ЦДТ №4
г. Ульяновск

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ульяновска
«Центр детского творчества № 4»

«Утверждаю»
Директор ЦДТТ №4
_____ Г.И. Кузнецова
«___»_____2016 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«ОФП с элементами косики-каратэ»

Возраст обучающихся: 6-12 лет
Срок реализации: 3 года

Программа разработана:
педагогом дополнительного образования
Зениным Сергеем Александровичем

Принята
на заседании методического совета
от _____2016 года
Протокол № _____

Ульяновск, 2016 г.

ЦДТ №4
г.Ульяновск

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1.Пояснительная записка

Общеобразовательная общеразвивающая программа «ОФП с элементами косики-каратэ» разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726) ;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» ;
- Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» ;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Программа является модифицированной**,** составлена на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Н.В. Синявского «Косики-каратэ».

Уровень сложности программы – общекультурный базовый**.**

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Актуальность данной программы определяется широко возросшим интересом к боевым искусствам и восточной философии. Каратэ играет существенную роль как в развитии физического тела, так и в гармонизации человеческого духа. Оно обладает физкультурно-спортивными и оздоровительными ресурсами, и широко доступно по уровню усвоения.

Новизна программы состоит в том, что:

ЦДТ №4
г. Ульяновск

1.Древнее боевое искусство Каратэ адаптировано к условиям нашего времени, имеет универсальный и вненациональный характер.

2.Имеет базовые ступени физической и технической подготовки на основе ОФП, спортивных игр, каратэ.

3.В процесс включены многообразные формы по самостоятельному поиску новых приемов, движений, методик развития тела.

4.КАРАТЭ пронизано духом глубинной философии, воспитывающей устойчивые привычки к работе, самодисциплине, самообразованию, самореализации через самосовершенствование, стремящейся к пониманию и уважению общечеловеческих ценностей, к соблюдению норм морали и нравственности.

Отличительной особенностью данной программы является личностно- ориентированный подход по освоению учебного материала, обуславливающий развитие у обучающихся целостной системы ценностных ориентаций.

Адресат программы- дети 6-12 лет

Объем программы:

Всего: 576 часов

1 год обучения: 144 часа

2 год обучения: 216 часов

3 год обучения: 216 часов

Срок освоения программы- 3 года

Форма обучения- очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Для обучения в объединении обучающиеся должны предоставить медицинские справки с заключением врача о том, что не имеют проблем со здоровьем и могут заниматься в спортивных секциях, кружках и объединениях.

Состав групп смешанный, постоянный, разновозрастной.

Режим занятий:

1 год обучения: два раза в неделю по 2 часа 36 недель.

2 год обучения: три раза в неделю по 2 часа 36 недель.

3 год обучения: три раза в неделю по 2 часа 36 недель.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

Физическое и духовное развитие личности подростков путём формирования устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни через занятия спортом.

Задачи первого года обучения:

Личностные:

укрепление здоровья и улучшение физического развития.

Образовательные:

овладение основами техники базовых упражнений

повышение уровня общей физической подготовленности

воспитание дисциплинированности

Метапредметные:

привитие интереса к занятиям спортом

Задачи второго года обучения:

Личностные:

укрепление здоровья и улучшение физического развития.

Образовательные:

овладение основами техники базовых упражнений

повышение уровня общей физической подготовленности

воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремлённости и самодисциплины

Метапредметные:

привитие интереса к занятиям спортом

приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по каратэ в разделе ката.

Задачи третьего года обучения:

Личностные:

ЦДТ №4
г. Ульяновск

укрепление здоровья и улучшение физического развития и функциональной подготовленности

Образовательные:

овладение основами техники базовых упражнений

повышение уровня общей физической подготовленности

воспитание дисциплинированности, настойчивости, целеустремлённости и самодисциплины

воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

Метапредметные:

привитие интереса к занятиям спортом

приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по каратэ в разделе ката

приобретение соревновательного опыта в соревнованиях по спортивным правилам в разделе кумитэ.

1.3.Содержание программы

Учебный план 1 года обучения.

№ п\п	Название темы, раздела	Количество часов			Формы контроля
		прак-тика	Теория	Всего	
1	**Введение**	**-**	**2**	**2**	**Опрос**
2	**ОФП**	**56**	**4**	**60**	**тест**
2.1	Упражнения на развитие гибкости	14	1	**15**	
2.2	Упражнения на развитие скорости	14	1	**15**	
2.3	Упражнения на развитие силы	14	1	**15**	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

2.4	Упражнения на развитие коорди-нации	14	1	**15**	
3 3.1 3.2 3.3 3.4	**СФП** Акробатика Техника падений (уке ми) Работа в парах Работа на снарядах	**29** 6 3 10 10	**1** 1	**30** **6** **4** **10** **10**	**демон-страция**
4 4.1 4.2 4.3 4.4	**Техника** Удары руками Удары ногами Приёмы защиты Изучение стоек и перемещений	**40** 10 10 10 10		**40** **10** **10** **10** **10**	**демон-страция**
5	**Ката «ГоКё»**	**11**	**1**	**12**	**демон-страция**
6	**Итого:**	**136**	**8**	**144**	

Содержание учебного плана 1 года обучения (144 часа)

Раздел 1. Введение (2 часа)

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Теоретическая подготовка: Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; знакомство с терминологией каратэ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (60 часов).

Формирование основных физических качеств и приведение мышечного тонуса у обучающихся в оптимальное состояние, необходимое для изучения техники.

2.1. Упражнения на развитие гибкости (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

2.2. Упражнения на развитие скорости (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

2.3. Упражнения на развитие силы (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"

ЦДТ №4
г. Ульяновск

2.4. Упражнения на развитие ловкости (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека, двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (30 часов).

Развитие специальных физических качеств и выработка двигательных рефлексов тела, необходимых для изучения техники боевого искусства.

3.1 Акробатика(6 часов)

Теоретическая подготовка: изучение теоретических основ простейших акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, «мостик», стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, «колесо»), техники безопасности, страховок и самостраховок при их выполнении

Практическая подготовка: практическое выполнение акробатических элементов, изучение правильной техники ее дальнейшее совершенствование.

3.2 Техника падений- укеми (4 часа).

Теоретическая подготовка: обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола.

