная ударная техника нанесения удагов ногами. Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
68			Кихон Гэйка на месте. Прямые удары ногами: Хиза гэри и Маэ гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
69			Кихон Гэйка на месте. Прямые удары ногами: Хиза гэри и Маэ гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
70			Кихон Гэйка на месте. Прямые удары ногами: Хиза гэри и Маэ гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
71			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника маваси гэри гэдан (Лоукик).	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
72			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника маваси гэри гэдан (Лоукик).	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
73			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника маваси гэри гэдан (Лоукик).	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос

74			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
75			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблюдение
76			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Йока Гэри, Консэтсу гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
77			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Йока Гэри, Консэтсу гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
78			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо гэри, Ороши какато гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
79			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо гэри, Ороши какато гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос
80			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо маваси гэри дзёдан (вертушка), Кайтэн.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
81			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо маваси гэри дзёдан (вертушка), Кайтэн.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
82			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
83			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
84			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
85			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос

86			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос
87			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
88			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
89			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
90			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
91			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
92			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
93			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Развитие чувства дистанции.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
94			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Якусоку иппонкумитэ. Учебный спарринг на один шаг.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
95			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Условленная и не условленная атака.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
96			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Учебный спарринг на три шага Самбон кумитэ. Работа в парах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
97			Кихон Гэйка. Физика и биомеханика мышц.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
98			Кихон Гэйка. ОФП специальные упражнения.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

99			Кихон Гэйка. Комплексы на растяжение мышц, связок и сухожилий.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
100			Кихон Гэйка. ОФП специальные упражнения.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
101			Принятие нормативов	1	Тестиров ание	Спортивный зал	Тестиро вание
102			Аттестация (кю-тест). На Оранжевый пояс 10 кю.	1	Аттестац ия	Спортивный зал	Аттеста- ция
5.Формальные комплексы. КАТА.							
103			Кихон Гэйка. Разновидности КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
104			Кихон Гэйка. Простейшие ката. Группа Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
105			Кихон Гэйка. Простейшие ката. Группа Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
106			Кихон Гэйка. Простейшие ката. Группа Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
107			Кихон Гэйка. Ката группа Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
108			Кихон Гэйка. Ката группа Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
109			Кихон Гэйка. Ката группа Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Фрон- тальный опрос
110			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ичи.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
111			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ичи.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
112			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ни.	1	Занятие	Спортивный зал	Фрон- тальный опрос

113			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ни.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
114			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Сан.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
115			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Сан.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
116			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Си.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
117			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Си.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
118			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Го.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
119			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Го.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
120			Принятие нормативов	1	Принятие нормативов	Спортивный зал	Тестирование

6. Учебные базовые комбинации в перемещении. Идо Гэйка.

121			Кихон Гэйка. Учебные базовые комбинации в перемещении. Идо Гэйка	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
122			Просмотр учебного фильма	1	Беседа	Спортивный зал	Фронтальный опрос
123			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати. Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
124			Кихон Гэйка. Кокуцу-Дати. Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
125			Кихон Гэйка. Кокуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
126			Кихон Гэйка. Санчин-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
127			Кихон Гэйка. Киба-Дати. Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

128			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
129			Посещение музея. Сталинградская Битва	1	Экскур- сия	Музей	Групп- овой опрос
130			Посещение музея. Сталинградская Битва	1	Экскур- сия	Музей	Групп- овой опрос
131			Кихон Гэйка. Киба- Дати. Перемещение вперед:Дзюн Цуки + Гедан Барай	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
132			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
133			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
134			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
135			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
136			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
137			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
138			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
139			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
140			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
141			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
142			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
143			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение

144			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
145			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
146			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
147			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
148			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката группы Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
149			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката группы Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
150			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката группы Пинан. Пинан сонно Ичи, Ни, Сан.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
151			Итоговое занятие. Сдача: Ката стоек, Укэ ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза, Идо Гэйка комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
152			Кихон Гэйка. Воздействие правильного дыхания на организм человека.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
153			Кихон Гэйка. Дыхательные упражнения. Восстановительные и силовые.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
154			Кихон Гэйка. Дыхательные упражнения.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
155			Кихон Гэйка. Дыхательные упражнения. Восстановительные и силовые.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
156			Соревнования. Клубные учебные поединки УРАКЕН	1	Соревнования	Спортивный зал	Соревнования

7.Боевые комбинации. Рэнраку.							
157			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
158			Кихон Гэйка. Рэнраку 1 и 2:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
159			Кихон Гэйка. Рэнраку 1 и 2:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
160			Кихон Гэйка. Рэнраку 3 и 4:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
161			Кихон Гэйка. Рэнраку 3 и 4:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
162			Кихон Гэйка. Рэнраку 5 и 6:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
163			Кихон Гэйка. Рэнраку 5 и 6:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
164			Кихон Гэйка. Рэнраку 5 и 6:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
165			Кихон Гэйка. Рэнраку 7 и 8: Сэйкен ой цки + шита цки + маваси гэри дзёдан. Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
166			Кихон Гэйка. Рэнраку 7 и 8:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
167			Кихон Гэйка. Рэнраку 9: Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
168			Кихон Гэйка. Рэнраку 9: Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
169			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
170			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос

171			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
172			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
173			Кихон Гэйка. Рэнраку 9. Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
174			Йога. Основные элементы.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
175			Йога. Релаксация и восстановление.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
176			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Йога.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
177			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Йога.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
178			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Йога.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
179			Кихон Гэйка. Защитные средства в каратэ Киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
180			Кихон Гэйка. Описание и предназначение защитных средств киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
181			Судейский семинар. Основные правила кумитэ.	1	Семинар	Спортивный зал	Наблюдение
182			Судейский семинар. Основные моменты судейства по правилам ИКО-1.	1	Семинар	Спортивный зал	Фронтальный опрос
183			Судейский семинар. Основные моменты судейства по правилам ИКО-1.	1	Семинар	Спортивный зал	Групповой опрос
184			Аттестация. Юный судья.	1	Аттестация	Спортивный зал	Аттестация