Практическая подготовка: практическое освоение **техник падений (уке ми)**

1) Мае уке ми - падение вперед (на руки).
2) Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
3) Ёко уке ми - падение вбок.

3.3 Работа в парах (10 часов)

Теоретическая подготовка: понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в каратэ.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником, условный бой по заданию.

3.4 Работа на снарядах (10 часов)

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; работа со жгутами, теннисными мячами , боксерской грушей, беговой лестницей.

Раздел 4. Техника(40 часов).

4.1. Удары руками (10 часов)

Теоретическая подготовка: изучение японской терминологии приемов каратэ.

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

4.2. Удары ногами (10 часов)

Теоретическая подготовка: изучение японской терминологии приемов каратэ.

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

4.3. Приёмы защиты (10 часов)

Теоретическая подготовка: изучение японской терминологии приемов каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

4.4. Изучение стоек и перемещений (10 часов)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение базовым стойкам каратэ;

ЦДТ №4
г. Ульяновск

обучение передвижению в базовых стойках; изучение шагов ери аси и дуги аси.

5.Техника ката «ГоКё» (12 часов)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката.

На 1 году обучения изучается ката:

-Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё - стихия - вода (мизу но кокоро - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка.

Учебный план 2 года обучения.

№ п\п	**Название темы, раздела**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		практика	**Теория**	**Всего**	
1	**Введение**	**-**	**2**	**2**	**Опрос**
2	**ОФП**	**56**	**4**	**60**	**Тест, соревнования**
2.1	Упражнения на развитие гибкости	14	1	**15**	
2.2	Упражнения на развитие скорости	14	1	**15**	
2.3	Упражнения на развитие силы	14	1	**15**	
2.4	Упражнения на развитие координации	14	1	**15**	
3	**СФП**	**29**	**1**	**30**	**демон-**

ЦДТ №4
г. Ульяновск

3.1 3.2 3.3 3.4	Акробатика Техника падений (уке ми) Работа в парах Работа на снарядах	6 3 10 10	 1	**6** **4** **10** **10**	**страшия**
4 4.1 4.2 4.3 4.4	**Техника** Удары руками Удары ногами Приёмы защиты Изучение стоек и перемещений	**80** 20 20 20 20		**80** **20** **20** **20** **20**	**демон-страция, соревно-вания**
5	**Ката «ГоКё»**	**22**	2	**24**	**демон-страция**
6.	**Спарринг**	**16**	4	**20**	**соревно-вания**
7.	**Итого:**	**203**	**13**	**216**	

Содержание учебного плана 2 года обучения (216 часов)

Раздел 1. Введение (2 часа)

Теоретическая подготовка: Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной

ЦДТ №4
г. Ульяновск

безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; знакомство с терминологией каратэ.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП) (60 часов).

Формирование основных физических качеств и приведение мышечного тонуса у обучающихся в оптимальное состояние, необходимое для изучения техники.

2.1. Упражнения на развитие гибкости (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

2.2. Упражнения на развитие скорости (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

2.3. Упражнения на развитие силы (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лёжа; приседания; лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"

2.4. Упражнения на развитие ловкости (15 часов)

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (30 часов).

Развитие специальных физических качеств и выработка двигательных рефлексов тела, необходимых для изучения техники боевого искусства.

3.1 Акробатика(6 часов)

Теоретическая подготовка: изучение теоретических основ простейших акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, «мостик», стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, «колесо»), техники безопасности, страховок и самостраховок при их выполнении

Практическая подготовка: практическое выполнение акробатических элементов, изучение правильной техники ее дальнейшее совершенствование.

3.2 Техника падений- укеми (4 часа).

Теоретическая подготовка: обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола.

Практическая подготовка: практическое освоение **техник падений (уке ми)**

4) Мае уке ми - падение вперед (на руки).
5) Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
6) Ёко уке ми - падение вбок.

3.3 Работа в парах (10 часов)

Теоретическая подготовка: понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником; условный бой по заданию.

3.4 Работа на снарядах (10 часов)

ЦДТ №4
г.Ульяновск

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; работа со жгутами, теннисными мячами , боксерской грушей, беговой лестницей.

Раздел 4. Техника(80 часов).

4.1. Удары руками (20 часов)

Теоретическая подготовка: изучение японской терминологии приемов каратэ.

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

4.2. Удары ногами (20 часов)

Теоретическая подготовка: изучение японской терминологии приемов каратэ.

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

4.3. Приёмы защиты (20 часов)

Теоретическая подготовка: изучение японской терминологии приемов каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

4.4. Изучение стоек и перемещений (20 часов)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение базовым стойкам каратэ;
обучение передвижению в базовых стойках; изучение шагов ери аси и цуги аси.

5.Техника ката «ГоКё» (24 часов)

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ, терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката.

На 2 году обучения изучаются ката:

-Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё - стихия - вода (мизу но кокоро - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка.

-Ката Те Ваза Когеки Дай Нике - стихия - огонь (хи но кокоро - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя) движения журавля, журавлиная стойка.

6.Спарринг (20 часов).

Обучение свободному поединку по правилам спортивного каратэ (тактика, стратегия, создание ситуаций для атаки, комбинационная работа правила поединка, соревновательный ритуал).

Учебный план 3 года обучения.

№ п\п	**Название темы, раздела**	**Количество часов**			**Формы контроля**
		прак-тика	**Теория**	**Всего**	
1	**Введение**	**-**	**2**	**2**	**Опрос**
2	**ОФП**	**56**	**4**	**60**	**Тест, соревнования**
2.1	Упражнения на развитие гибкости	14	1	**15**	
2.2	Упражнения на развитие скорости	14	1	**15**	
2.3	Упражнения на развитие силы	14	1	**15**	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

2.4	Упражнения на развитие коорди-нации	14	1	**15**	
3 3.1 3.2 3.3 3.4	**СФП** Акробатика Техника падений (уке ми) Работа в парах Работа на снарядах	**29** 6 3 10 10	**1** 1	**30** **6** **4** **10** **10**	**демон-страция**
4 4.1 4.2 4.3 4.4	**Техника** Удары руками Удары ногами Приёмы защиты Изучение стоек и перемещений	**80** 20 20 20 20		**80** **20** **20** **20** **20**	**демон-страция, соревно-вания**
5	**Ката «ГоКё»**	**22**	2	**24**	**демон-страция**
6.	**Спарринг**	**16**	4	**20**	**соревно-вания**
7.	**Итого:**	**203**	**13**	**216**	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Содержание учебного плана 3 года обучения (216 часов)

Раздел 1. Введение (2 часа)

Теоретическая подготовка: Знакомство с группой и педагогом; инструктаж по правилам поведения в спортивном зале, по технике электро- и пожарной безопасности, по охране труда; краткий обзор истории развития каратэ в мире и в России; знакомство с терминологией каратэ.

Раздел 2 Общая физическая подготовка (ОФП) (60 часов).

Формирование основных физических качеств и приведение мышечного тонуса у обучающихся в оптимальное состояние, необходимое для изучения техники.

2.1. Упражнения на развитие гибкости (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система; профилактика травматизма.

Практическая подготовка: упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника, наклоны вперед из положения стоя, наклоны вперед из положения сидя, поперечный и продольный шпагаты, упражнение мост из положения лёжа на спине, упражнение бабочка, растяжка в парах; спортивная игра "пионербол"

2.2. Упражнения на развитие скорости (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: прыжки, бег с ускорением, бег с изменением направления, эстафеты; спортивная игра "футбол".

2.3. Упражнения на развитие силы (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Практическая подготовка: упражнения для укрепления шеи, кистей, мышц спины и пресса, подтягивания, отжимания в упоре лежа, приседания, лазание по канату; спортивная игра "баскетбол"

2.4. Упражнения на развитие ловкости (15 часов)

Теоретическая подготовка: общие сведения о строении организма человека; двигательный аппарат - костная и мышечная система профилактика травматизма.

Практическая подготовка: кувырки, перевороты, стойки на руках, акробатические упражнения; спортивная игра "вышибалы".

Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП) (30 часов).

Развитие специальных физических качеств и выработка двигательных рефлексов тела, необходимых для изучения техники боевого искусства.

3.1 Акробатика(6 часов)

Теоретическая подготовка: изучение теоретических основ простейших акробатических элементов (кувырок вперед, кувырок назад, «мостик», стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках, «колесо»), техники безопасности, страховок и самостраховок при их выполнении

Практическая подготовка: практическое выполнение акробатических элементов, изучение правильной техники ее дальнейшее совершенствование.

3.2 Техника падений- укеми (4 часа).

Теоретическая подготовка: обучение правильной группировке тела при контакте с поверхностью земли или пола.

Практическая подготовка: практическое освоение техник падений (уке ми)

7) Мае уке ми - падение вперед (на руки).
8) Уширо уке ми - падение назад (с подстраховкой руками).
9) Ёко уке ми - падение вбок.

3.3 Работа в парах (10 часов)

Теоретическая подготовка: понятие о спортивной чести; спортивные ритуалы в каратэ.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приёмов каратэ с напарником, условный бой по заданию.

3.4 Работа на снарядах (10 часов)

Теоретическая подготовка: правила использования оборудования и инвентаря.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники прямых ударов руками по лапам на месте; обучение и совершенствование техники прямых и круговых ударов ногами по лапам на месте; работа со жгутами, теннисными мячами , боксерской грушей, беговой лестницей.

Раздел 4. Техника(80 часов).

4.1. Удары руками (20 часов)

Теоретическая подготовка: изучение японской терминологии приемов каратэ.

Практическая подготовка: обучение прямым ударам руками на месте; обучение прямым ударам руками в движении.

4.2. Удары ногами (20 часов)

Теоретическая подготовка: изучение японской терминологии приемов каратэ.

Практическая подготовка: обучение прямым и круговым ударам ногами на месте; обучение прямым и круговым ударам ногами в движении.

4.3. Приёмы защиты (20 часов)

Теоретическая подготовка: изучение японской терминологии приемов каратэ.

Практическая подготовка: обучение приёмам защиты от ударов руками и ногами на месте; обучение приёмам защиты в движении.

4.4. Изучение стоек и перемещений (20 часов)

Теоретическая подготовка: терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение базовым стойкам каратэ;

ЦДТ №4
г. Ульяновск

обучение передвижению в базовых стойках; изучение шагов при аси и дзуки аси.

5.Техника ката «ГоКё» (24 часа)

Теоретическая подготовка: ката - древние формализованные комплексы движений; значение ката в освоении базовой техники каратэ; терминология каратэ.

Практическая подготовка: обучение и совершенствование техники выполнения ката.

На 3 году обучения изучаются ката:

-Ката Те Ваза Когеки Дай Иккё - стихия - вода (мизу но кокоро - разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало), движения тигра, кошачья стойка.

-Ката Те Ваза Когеки Дай Нике - стихия - огонь (хи но кокоро - разум подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя) движения журавля, журавлиная стойка.

-Ката Те Ваза Когеки Дай Санкё - стихия - земля (ши но кокоро - разум подобен земле, усилием земля создает горы)

6.Спарринг (20 часов).

Обучение свободному поединку по правилам спортивного каратэ (тактика, стратегия, создание ситуаций для атаки, комбинационная работа правила поединка, соревновательный ритуал)

1.4.Планируемые результаты:

По итогам 1 года обучения каждый учащийся должен:

Знать:

1.ТБ в спортивном зале, правила поведения во время спортивной тренировки.

2. правила личной гигиены во время учебно-тренировочного процесса.

3. элементарную спортивную терминологию.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

4.историю возникновения каратэ.

Уметь:

1.выполнять базовые упражнения по общей физической подготовке.

2. выполнять элементы базовой техники косики-каратэ.

3.правильно продемонстрировать последовательность форм ката «ГоКе» «Дай И Ке»

4.уметь использовать спортивный инвентарь в процессе тренировки.

По итогам 2 года обучения каждый учащийся должен:

Знать:

1.ТБ в спортивном зале, правила поведения во время спортивной тренировки.

2. правила личной гигиены во время учебно-тренировочного процесса.

3. элементарную спортивную терминологию.

4.историю возникновения каратэ.

Уметь:

1.выполнять базовые упражнения по общей физической подготовке.

2.выполнять элементы базовой техники косики-каратэ.