8.Свободный спарринг. КУМИТЭ							
185			Просмотр учебного фильма.	1	Беседа	Спортивный зал	Фронтальный опрос
186			Кихон Гэйка. Тактика стратегия боя.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
187			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Самбон кумитэ. Условленная и безусловленная атака.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
188			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Якусоку иппон кумитэ. Учебный спарринг на один шаг.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
189			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
190			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
191			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
192			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблюдение
193			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Якусоку иппон кумитэ. Учебный спарринг на один шаг.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
194			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Переход к свободному спаррингу. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
195			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
196			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
197			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
198			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Тестирование	Спортивный зал	Тестирование
199			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

200			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
201			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
202			Кихон Гэйка. Идо гэйка. КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
203			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
204			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
205			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
206			Кихон Гэйка. Идо гэйка. КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
207			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
208			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
209			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
210			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
211			Кихон Гэйка. Идо гэйка. КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
212			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
213			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
214			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
215			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
216			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
217			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
218			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль

219			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
220			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
221			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
222			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
223			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
224			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
225			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
226			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
227			Аттестация (кю-тест). На Оранжевый пояс с синей полоской 9 кю.	1	Аттестация	Спортивный зал	Аттестация
228			Соревнования. Клубные учебные поединки УРАКЕН.	1	Соревнования	Спортивный зал	Соревнования

Календарный учебный график

на 2023/2024 годы по программе
«Личная безопасность» на базе каратэ Киокусинкай.
(для воспитанников 2-ого года обучения)

№ п/п	Дата проведения (ч/м) По плану	Дата проведения (ч/м) По факту	Раздел/ Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Философия, этикет. Базовые понятия.							
1			Т/Б на занятиях кружка «Личная безопасность на базе киокусинкай каратэ»	1	Инструктаж Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
2			Разрешённая и запрещённая техника.	1	Семинар	Спортивный зал	Наблюдение
3			Этикет Додзе. Додзе Кун. Правила поведения в Додзе.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
4			История создания стиля каратэ киокусинкай. Масутацу Ояма – Человек легенда.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
5			Философия Будо каратэ киокусинкай.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
6			Современные стили каратэ. Основные отличия и сравнение киокусинкай с другими стилями.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
7			Стандартные основные стойки в каратэ киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
8			Базовые и боевые стойки в каратэ киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
9			Вспоминаем как правильно складывать кимано и завязывать пояс.	1	Лекция	Спортивный зал	Взаимоконтроль

10			Итоговое занятие: Философия, этикет. Базовые понятия.	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Опрос письмен ный
2.Позиции, стойки перемещения.							
11			Ката стоек ТАЧИКАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
12			Перемещение на три шага МАЭ СОГАРЭ В стойке Дзенкутсу Дати.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
13			Перемещения и повороты в базовых стойках на 90, 180, 270, 360 Градусов.	1	Занятие	Спортивный зал	Опера- тивный разбор
14			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
15			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
16			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Опера- тивный разбор
17			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
18			Итоговое занятие: Стойки, перемещения.	1	Принятие норма- тивов	Спортивный зал	Тестиро- вание
3. Способы защиты.							
19			Основные способы защиты в каратэ киокусинкай. УКЭ ВАЗА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
20			УКЭ ВАЗА. Дзёдан Укэ, Гэдан Барай, Сото Укэ, Учи Укэ. Идо Гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение

21			УКЭ ВАЗА. Дзёдан Укэ, Гэдан Барай, Сото Укэ, Учи Укэ. Идо Гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
22			Укэ Ваза. Учи Укэ Гэдан Барай, Сюто Маваси Укэ. Идо Гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
23			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Ката стоек.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
24			Укэ Ваза. Идо Гэйка на три шага вперёд назад в Дзенкутсу Дати.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
25			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на пять шагов в пяти стойках. Укэ Ваза. Ура Согарэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
26			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на пять шагов в пяти стойках. Укэ Ваза. Ура Согарэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
27			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
28			Уход с линии атаки. Таэ-собаки.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
29			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
30			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
31			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Ката стоек.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
32			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
33			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

34			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на три шага. Самбон кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
35			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на три шага. Учебный спарринг Самбон кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
36			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблюдение
37			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
38			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
39			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
40			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
41			Укэ ваза. Ката стоек. Кихон Гэйка. Идо гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
42			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката стоек. Укэ ваза самбон кумитэ. Работа в парах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
43			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката стоек. Укэ ваза самбон кумитэ. Работа в парах.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
44			Соревнования. Клубные учебные поединки УРАКЕН	1	Соревнования.	Спортивный зал	Соревнования.
4. Ударные техники руками и ногами.							
45			Встреча с Чемпионом	1	Встреча	Спортивный зал	Наблюдение
46			Основная ударная техника нанесения удагов руками. Тэ Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

47			Кихон Гэйка. Классификация ударов руками, ударными поверхностями.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
48			Кихон Гэйка на месте. Тэ Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
49			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Опера- тивный разбор
50			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
51			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника Сюто.	1	Занятие	Спортивный зал	Фрон- тальный опрос
52			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника Сюто.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
53			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
54			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
55			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
56			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
57			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Подготовка и набивка ударных поверхностей рук.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
58			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблю- дение
59			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ- собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
60			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение

61			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
62			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
63			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Перемещение в стойках УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
64			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Перемещение в стойках УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
65			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
66			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении. Вся техника Укэ Ваза и Тэ Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос
67			Основная ударная техника нанесения удагов ногами. Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
68			Кихон Гэйка на месте. Прямые удары ногами: Хиза гэри и Маэ гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
69			Кихон Гэйка на месте. Прямые удары ногами: Хиза гэри и Маэ гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
70			Кихон Гэйка на месте. Прямые удары ногами: Хиза гэри и Маэ гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
71			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника маваси гэри гэдан (Лоукик).	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
72			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника маваси гэри гэдан (Лоукик).	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
73			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника маваси гэри гэдан (Лоукик).	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос

74			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
75			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблюдение
76			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Йока Гэри, Консэтсу гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
77			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Йока Гэри, Консэтсу гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
78			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо гэри, Ороши какато гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
79			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо гэри, Ороши какато гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос
80			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо маваси гэри дзёдан (вертушка), Кайтэн.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
81			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо маваси гэри дзёдан (вертушка), Кайтэн.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
82			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
83			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
84			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
85			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос

86			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос
87			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
88			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
89			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
90			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
91			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
92			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
93			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Развитие чувства дистанции.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
94			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Якусoku иппонкумитэ. Учебный спарринг на один шаг.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
95			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Условленная и не условленная атака.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
96			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Учебный спарринг на три шага Самбон кумитэ. Работа в парах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
97			Кихон Гэйка. Физика и биомеханика мышц.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
98			Кихон Гэйка. ОФП специальные упражнения.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

99			Кихон Гэйка. Комплексы на растяжение мышц, связок и сухожилий.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
100			Кихон Гэйка. ОФП специальные упражнения.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
101			Принятие нормативов	1	Тестиров ание	Спортивный зал	Тестиро вание
102			Аттестация (кю-тест). На синий пояс 8 кю.	1	Аттестац ия	Спортивный зал	Аттеста- ция
5.Формальные комплексы. КАТА.							
103			Кихон Гэйка. Разновидности КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
104			Кихон Гэйка. Простейшие ката. Группа Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
105			Кихон Гэйка. Простейшие ката. Группа Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
106			Кихон Гэйка. Простейшие ката. Группа Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
107			Кихон Гэйка. Ката группа Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
108			Кихон Гэйка. Ката группа Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
109			Кихон Гэйка. Ката группа Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Фрон- тальный опрос
110			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ичи.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
111			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ичи.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
112			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ни.	1	Занятие	Спортивный зал	Фрон- тальный опрос

113			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ни.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
114			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Сан.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
115			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Сан.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
116			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Си.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
117			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Си.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
118			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Го.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
119			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Го.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
120			Принятие нормативов	1	Принятие нормативов	Спортивный зал	Тестирование

6. Учебные базовые комбинации в перемещении. Идо Гэйка.

121			Кихон Гэйка. Учебные базовые комбинации в перемещении. Идо Гэйка	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
122			Просмотр учебного фильма	1	Беседа	Спортивный зал	Фронтальный опрос
123			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати. Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
124			Кихон Гэйка. Кокуцу-Дати. Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
125			Кихон Гэйка. Кокуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
126			Кихон Гэйка. Санчин-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
127			Кихон Гэйка. Киба-Дати. Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

128			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
129			Посещение музея. Сталинградская Битва	1	Экскур- сия	Музей	Груп- повой опрос
130			Посещение музея. Сталинградская Битва	1	Экскур- сия	Музей	Груп- повой опрос
131			Кихон Гэйка. Киба- Дати. Перемещение вперед:Дзюн Цуки + Гедан Барай	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
132			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
133			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
134			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
135			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
136			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
137			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
138			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
139			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
140			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
141			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
142			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
143			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение

144			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
145			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
146			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
147			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
148			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката группы Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
149			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката группы Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
150			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката группы Пинан. Пинан сонно Ичи, Ни, Сан.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
151			Итоговое занятие. Сдача: Ката стоек, Укэ ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза, Идо Гэйка комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
152			Кихон Гэйка. Воздействие правильного дыхания на организм человека.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
153			Кихон Гэйка. Дыхательные упражнения. Восстановительные и силовые.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
154			Кихон Гэйка. Дыхательные упражнения.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
155			Кихон Гэйка. Дыхательные упражнения. Восстановительные и силовые.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
156			Соревнования. Клубные учебные поединки УРАКЕН	1	Соревнования	Спортивный зал	Соревнования

7.Боевые комбинации. Рэнраку.							
157			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
158			Кихон Гэйка. Рэнраку 1 и 2:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
159			Кихон Гэйка. Рэнраку 1 и 2:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
160			Кихон Гэйка. Рэнраку 3 и 4:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
161			Кихон Гэйка. Рэнраку 3 и 4:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
162			Кихон Гэйка. Рэнраку 5 и 6:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
163			Кихон Гэйка. Рэнраку 5 и 6:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
164			Кихон Гэйка. Рэнраку 5 и 6:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
165			Кихон Гэйка. Рэнраку 7 и 8: Сэйкен ой цки + шита цки + маваси гэри дзёдан. Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
166			Кихон Гэйка. Рэнраку 7 и 8:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
167			Кихон Гэйка. Рэнраку 9: Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
168			Кихон Гэйка. Рэнраку 9: Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
169			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
170			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос

171			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
172			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
173			Кихон Гэйка. Рэнраку 9. Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
174			Йога. Основные элементы.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
175			Йога. Релаксация и восстановление.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
176			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Йога.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
177			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Йога.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
178			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Йога.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
179			Кихон Гэйка. Защитные средства в каратэ Киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
180			Кихон Гэйка. Описание и предназначение защитных средств киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
181			Судейский семинар. Основные правила кумитэ.	1	Семинар	Спортивный зал	Наблюдение
182			Судейский семинар. Основные моменты судейства по правилам ИКО-1.	1	Семинар	Спортивный зал	Фронтальный опрос
183			Судейский семинар. Основные моменты судейства по правилам ИКО-1.	1	Семинар	Спортивный зал	Групповой опрос
184			Аттестация. Юный судья.	1	Аттестация	Спортивный зал	Аттестация

8.Свободный спарринг. КУМИТЭ

185			Просмотр учебного фильма.	1	Беседа	Спортивный зал	Фронтальный опрос
186			Кихон Гэйка. Тактика стратегия боя.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
187			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Самбон кумитэ. Условленная и безусловленная атака.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
188			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Якусиоку иппон кумитэ. Учебный спарринг на один шаг.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
189			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
190			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
191			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
192			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблюдение
193			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Якусиоку иппон кумитэ. Учебный спарринг на один шаг.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
194			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Переход к свободному спаррингу. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
195			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
196			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
197			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
198			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Тестирование	Спортивный зал	Тестирование
199			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

200			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
201			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
202			Кихон Гэйка. Идо гэйка. КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
203			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
204			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
205			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
206			Кихон Гэйка. Идо гэйка. КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
207			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
208			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
209			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
210			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
211			Кихон Гэйка. Идо гэйка. КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
212			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
213			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
214			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
215			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
216			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
217			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
218			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль

219			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
220			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
221			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
222			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
223			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
224			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
225			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
226			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо-контроль
227			Аттестация (кю-тест). На синий пояс с жёлтой полоской 7 кю.	1	Аттестация	Спортивный зал	Аттестация
228			Соревнования. Клубные учебные поединки УРАКЕН.	1	Соревнования	Спортивный зал	Соревнования

Календарный учебный график

на 2023/2024 годы по программе
«Личная безопасность» на базе каратэ Киокусинкай.
(для воспитанников 3-ого года обучения)

№ п/п	Дата проведения (ч/м) По плану	Дата проведения (ч/м) По факту	Раздел/ Тема занятия	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1. Философия, этикет. Базовые понятия.							
1			Т/Б на занятиях кружка «Личная безопасность на базе киокусинкай каратэ»	1	Инструктаж Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
2			Разрешённая и запрещённая техника.	1	Семинар	Спортивный зал	Наблюдение
3			Этикет Додзе. Додзе Кун. Правила поведения в Додзе.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
4			История создания стиля каратэ киокусинкай. Масутацу Ояма – Человек легенда.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
5			Философия Будо каратэ киокусинкай.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
6			Современные стили каратэ. Основные отличия и сравнение киокусинкай с другими стилями.	1	Лекция	Спортивный зал	Наблюдение
7			Стандартные основные стойки в каратэ киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
8			Базовые и боевые стойки в каратэ киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
9			Вспоминаем как правильно складывать кимано и завязывать пояс.	1	Лекция	Спортивный зал	Взаимоконтроль

10			Итоговое занятие: Философия, этикет. Базовые понятия.	1	Итоговое занятие	Спортивный зал	Опрос письмен ный
2.Позиции, стойки перемещения.							
11			Ката стоек ТАЧИКАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
12			Перемещение на три шага МАЭ СОГАРЭ В стойке Дзенкутсу Дати.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
13			Перемещения и повороты в базовых стойках на 90, 180, 270, 360 Градусов.	1	Занятие	Спортивный зал	Опера- тивный разбор
14			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
15			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
16			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Опера- тивный разбор
17			Ката стоек. Перемещения и повороты в базовых стойках. УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
18			Итоговое занятие: Стойки, перемещения.	1	Принятие норма- тивов	Спортивный зал	Тестиро- вание
3. Способы защиты.							
19			Основные способы защиты в каратэ киокусинкай. УКЭ ВАЗА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
20			УКЭ ВАЗА. Дзёдан Укэ, Гэдан Барай, Сото Укэ, Учи Укэ. Идо Гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение

21			УКЭ ВАЗА. Дзёдан Укэ, Гэдан Барай, Сото Укэ, Учи Укэ. Идо Гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
22			Укэ Ваза. Учи Укэ Гэдан Барай, Сюто Маваси Укэ. Идо Гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
23			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Ката стоек.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
24			Укэ Ваза. Идо Гэйка на три шага вперёд назад в Дзенкутсу Дати.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
25			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на пять шагов в пяти стойках. Укэ Ваза. Ура Согарэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
26			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на пять шагов в пяти стойках. Укэ Ваза. Ура Согарэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
27			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
28			Уход с линии атаки. Таэ-собаки.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
29			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
30			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
31			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Ката стоек.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
32			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
33			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

34			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на три шага. Самбон кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
35			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении на три шага. Учебный спарринг Самбон кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
36			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблюдение
37			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
38			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
39			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
40			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ-собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
41			Укэ ваза. Ката стоек. Кихон Гэйка. Идо гэйка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
42			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката стоек. Укэ ваза самбон кумитэ. Работа в парах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
43			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката стоек. Укэ ваза самбон кумитэ. Работа в парах.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
44			Соревнования. Клубные учебные поединки УРАКЕН	1	Соревнования.	Спортивный зал	Соревнования.
4. Ударные техники руками и ногами.							
45			Встреча с Чемпионом	1	Встреча	Спортивный зал	Наблюдение
46			Основная ударная техника нанесения удагов руками. Тэ Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