3.правильно продемонстрировать последовательность форм ката «ГоКе», «Дай И Ке», «Дай Ни Ке»

4.использовать спортивный инвентарь в процессе тренировки.

5.проводить поединок в разделе ката.

По итогам 3 года обучения каждый учащийся должен:

Знать:

1.ТБ в спортивном зале, правила поведения во время спортивной тренировки.

2. правила личной гигиены во время учебно-тренировочного процесса.

3. элементарную спортивную терминологию.

4.историю возникновения каратэ.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Уметь:

1.выполнять базовые упражнения по общей физической подготовке.

2. выполнять элементы базовой техники косики-каратэ.

3.правильно продемонстрировать последовательность форм ката «ГоКе» «Дай Ике», «Дай НиКе», «Дай Сан Ке».

4.уметь использовать спортивный инвентарь в процессе тренировки.

5. проводить поединок в разделе ката.

6. проводить поединок в разделе кумитэ.

В результате освоения программы ожидается что:

1.ребёнок будет выполнять упражнения, развивающие физические качества в объёме, заданном программой,

2.овладеет основами базовой техники каратэ,

3.выработает настойчивость, станет более дисциплинированным и здоровым,

4.приобретет интерес к систематическим занятиям спортом.

5.получит соревновательный опыт,

6.ребёнок будет меньше болеть,

7.усилит волю, смелость и решительность.

В результате обучения по программе у воспитанников планируется сформировать следующие личностные качества: целеустремленность, волевые качества, смелость и решительность, уверенность в себе и своих силах, настойчивость, активность, любознательность, самостоятельность, лидерские качества, сопереживание, ответственность и уважение к другим людям.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

Начало учебного года – 12.09.2016 г.(для 1 года обучения)

Начало учебного года – 01.09.2016 г.(для 2-го, 3-го года обучения)

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Окончание учебного года – 31.05.2017г.

Продолжительность учебного года: 36 недель

Продолжительность каникул:

-летние каникулы – 01.06.2017 г. по 31.08.2017 г.

-весенние, осенние, зимние по расписанию занятий

1 год обучения. 5 группа

№п/п	Ме-сяц Чис-ло	Время с-до	Форма Занятий	Коли личе-че-ство часов	Тема занятий	Место Прове-де ния	Форма Кон-троля
1	12.09	12.30-14.30	Лекция	2	Вводное занятие	Каб. №408	Опрос
2	14.09	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	Тест
3	19.09	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	Тест
4	21.09	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест
5	26.09	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест

ЦДТ №4
г. Ульяновск

6	28.09	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
7	3.10	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
8	5.10	12.30-14.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
9	10.10	12.30-14.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
10	12.10	12.30-14.30	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
11	17.10	12.30-14.30	Тренировка	2	Техника падений- укеми	Каб. №408	
12	19.10	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
13	24.10	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
14	26.10	12.30-14.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
15	31.10	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
16	2.11	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
17	7.11	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
18	9.11	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

19	14.11	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
20	16.11	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
21	21.11	12.30-14.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
22	23.11	12.30-14.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
23	28.11	12.30-14.30	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
24	30.11	12.30-14.30	Тренировка	2	Техника падений- укеми	Каб. №408	
25	5.12	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
26	7.12	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
27	12.12	12.30-14.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
28	14.12	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
29	19.12	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
30	21.12	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
31	26.12	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

32	28.12	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонстрация
33	9.01	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонстрация
34	11.01	12.30-14.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонстрация
35	16.01	12.30-14.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонстрация
36	18.01	12.30-14.30	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	демонстрация
37	23.01	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демонстрация
38	25.01	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демонстрация
39	30.01	12.30-14.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб.	демон-

ЦДТ №4
г. Ульяновск

			ка			№408	мон-стра-ция
40	1.02	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	Тест
41	6.02	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	Тест
42	8.02	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест
43	13.02	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест
44	15.02	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
45	20.02	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
46	22.02	12.30-14.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
47	27.02	12.30-14.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
48	1.03	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
49	6.03	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
50	13.03	12.30-14.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
51	15.03	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на	Каб.	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

			ка		развитие гибко-сти	№408	
52	20.03	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
53	22.03	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
54	27.03	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
55	29.03	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонстрация
56	3.04	12.30-14.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонстрация
57	5.04	12.30-14.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонстрация
58	10.04.	12.30-14.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонстрация
59	12.04	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демонстра-

ЦДТ №4
г. Ульяновск

							ция
60	17.04	12.30-14.30	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демонмонстрация
61	19.04	12.30-14.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
62	24.04	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
63	26.04	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
64	3.05	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
65	8.05	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
66	10.05	12.30-14.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	Демон монстрация
67	15.05	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
68	17.05	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
69	22.05	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на	Каб.	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

			ка		развитие силы	№408	
70	24.05	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
71	29.05	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости, силы	Каб. №408	Тест
72	31.05	12.30-14.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости, координации	Каб. №408	Тест

2 год обучения. 2 группа

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма Занятий	Количество часов	Тема занятий	Место Проведения	Форма Контроля
1	02.09	18.00-20.00	Лекция	2	Вводное занятие	Каб. №408	Опрос
2	05.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	Тест
3	07.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	Тест
4	09.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест

ЦДТ №4
г.Ульяновск

5	12.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест
6	14.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
7	16.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
8	19.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
9	21.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
10	23.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
11	26.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Техника падений- укеми	Каб. №408	
12	28.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
13	30.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
14	3.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
15	5.10	18.00-20.00		2	Спарринг	Каб. №408	
16	7.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
17	10.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

18	12.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
19	14.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
20	17.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
21	19.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
22	21.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
23	24.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
24	26.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
25	28.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Техника падений- укеми	Каб. №408	
26	31.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
27	2.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
28	4.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
29	7.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
30	9.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

31	11.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
32	14.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
33	16.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
34	18.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонмонстрация
35	21.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонмонстрация
36	23.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонмонстрация
37	25.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонмонстрация
38	28.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	демонмонстрация

ЦДТ №4
г. Ульяновск

39	30.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демонстрация
40	2.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демонстрация
41	5.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонстрация
42	7.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
43	9.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	Тест
44	12.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	Тест
45	14.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест
46	16.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест
47	19.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
48	21.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

49	23.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
50	26.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
51	28.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
52	30.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
53	4.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
54	6.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
55	9.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
56	11.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
57	13.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
58	16.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
59	18.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонмонстрация
60	20.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонмон-

ЦДТ №4
г. Ульяновск

							стра-ция
61	23.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонмонстрация
62	25.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонмонстрация
63	27.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демонмонстрация
64	30.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демонмонстрация
65	1.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
66	3.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
67	6.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
68	8.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

69	10.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
70	13.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
71	15.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
72	17.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
73	20.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
74	22.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
75	24.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	Демонстрация
76	27.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
77	1.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
78	3.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
79	6.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
80	10.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие коор-	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

					динации		
81	13.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
82	15.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
83	17.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
84	20.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
85	22.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
86	24.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
87	27.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости, силы	Каб. №408	Тест
88	29.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости, координации	Каб. №408	Тест
89	31.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
90	3.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
91	5.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
92	7.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

93	10.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
94	12.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
95	14.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
96	17.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
97	19.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
98	21.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
99	24.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
100	26.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
101	28.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонстрация
102	3.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонстрация
103	5.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонстрация

ЦДТ №4
г.Ульяновск

104	9.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонстрация
105	10.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонстрация
106	12.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	демонстрация
107	15.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
108	17.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонстрация

2 год обучения. 3 группа

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма Занятий	Количество часов	Тема занятий	Место Проведения	Форма Контроля
1	3.09	16.00-18.00	Лекция	2	Вводное занятие	Каб. №408	Опрос
2	6.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибко-	Каб. №408	Тест

ЦДТ №4
г. Ульяновск

					сти		
3	8.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	Тест
4	10.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест
5	13.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест
6	15.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
7	17.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
8	20.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
9	22.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
10	24.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
11	27.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Техника падений- укеми	Каб. №408	
12	29.09	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
13	1.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
14	4.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
15	6.10	16.00-18.00		2	Спарринг	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

16	8.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
17	11.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
18	13.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
19	15.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
20	18.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
21	20.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
22	22.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
23	25.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
24	27.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
25	29.10	16.00-18.00	Тренировка	2	Техника падений- укеми	Каб. №408	
26	1.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
27	3.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
28	5.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

29	8.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
30	10.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
31	12.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
32	15.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
33	17.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
34	19.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонмонстрация
35	22.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонмонстрация
36	24.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонмонстрация
37	26.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонмонстрация

ЦДТ №4
г. Ульяновск

38	29.11	16.00-18.00	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	демонстрация
39	1.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демонстрация
40	3.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демонстрация
41	6.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонстрация
42	8.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
43	10.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	Тест
44	13.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	Тест
45	15.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест
46	17.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест

ЦДТ №4
г. Ульяновск

47	20.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
48	22.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
49	24.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
50	27.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
51	29.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
52	31.12	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
53	5.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
54	7.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
55	10.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
56	12.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
57	14.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
58	17.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
59	19.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демон-мон-

ЦДТ №4
г. Ульяновск

							стра-ция
60	21.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонмонстрация
61	24.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонмонстрация
62	26.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонмонстрация
63	28.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демонмонстрация
64	31.01	16.00-18.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демонмонстрация
65	2.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
66	4.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
67	7.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

68	9.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
69	11.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
70	14.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
71	16.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
72	18.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
73	21.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
74	25.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
75	28.02	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	Демонстрация
76	2.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
77	4.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
78	7.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
79	9.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на	Каб.	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

			ка		развитие силы	№408	
80	11.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
81	14.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
82	16.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
83	18.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
84	21.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
85	23.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
86	25.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
87	28.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости, силы	Каб. №408	Тест
88	30.03	16.00-18.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости, координации	Каб. №408	Тест
89	1.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
90	4.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
91	6.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

92	8.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
93	11.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
94	13.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
95	15.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
96	18.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
97	20.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
98	22.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
99	25.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
100	27.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
101	29.04	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демон-мон-стра-ция
102	4.05	16.00-18.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демон-мон-стра-ция
103	6.05	16.00-18.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демон-мон-стра6ц

ЦДТ №4
г. Ульяновск

						ия	
104	11.05	16.00-18.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонмонстрация
105	13.05	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонмонстрация
106	16.05	16.00-18.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	демонмонстрация
107	18.05	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
108	20.05	16.00-18.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонмонстрация

2 год обучения. 4 группа

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма Занятий	Количество часов	Тема занятий	Место Проведения	Форма Контроля
1	3.09	18.00-20.00	Лекция	2	Вводное занятие	Каб. №408	Опрос
2	6.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на	Каб.	Тест

ЦДТ №4
г. Ульяновск

			ка		развитие гибко-сти	№408	
3	8.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	Тест
4	10.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест
5	13.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест
6	15.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
7	17.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
8	20.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
9	22.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
10	24.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
11	27.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Техника паде-ний- укеми	Каб. №408	
12	29.09	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
13	1.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
14	4.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
15	6.10	18.00-20.00		2	Спарринг	Каб.	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

						№408	
16	8.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
17	11.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
18	13.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
19	15.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
20	18.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
21	20.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
22	22.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
23	25.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
24	27.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
25	29.10	18.00-20.00	Тренировка	2	Техника падений- укеми	Каб. №408	
26	1.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
27	3.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

28	5.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе».	Каб. №408	
29	8.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
30	10.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
31	12.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
32	15.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
33	17.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
34	19.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонмонстрация
35	22.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонмонстрация
36	24.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонмонстрация
37	26.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонмон-

ЦДТ №4
г. Ульяновск

							стра-ция
38	29.11	18.00-20.00	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	демонмонстрация
39	1.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демонмонстрация
40	3.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демонмонстрация
41	6.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонмонстрация
42	8.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
43	10.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	Тест
44	13.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	Тест
45	15.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест

ЦДТ №4
г.Ульяновск

46	17.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест
47	20.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
48	22.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
49	24.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
50	27.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
51	29.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
52	31.12	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
53	5.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
54	7.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
55	10.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
56	12.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
57	14.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
58	17.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие коор-	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

					динации		
59	19.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонстрация
60	21.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонстрация
61	24.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонстрация
62	26.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонстрация
63	28.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демонстрация
64	31.01	18.00-20.00	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демонстрация
65	2.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
66	4.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