47			Кихон Гэйка. Классификация ударов руками, ударными поверхностями.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
48			Кихон Гэйка на месте. Тэ Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
49			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Опера- тивный разбор
50			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
51			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника Сюто.	1	Занятие	Спортивный зал	Фрон- тальный опрос
52			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника Сюто.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
53			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
54			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
55			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
56			Кихон Гэйка на месте. Разовидности Тэ Ваза техника УРАКЕН.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
57			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Подготовка и набивка ударных поверхностей рук.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
58			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблю- дение
59			Укэ Ваза. Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Таэ- собаки. Набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
60			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение

61			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
62			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
63			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Перемещение в стойках УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
64			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Перемещение в стойках УРА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
65			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
66			Кихон Гэйка на месте. Идо Гэйка в движении. Вся техника Укэ Ваза и Тэ Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос
67			Основная ударная техника нанесения удагов ногами. Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
68			Кихон Гэйка на месте. Прямые удары ногами: Хиза гэри и Маэ гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
69			Кихон Гэйка на месте. Прямые удары ногами: Хиза гэри и Маэ гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
70			Кихон Гэйка на месте. Прямые удары ногами: Хиза гэри и Маэ гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
71			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника маваси гэри гэдан (Лоукик).	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
72			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника маваси гэри гэдан (Лоукик).	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
73			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника маваси гэри гэдан (Лоукик).	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос

74			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
75			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблюдение
76			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Йока Гэри, Консэтсу гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
77			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Йока Гэри, Консэтсу гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
78			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо гэри, Ороши какато гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
79			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо гэри, Ороши какато гэри.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос
80			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо маваси гэри дзёдан (вертушка), Кайтэн.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
81			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Техника Уширо маваси гэри дзёдан (вертушка), Кайтэн.	1	Занятие	Спортивный зал	Оперативный разбор
82			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
83			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
84			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
85			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос

86			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос
87			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
88			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Вся базовая техника Укэ Ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
89			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
90			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
91			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
92			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
93			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Развитие чувства дистанции.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
94			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Якусoku иппонкумитэ. Учебный спарринг на один шаг.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
95			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Условленная и не условленная атака.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
96			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Учебный спарринг на три шага Самбон кумитэ. Работа в парах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
97			Кихон Гэйка. Физика и биомеханика мышц.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
98			Кихон Гэйка. ОФП специальные упражнения.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

99			Кихон Гэйка. Комплексы на растяжение мышц, связок и сухожилий.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
100			Кихон Гэйка. ОФП специальные упражнения.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимо- контроль
101			Принятие нормативов	1	Тестиров ание	Спортивный зал	Тестиро вание
102			Аттестация (кю-тест). На жёлтый пояс 6 кю.	1	Аттестац ия	Спортивный зал	Аттеста- ция
5.Формальные комплексы. КАТА.							
103			Кихон Гэйка. Разновидности КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
104			Кихон Гэйка. Простейшие ката. Группа Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
105			Кихон Гэйка. Простейшие ката. Группа Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
106			Кихон Гэйка. Простейшие ката. Группа Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
107			Кихон Гэйка. Ката группа Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
108			Кихон Гэйка. Ката группа Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
109			Кихон Гэйка. Ката группа Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Фрон- тальный опрос
110			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ичи.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
111			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ичи.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
112			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ни.	1	Занятие	Спортивный зал	Фрон- тальный опрос

113			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Ни.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
114			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Сан.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
115			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Сан.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
116			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Си.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
117			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Си.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
118			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Го.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
119			Кихон Гэйка. Ката группа Пинан. Пинан Соно Го.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
120			Принятие нормативов	1	Принятие нормативов	Спортивный зал	Тестирование

6. Учебные базовые комбинации в перемещении. Идо Гэйка.

121			Кихон Гэйка. Учебные базовые комбинации в перемещении. Идо Гэйка	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
122			Просмотр учебного фильма	1	Беседа	Спортивный зал	Фронтальный опрос
123			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати. Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
124			Кихон Гэйка. Кокуцу-Дати. Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
125			Кихон Гэйка. Кокуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
126			Кихон Гэйка. Санчин-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
127			Кихон Гэйка. Киба-Дати. Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

128			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
129			Посещение музея. Сталинградская Битва	1	Экскур- сия	Музей	Групп- овой опрос
130			Посещение музея. Сталинградская Битва	1	Экскур- сия	Музей	Групп- овой опрос
131			Кихон Гэйка. Киба- Дати. Перемещение вперед:Дзюн Цуки + Гедан Барай	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
132			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
133			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
134			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
135			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
136			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
137			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
138			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
139			Кихон Гэйка. Кокуцу- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
140			Кихон Гэйка. Санчин- Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
141			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
142			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение
143			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблю- дение

144			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
145			Кихон Гэйка. Дзенкуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
146			Кихон Гэйка. Кокуцу-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
147			Кихон Гэйка. Санчин-Дати Перемещение	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
148			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката группы Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
149			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката группы Сокуги Таекёку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
150			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Ката группы Пинан. Пинан сонно Ичи, Ни, Сан.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
151			Итоговое занятие. Сдача: Ката стоек, Укэ ваза, Тэ Ваза, Гэри Ваза, Идо Гэйка комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
152			Кихон Гэйка. Воздействие правильного дыхания на организм человека.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
153			Кихон Гэйка. Дыхательные упражнения. Восстановительные и силовые.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
154			Кихон Гэйка. Дыхательные упражнения.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
155			Кихон Гэйка. Дыхательные упражнения. Восстановительные и силовые.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
156			Соревнования. Клубные учебные поединки УРАКЕН	1	Соревнования	Спортивный зал	Соревнования

7.Боевые комбинации. Рэнраку.							
157			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
158			Кихон Гэйка. Рэнраку 1 и 2:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
159			Кихон Гэйка. Рэнраку 1 и 2:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
160			Кихон Гэйка. Рэнраку 3 и 4:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
161			Кихон Гэйка. Рэнраку 3 и 4:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
162			Кихон Гэйка. Рэнраку 5 и 6:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
163			Кихон Гэйка. Рэнраку 5 и 6:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
164			Кихон Гэйка. Рэнраку 5 и 6:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
165			Кихон Гэйка. Рэнраку 7 и 8: Сэйкен ой цки + шита цки + маваси гэри дзёдан. Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
166			Кихон Гэйка. Рэнраку 7 и 8:	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
167			Кихон Гэйка. Рэнраку 9: Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
168			Кихон Гэйка. Рэнраку 9: Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
169			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
170			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Групповой опрос

171			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
172			Кихон Гэйка. Девять основных боевых комбинаций. Рэнраку. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
173			Кихон Гэйка. Рэнраку 9. Работа в парах, набивка.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
174			Йога. Основные элементы.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
175			Йога. Релаксация и восстановление.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
176			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Йога.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
177			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Йога.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
178			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Йога.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
179			Кихон Гэйка. Защитные средства в каратэ Киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
180			Кихон Гэйка. Описание и предназначение защитных средств киокусинкай.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
181			Судейский семинар. Основные правила кумитэ.	1	Семинар	Спортивный зал	Наблюдение
182			Судейский семинар. Основные моменты судейства по правилам ИКО-1.	1	Семинар	Спортивный зал	Фронтальный опрос
183			Судейский семинар. Основные моменты судейства по правилам ИКО-1.	1	Семинар	Спортивный зал	Групповой опрос
184			Аттестация. Юный судья.	1	Аттестация	Спортивный зал	Аттестация

8.Свободный спарринг. КУМИТЭ

185			Просмотр учебного фильма.	1	Беседа	Спортивный зал	Фронтальный опрос
186			Кихон Гэйка. Тактика стратегия боя.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
187			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Самбон кумитэ. Условленная и безусловленная атака.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
188			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Якусоку иппон кумитэ. Учебный спарринг на один шаг.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
189			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
190			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
191			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
192			Кихон Гэйка на месте. Игры: снайпер, Сумо.	1	Игры	Спортивный зал	Наблюдение
193			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Якусоку иппон кумитэ. Учебный спарринг на один шаг.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
194			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Переход к свободному спаррингу. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Фронтальный опрос
195			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
196			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
197			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
198			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Тестирование	Спортивный зал	Тестирование
199			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на макиварах.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение

200			Кихон Гэйка на месте. ОФП, СПФ. Эстафеты.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
201			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
202			Кихон Гэйка. Идо гэйка. КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
203			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
204			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
205			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
206			Кихон Гэйка. Идо гэйка. КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
207			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
208			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
209			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
210			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
211			Кихон Гэйка. Идо гэйка. КАТА.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
212			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
213			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Рэнраку.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
214			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
215			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
216			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
217			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
218			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль

219			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Дзюи кумитэ.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
220			Кихон Гэйка. Идо Гэйка. Работа в парах на рыцарях.	1	Занятие	Спортивный зал	Наблюдение
221			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
222			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
223			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
224			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
225			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
226			Кихон Гэйка. Идо гэйка. Учебные базовые комбинации.	1	Занятие	Спортивный зал	Взаимоконтроль
227			Аттестация (кю-тест). На жёлтый пояс с зелёной полоской 5 кю.	1	Аттестация	Спортивный зал	Аттестация
228			Соревнования. Клубные учебные поединки УРАКЕН.	1	Соревнования	Спортивный зал	Соревнования

Прогнозируемый результат

Основными показателями усвоения программы являются овладение теоретическими знаниями и практическими навыками, которые определяются системой контрольных нормативов и участием в спортивных мероприятиях.

Объем практических навыков определяется количеством изученных технических действий, которые способен выполнить спортсмен.

При оценке технической подготовки обучающихся наряду с количественными показателями необходимо учитывать и степень владения техникой.

Степень владения техникой определяется следующими характеристиками:

- 1) стабильностью технических действий в стандартных условиях;
- 2) устойчивостью результата в меняющихся условиях;
- 3) сохранением двигательного умения при перерывах в тренировке;
- 4) «автоматизм» выполнения движения.

Комплекс контрольных нормативов для каждого года обучения, определяется содержанием технической подготовки.

При анализе результатов педагогического контроля они должны сопоставляться с показателями участия в тренировочных семинарах и официальных спортивных мероприятиях.

Участие в аттестациях и спортивных мероприятиях позволяет наиболее комплексно определять уровень квалификации и состояние подготовленности спортсменов.

Отслеживание результатов

Основными документами учета учебного процесса и его результатов являются журнал учета обучения группы, отчетные протоколы результатов тестирования и официальные протоколы результатов соревнований.

Для оценки результатов усвоения программы в конце каждого полугодия проводятся зачетные занятия, результаты которых фиксируются в зачетной ведомости.

Основное требование при сдаче экзамена - правильное и точное выполнение изученных элементов.

В качестве контрольного норматива по специальной физической подготовке, используется тестирование по программе присвоения разрядных норм (ЕВСК), оценивается: координация, скорость, амплитуда, целесообразность и эффективность движений.

Требования к базовой технике указаны ниже в «Минимальных квалификационных требованиях».

В качестве контрольных нормативов по технической подготовке используются минимальные требования к традиционной базовой технике Киокусинкай (входящие в программу), оценивается: соответствие стилю, эмоциональный настрой, координация, правильность выполнения отдельных элементов и умение их использовать в учебных боях. В учебных боях оценивается целесообразность атаки и защиты, умение работать комбинациями

соответствующими ситуации, четкость ударной и защитной техники, нанесенный ущерб (требования к базовой технике см. «Минимальные квалификационные требования»).