67	7.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
68	9.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
69	11.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
70	14.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
71	16.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
72	18.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
73	21.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
74	25.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
75	28.02	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	Демонмонстрация
76	2.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
77	4.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

78	7.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
79	9.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
80	11.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
81	14.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
82	16.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
83	18.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
84	21.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
85	23.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
86	25.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
87	28.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости, силы	Каб. №408	Тест
88	30.03	18.00-20.00	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости, координации	Каб. №408	Тест
89	1.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

90	4.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
91	6.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
92	8.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
93	11.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
94	13.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
95	15.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
96	18.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
97	20.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
98	22.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
99	25.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
100	27.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
101	29.04	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонмонстрация
102	4.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонмонстра-

ЦДТ №4
г. Ульяновск

							ция
103	6.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонмонстрация
104	11.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонмонстрация
105	13.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонмонстрация
106	16.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	демонмонстрация
107	18.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
108	20.05	18.00-20.00	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонмонстрация

3 год обучения. 1 группа

№п/п	Месяц число	Время с-до	Форма Занятий	Количечество	Тема занятий	Место Проведения	Форма Контроля

ЦДТ №4
г. Ульяновск

				часов			
1	02.09	14.30-16.30	Лекция	2	Вводное занятие	Каб. №408	Опрос
2	05.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	Тест
3	07.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	Тест
4	09.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест
5	12.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест
6	14.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
7	16.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
8	19.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
9	21.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
10	23.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
11	26.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Техника падений- укеми	Каб. №408	
12	28.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
13	30.09	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа на сна-	Каб.	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

			ка		рядах	№408	
14	3.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
15	5.10	14.30-16.30		2	Спарринг	Каб. №408	
16	7.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
17	10.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
18	12.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
19	14.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
20	17.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
21	19.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
22	21.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
23	24.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
24	26.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	
25	28.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Техника падений- укеми	Каб. №408	

ЦДТ №4
г. Ульяновск

26	31.10	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
27	2.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
28	4.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
29	7.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
30	9.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
31	11.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
32	14.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
33	16.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
34	18.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонмонстрация
35	21.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонмонстрация
36	23.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонмон-

ЦДТ №4
г. Ульяновск

							стра-ция
37	25.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демон-мон-стра-ция
38	28.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Акробатика	Каб. №408	демон-мон-стра-ция
39	30.11	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демон-мон-стра-ция
40	2.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демон-мон-стра-ция
41	5.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демон-мон-стра-ция
42	7.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
43	9.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	Тест
44	12.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скоро-	Каб. №408	Тест

ЦДТ №4
г. Ульяновск

					сти		
45	14.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	Тест
46	16.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	Тест
47	19.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
48	21.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
49	23.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
50	26.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
51	28.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	
52	30.12	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	
53	4.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
54	6.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
55	9.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
56	11.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

57	13.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
58	16.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
59	18.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демонстрация
60	20.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонстрация
61	23.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонстрация
62	25.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонстрация
63	27.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа в парах	Каб. №408	демонстрация
64	30.01	14.30-16.30	Тренировка	2	Работа на снарядах	Каб. №408	демонстрация

ЦДТ №4
г. Ульяновск

65	1.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
66	3.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
67	6.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
68	8.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
69	10.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
70	13.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
71	15.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
72	17.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
73	20.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
74	22.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
75	24.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	Демонстрация
76	27.02	14.30-16.30	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	

ЦДТ №4
г.Ульяновск

77	1.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости	Каб. №408	
78	3.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости	Каб. №408	
79	6.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие силы	Каб. №408	
80	10.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие координации	Каб. №408	
81	13.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
82	15.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
83	17.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
84	20.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
85	22.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
86	24.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
87	27.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие гибкости, силы	Каб. №408	Тест
88	29.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Упражнения на развитие скорости, координа-	Каб. №408	Тест

ЦДТ №4
г. Ульяновск

					ции		
89	31.03	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
90	3.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
91	5.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
92	7.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
93	10.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
94	12.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
95	14.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	
96	17.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	
97	19.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	
98	21.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	
99	24.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
100	26.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	
101	28.04	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары руками	Каб. №408	демон-мон-стра-ция

ЦДТ №4
г. Ульяновск

102	3.05	14.30-16.30	Тренировка	2	Удары ногами	Каб. №408	демонстрация
103	5.05	14.30-16.30	Тренировка	2	Приемы защиты	Каб. №408	демонстрация
104	9.05	14.30-16.30	Тренировка	2	Изучение стоек и перемещений	Каб. №408	демонстрация
105	10.05	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонстрация
106	12.05	14.30-16.30	Тренировка	2	Спарринг	Каб. №408	демонстрация
107	15.05	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	
108	17.05	14.30-16.30	Тренировка	2	Ката «ГоКе»	Каб. №408	демонстрация

ЦДТ №4
г. Ульяновск

2.2.Материально- техническое и информационное обеспечение.

Для реализации настоящей программы необходимо:

Спортивная база:

Спортивный зал (в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.1251-03 (5.9.))

- Раздевалки
- Туалетные комнаты

Спортивный инвентарь: татами, боксёрские мешки, лапы и макивара (настенная) для отработки ударов, протекторы, утяжелённые мячи, специальный спортивный костюм (каратеги), щитки на голени и накладки на руки для каждого обучающегося.;

Информационное обеспечение:

- Учебная литература
- Учебные видеофильмы, аудио-, видео-, фотоаппаратура для их просмотра, интернет-источники.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Требования к педагогу: наличие высшего педагогического образования по специальности – физическая культура, со специализацией – тренер по восточным единоборствам.

2.3.Формы аттестации

Результативность освоения учащимися программы осуществляется путем диагностического контроля:

1) входная диагностика проводится в начале учебного года;
2) текущая диагностика проводится в середине учебного года;
3) итоговая диагностика проводится в конце учебного года.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Диагностика проводится в форме теста по общей физической подготовке, опроса по теории каратэ, демонстрации базовой техники, элементов специальной подготовки (акробатика, страховки), оценки умения применить технику каратэ на соревновательных выступлениях в ходе условного поединка. Показатели оцениваются по трехуровневой системе:

1) В (высокий),
2) С (средний),
3) Н (низкий).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: видеозапись, журнал посещаемости, протокол соревнований, отзыв детей и родителей.