Контрольные нормативы освоения программы

Первый год обучения

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

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 (ути хатидзи-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° (дзэнтэн мавари-аси);

разворот на 90° (хантэн мавари-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 (маэ хидза-гэри);

удар подушечкой стопы за пальцами вперед (тюсоку маэ-гэри);

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

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА):

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

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

отбив на нижнем уровне рукой, сжатой в кулак (сэйкэн гэдан-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.

Второй год обучения

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 25 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 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 отклонением назад (кокуцу-дати);

«кошачья стойка» (нэкоаси-дати);

«стойка ката сантин» (сантин-дати).

базовые боевые изготки (КИХОН ГАМАЭ):

изготка с защитой нижнего уровня (гэдан-гамаэ)

изготка с защитой верхнего уровня (дзедан-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 (усиро хикиаси).

СРЕДСТВА НАПАДЕНИЯ (КОГЭКИХО)

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

- соноба одновременный «параллельный» удар передними сторонами кулаков обеих рук на месте и в передвижении (сэйкэн моротэ хэйко-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, гэдан) сэйкэн ои-дзуки);

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

удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь (тэйсоку сото маваси-гэри);

- круговой удар подъемом стопы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гэри).

СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ (БОГЁХО)

защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА):

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

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

Начальные КАТА (СЁТО-НО КАТА) Тайкёку соно ити

Учебные бои.

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.

Третий год обучения

Общая физическая подготовка

Отжимания от пола – 35 раз.

Приседания, руки за головой – 50 раз.

Подъемы туловища лежа на спине, руки за головой, ноги полусогнуты – 50 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 (КИХОИ-ДАТИ):

«стойка всадника» (киба-дати)

базовые боевые изготровки (КИХОИ ГАМАЭ):

изготровка с защитой нижнего уровня, стоя боком к противнику (ёко гэдан-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 (сэйкэн агэ-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 (тюдан котэ-укэ)

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

защита ребром ладони круговым движением (сюто маваси-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) Тайкёку соно ни, Тайкёку соно сан

Учебные и соревновательные бои.

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.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Требования к помещению и стационарному оборудованию

Для обеспечения учебного процесса необходимо иметь:

- спортивный зал, оборудованный специализированным покрытием (татами);
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- душевые;
- 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.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для занятий.

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

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица
1.	Защитные накладки на ноги	пар	на занимающегося
2.	Кимоно для каратэ (доги)	штук	на занимающегося
3.	Перчатки (шингарды)	пар	на занимающегося
4.	Пояс (оби)	штук	на занимающегося
5.	Протектор - бандаж для паха	штук	на занимающегося
6.	Протектор на грудь женский	штук	на занимающегося
7.	Шлем для киокусинкай	штук	на занимающегося

4. Методическое обеспечение образовательного процесса

Учебная работа строится на основе данной программы и рассчитана на календарный год. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время открывается спортивно-оздоровительный лагерь, проводятся соревнования.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые тренировочные и теоретические занятия; работа по индивидуальным планам; восстановительные мероприятия; участие в соревнованиях и тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика обучающихся, культурная программа (посещение музеев), встречи с известными ведущими спортсменами, ветеранами спорта. Особенностью планирования программного материала стало сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий составляется на учебный год.

Соответствует благоприятному чередованию режима тренировок и отдыха воспитанников, обучения их основным предметам в лицее.

Учебный материал программы представлен в разделах и отражает теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную часть подготовки воспитанников.

Многолетнюю подготовку целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей воспитанников. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности воспитанника в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в лицее, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка юных спортсменов имеет ряд методический и организационных особенностей.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья. Подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Школьники в настоящее время ограничиваются тремя обязательными уроками физкультуры в неделю. При таком объеме физическая работоспособность практически не растет. Только насыщенный двигательный режим в детском объединении «Личная безопасность на базе каратэ Киокусинкай» даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку – отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

5. Рекомендованная литература и другие информационные ресурсы

5.1. Для преподавателя

1. Практические основы учебно-тренировочного процесса в каратэ и кикбоксинге, Степанов С.В., Головихин Е.В., Москва, 2016
2. Бартош «Школа тренера». – М.: Боевые искусства мира, 1992.
3. Вудман «Техника боя в каратэ». – М.: Каратэ, 1969.
4. Грошенков «Школа выживания». – М.: Кунг-фу, 1991.
5. Медведев А.Н. «Универсальная боевая система». – М.: Боевые искусства мира, 1991.
6. Оногченко «Оригинальные школы боя». – М.: Боевые искусства мира, 1990.
7. Романов В.М. «Бой на дальней, средней и ближней дистанциях». – М.: Физкультура и спорт.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. «Основы юношеского спорта». – М.: Физкультура и спорт, 1980.
9. Хэппи Гровер «Будо». – М.: Боевые искусства мира, 1993.
10. Ашмарин Б.А. «Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании». – М.: Физкультура и спорт, 1978.
11. Алымов.А.Н. «Методический сборник Федерации Киокушинкай каратэ-до России», 2004,Пермь.
12. А.В. Алексеев, «Преодолей себя» -Психическая подготовка в спорте-г.Ростов-на-Дону, 2006 год.
13. Всероссийский журнал киокусинкай каратэ – OSU.
14. Интернет ресурс – <http://superkarate.ru> (обновляется ежедневно)

5.2. Для обучающихся и их родителей

1. *«Дневник каратиста»*. Авторская разработка педагога дополнительного образования Шубина Романа Евгеньевича, 2023 г.
2. Официальный сайт детского объединения «Личная безопасность на базе каратэ киокусинкай» <http://uraken.ru>.
3. Интернет ресурс для самостоятельного обучения курса «Личная безопасность на базе каратэ киокусинкай» дома <https://karate-doma.ru>
4. Интернет ресурс – <http://superkarate.ru> (обновляется ежедневно)
5. Всероссийский журнал киокусинкай каратэ – OSU (выпускается ежеквартально).
6. Головихин Е.В., Как воспитать чемпиона, в жизни, в учёбе, в развитии., изд. МАО ДУ г.Нижневартовск, СДЮСШОР ХМАО ЮГРА, 2016 г.
7. Мисакян «Киокушинкай каратэ», изд. Грант, 2004.
8. Масутацу Ояма «Что такое каратэ», Москва, 1994.

6. Приложения

Приложение 1.

ЗАЧЁТНАЯ ВЕДОМОСТЬ освоения обучающимися образовательной программы

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

№	Фамилия, имя	Специальная физическая подготовка	Техническая подготовка (кихон)	Применение техники		Общая оценка
				ката	кумитэ	

Подпись руководителя _____

ЗАЧЁТНАЯ ВЕДОМОСТЬ освоения обучающимися образовательной программы (общая физическая подготовка)

Год обучения _____

Номер группы _____

Дата _____

№	Фамилия, имя	отжимания	приседания	упражнение на пресс	Общая оценка

Подпись руководителя _____

Приложение 2.

УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ (для детей)

КЮ/ДАН	УСЛОВИЯ ДОПУСКА К АТТЕСТАЦИИ (цвет пояса)
На 10 КЮ	Стаж занятий Киокусинкай не менее 4 месяцев. (оранжевый)
На 9 КЮ	Не ранее, чем через 4 месяцев после получения 4 Кю. (оранжевый с синей полосой)
На 8 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 9 Кю. (синий)
На 7 КЮ	Не ранее, чем через 6 месяцев после получения 8 Кю. (синий с желтой полосой)

Приложение 3.

Минимальные квалификационные требования

10-9 кю

(оранжевый пояс)

Кихон

Стойки (ТАТИКАТА): сидзэн-дати (фудо-дати); хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; ути хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати, сантин-дати..

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- **удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн-дзуки; соноба тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки; сэйкэн моротэ хэйко-дзуки; ои тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки»; тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн ои-дзуки».

- **удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА):** маэ хидза-гэри; хайсоку кин-гэри; тюсоку маэ-гэри; дзюн-гэри; гяку-гэри; тюсоку маэ-кэагэ.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн дзёдан-укэ; сэйкэн тюдан ути-укэ; сэйкэн моротэ ути-укэ; сэйкэн тюдан сото-укэ; сэйкэн гёдан-бараи.

КОМБИНАЦИИ ПРИЕМОМ (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

Комбинации, состоящие из двух приемов (НИРЭН-ДОСА): «укэ – цуки», «укэ – кэри», «нирэн-дзуки», «нидан-дзуки», «кэри – цуки», «цуки – кэри», «нирэн-гэри».

Ката: Тайкёку Сонно ити, Тайкёку соно ни, Тайкёку Сонно сан.

Кумитэ: Якусоку кумитэ – 2 боя

8-7 кю

(синий пояс)

Техника 9 и 10 кю, а также:

Стойки (ТАТИКАТА):

- **базовые стойки (КИХОН-ДАТИ):** кокуцу-дати; нэкоаси-дати; цуруаси-дати, маэ какэаси-дати.

Удары (ДАГЭКИ-ВАДЗА):

- удары руками (ТЭ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): соноба сэйкэн аго-ути; соноба сэйкэн сита-дзуки (уракэн сита-дзуки); сэйкэн агэ-цуки; ои тюдан (дзёдан, гэдан) сэйкэн дзюн-дзуки;

соноба уракэн сёмэн гаммэн-ути; соноба уракэн саю гаммэн-ути; соноба уракэн хидзо-ути; соноба уракэн маваси-ути; ёнхон татэ нукитэ (суйгэцу-цуки – тычок в солнечное сплетение);

- удары ногами (АСИ-ДАГЭКИ-ВАДЗА): сокуто ёко-кэагэ; сокуто кансэцу-гэри; сокуто тюдан (дзёдан) ёко-гэри; тэйсоку сото маваси-гэри; хайсоку ути маваси-гэри.

Блоки (УКЭ-ВАДЗА): сэйкэн моротэ ути-укэ гэдан-бараи; осаэ укэ; дзёдан саситэ-укэ; сюто маваси-укэ; тэйсоку сото маваси-гэри-укэ; хайсоку ути маваси гэри-укэ.

Комбинации приемов (РЭНРАКУ-ВАДЗА)

- Комбинации, состоящие из трех приемов (САНРЭН-ДОСА): «укэ – нирэн-дзуки», «укэ – кэри – цуки», «укэ – цуки – кэри», «нирэн-укэ-цуки», «санрэн-дзуки», «санрэн-гэри».

Ката: Пинан соно ити, Пинан соно ни.

Кумитэ: Дзию кумитэ – 4 боя.

Приложение 4.

Требования к выполнению технических действий и критерии их оценки

10 – 5 Кю	
Требования	Критерии
Знание терминологии. Форма выполнения технического действия.	Кихон: Правильная осанка, способствующая нормальному функционированию жизнеобеспечивающих систем организма и сохранению равновесия в процессе выполнения технического действия. Согласованность движений рук, ног и туловища. Выполнение технических действий по наиболее оптимальной траектории для достижения максимального эффекта. Дзансин: Выполнять технические действия в паре с партнером с максимальным вниманием и соблюдением правил техники безопасности.