2.4. Оценочные материалы

Контрольные вопросы по применению техники и теории каратэ:

- трактовка и объяснение девиза стиля;
- принципы и цели каратэ;
- значение занятий каратэ;
- значение, происхождение слова каратэ;
- общая история развития каратэ;
- объяснение (расшифровка) любимой техники

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Нормативы ОФП для учащихся 6-8 лет

№	Упражнение	МАЛЬЧИКИ высокий	МАЛЬЧИКИ средний	МАЛЬЧИКИ низкий	ДЕВОЧКИ высокий	ДЕВОЧКИ средний	ДЕВОЧКИ низкий
1.1	Челночный бег 3х10 метров (секунд)	9,2	10,1	10,4	9,7	10,7	9,7
1.2	или бег на 30 метров (секунд)	5,9	6,7	6,9	6,2	7,0	7,2
2	Смешанное передвижение (1 километр)	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	4	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	13	6	5	11	5	4
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре	17	9	7	11	5	4

ЦДТ №4
г. Ульяновск

	лёжа на полу (кол-во раз)						
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол ладонями	достать пол пальцами	достать пол пальцами

Нормативы ОФП для учащихся 9-10 лет

№	**Упражнение**	**МАЛЬЧИКИ Высокий**	**МАЛЬЧИКИ средний**	**МАЛЬЧИКИ низкий**	**ДЕВОЧКИ высокий**	**ДЕВОЧКИ средний**	**ДЕВОЧКИ низкий**
1	Бег на 60 метров (секунд)	10,5	11,6	12,0	11,0	12,3	12,9
2	Бег на 1 километр (мин:сек)	4:50	6:10	6:30	6:00	6:30	6:50
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	5	3	2	-	-	-
3.2	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз)	-	-	-	15	9	7
3.3	или отжимания: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	16	12	9	12	7	5
4	Наклон вперед	достать пол	достать пол	достать пол	достать пол	достать пол	достать пол

ЦДТ №4
г. Ульяновск

	из положения стоя с прямыми ногами на полу	ладонями	пальцами	пальцами	ладонями	пальцами	пальцами

Нормативы ОФП для учащихся 11-12 лет

№	Упражнение	МАЛЬ-ЧИКИ Высокий	МАЛЬ-ЧИКИ средний	МАЛЬ-ЧИКИ низкий	ДЕВОЧКИ высокий	ДЕВОЧКИ средний	ДЕВОЧКИ низкий
1	Бег на 60 метров (секунд)	9,9	10,8	11,0	10,3	11,2	11,4
2.1	Бег на 1,5 кило-метра (мин:сек)	7:10	7:55	8:35	8:00	8:35	8:55
2.2	или бег на 2 ки-лометра (мин:сек)	9:30	10:00	10:25	11:30	12:00	12:30
3.1	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	7	4	3	-	-	-
3.2	или подтягива-ние из виса лёжа на низкой пере-кладине (кол-во раз)	-	-	-	17	11	9
3.3	или отжимания: сгибание и раз-гибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз)	20	14	12	14	8	7
4	Наклон вперед из положения стоя с прямыми	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами	достать пол пальцами

ЦДТ №4
г. Ульяновск

	ногами на полу							

2.5.Методические материалы

Особенности организации образовательного процесса – очная форма**.**

Методы обучения:

практический – опыт, упражнение, учебно-производительный труд;

словесный – объяснение, разъяснение, рассказ, беседа, лекция, дискуссия, указания и команды.

Важнейшими методами закрепления материала являются проведение показательных выступлений, участие в аттестациях на пояса, соревнованиях различного уровня;

наглядный – демонстрация, наблюдения учащихся, показ, совместное исполнение, исправление положений тела.

Методы воспитания:

Для реализации воспитательного компонента программы используется *методы воспитания по Ю.К. Бабанскому,* в основу классификации которых положена концепция деятельности:

1. Методы формирования сознания: рассказ, беседа, лекция, дискуссия, диспут, метод примера;

2. Методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: упражнение, поручение, требование, приучение, создание воспитывающих ситуаций;

3. Методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание.

Необходимым условием успеха воспитательной работы является своевременное начало занятий, правильная их организация, требовательность к посещаемости и выполнению правил поведения. Важное значение имеет положительный пример педагога.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Форма организации образовательного процесса- индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия – тренировка, беседа, игра, мастер-класс, практическое занятие, поход, соревнования, семинар, показательные выступления.

Педагогические технологии – технология группового взаимообучения, игровой деятельности, разноуровневого обучения, здоровье сберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия – общий сбор, постановка цели и задач занятия или проблемного вопроса, выяснение путей решения, совместная работа по достижению цели, подведение итогов.

Дидактические материалы –журналы по каратэ, инструкционные задания, упражнения.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

2.6.Список литературы

Основная литература, используемая педагогом:

1. Бишоп Марк, Окинавское каратэ. – М.:Фаир-Пресс., 2001. Иванов С. Техника рукопашного боя. – М.: Терра, 1996.

2. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. – СПб.: Изд-во РПГУ им. А.И. Герцена, 2006

3. Лапшин С.А., Лапшин С.С.. Каратэ для мастеров. – ИКФ: Сталкер, 1996.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.

5. Накаяма М. Динамика каратэ. – М.: Гранд, 1998.

6. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: АСТ, 1997.

7. Никитин В.Н. Психология телесного сознания. – М.: 1998.

8. Селуянов В.Н. Технология оздоровительной физической культуры. – М.: Спорт Академ пресс, 2006.

9.Сергеева Л.С. Телесно-ориентированная психотерапия. – СПб., 2000.

10. Тюннеман Х., Хартманн Ю. Современная силовая тренировка. – Берлин: Шпортферлаг, 1988.

11. Федеральный закон от 29.12.2012 №273- ФЗ «Об образовании в РФ»;

12. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 №1726) ;

13. Постановление Главного государственного врача РФ от 04.07.2014 №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» ;

14. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к прграммам дополнительного образования детей» ;

ЦДТ №4
г. Ульяновск

15. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
16. Нормы ГТО для школьников- http://frs24.ru/st/normy-gto-11-12-let/
17. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Н.В. Синявского «Косики-каратэ».

Дополнительная литература, используемая педагогом:

1. Йорга И.К. Традиционное Фудокан каратэ-мой путь. - Екатеринбург, 2005.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.
3. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. 2005.
4. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987, с.157.

Литература, рекомендуемая для обучающихся и родителей:

1. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиция воинских искусств. – М.: Гранд, 1998.
2. Дрегер Д.Ф. Современные Будзюцу и Будо – М.: Гранд, 1998
3. Карпов В.П. 100 уроков кун-фу. – М.: ФиС, 1994
4. Долин А., Маслов А., Уроки у-шу. – М.: Наука, 2006.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

Приложение 1.

История окинавского каратэ.

С давних времен Окинава является универсальным полигоном, для создания максимально эффективного искусства боя невооруженного человека. Таким искусством стало ОКИНАВА ТЭ. В морских просторах, на середине пути между китайским островом Тайвань и Японским островом Кюсю, в 800 километрах от материка раскинулась гирлянда небольших островов - архипелаг Рюкю (Нансей), площадь его всего 2,5 тыс. кв. км И почти половина приходится на самый большой остров - Окинаву. Слово Окинава буквально означает - "веревка на горизонте", и этот суровый остров действительно своим видом напоминает завязанную в узел веревку, брошенную в море. Об Окинаве известно было сравнительно мало вплоть до 1945 г., когда остров стал местом тяжелых боев между Японией и США в конце второй мировой войны. Если представить Японию, Корею, Тайвань, Филиппины в виде раскрытого веера, то Окинава придется как раз на его середину, поэтому до последнего времени, даже когда военные времена ушли в прошлое, остров Окинава остался крупнейшей американской военной базой в Юго-Восточной Азии, и основная причина этого состоит в том, что Окинава занимает очень важное стратегическое положение. Сейчас чтобы покрыть расстояние от материка (Китая) до Окинавы нужно всего лишь несколько часов, а, раньше пользуясь ветром и течением, доплывали за 3-5 суток. Все это делает понятным роль положения острова Окинава. Население архипелага, этнически тяготеющее к японцам, до сих пор сохраняет свою этнографическую специфику. Окинавцы - не японцы и не китайцы, однако подлинная история происхождения коренных жителей этих островов остается неизвестной. Тот факт, что Окинава находится недалеко от Китая, имеет важнейшее значение при рассмотрении вопроса об истоках развития Окинава-тэ. Благодаря этому обстоятельству послы, купцы, монахи путешествовали в континентальный Китай. В результате такого обмена окинавцы могли познакомиться с раз-

ЦДТ №4
г. Ульяновск

личными аспектам китайской культуры, в т.ч. с китайскими боевыми искусствами того времени. Право опробовать меч на голове любого простолюдина. В ответ на это, в столкновениях с самураями Окинава-тэ приобретает ужасающую славу, провозглашая кардинальный принцип - "иккэн охиссацу" (убить одним ударом). Мастера Окинава-тэ тайно посещают Китай и задерживаются там годами, изучая наиболее эффективные стили и побеждая самых известных мастеров. Постоянное реальное усовершенствование системы, секретность и нелегальность становятся сопровождающими признаками Окинава-тэ вплоть до начала xx века, хотя официальная оккупация клана Сацума заканчивается в 1875 Г., когда Окинава признается составной частью Японии, а ее население приобретает все гражданские права и свободы. В годы Мейдзи (1867-1912) Японским правительством был издан указ о мобилизации, в т.ч. и на Окинаве. В школах проводились медицинские осмотры, и врачи были поражены увидев, что занимающиеся Окинава тэ юноши резко отличаются от других учеников прекрасной физической подготовкой. В связи с этим в 1901г. на Окинаве в педагогическом училище и в одной из школ г.Сюри были введены уроки Окинава тэ. Таким образом, благодаря истории своего развития Окинава стала универсальным полигоном для создания максимально эффективного искусства боя невооруженного человека.

Приложение 2.

Техника безопасности при проведении занятий по восточным единоборствам.

Требования к безопасности спортивного зала:

Спортивный зал должен соответствовать санитарно-гигиеническим нормам, на полу специальное покрытие, наличие раздевалок, туалетных комнат, душевых кабин. (СанПиН 2.4.4.1251-03 (5.9.))

1. Помещение для проведения тренировок должно быть достаточно просторным для выполнения динамических заданий и упражнений.

2. Должны быть соблюдены нормы по освещению и вентиляции помещения.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

3. Обязательная ежедневная уборка в зале.

4. Безопасное состояние спортивного ковра (отсутствие повреждений, деформаций, разрывов, расщелин и т.п.).

5. Безопасное состояние оборудования.

 Правила поведения в спортивном зале:

1. Вход в зал без педагога запрещён.

2. Вход в зал в спортивной форме и без обуви, с защитным оборудованием (шлем, жилет, щитки, перчатки, капа), предусмотренными в правилах данного вида единоборства.

3. Запрещено ношение в зале украшений, острых и колющих предметов, часов, очков (кроме, специальных).

4. Внимательно слушать и выполнять требования педагога.

5. Соблюдать правила работы со спортивным инвентарём (лапы, пады, макивары, мешки, манекены, груши и др.).

6. Соблюдать правила работы в коллективе (парах, тройках и др.).

 Правила личной гигиены:

1. Следить за состоянием своей спортивной формы и инвентаря.

2. После занятия обязательно принимать душ.

3. После занятия одевать тёплую, сухую одежду.

4. Следить за своим здоровьем, соблюдать режим дня (рациональное питание, полноценный сон, питьевой режим, исключение вредных привычек (алкоголь, курение)).

5. Регулярно проверять состояние ногтей на руках и ногах, состояние кожного покрова.

6. Контролировать своё состояние до, во время и после занятия.

7. На занятии контролировать уровень восстанавливаемости и эмоционально-физического состояния партнёра по спаррингу.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

 Правила техники безопасности при организации тренировочного процесса:

1. Все занимающиеся должны иметь медицинский допуск к занятиям единоборствами.
2. Формировать учебные группы по возрасту и уровню подготовки.
3. Количество занимающихся в одной группе должно быть оптимальным для данного помещения и поставленных учебно-тренировочных задач.

 Правила техники безопасности при проведении тренировочного занятия:

1. Грамотно, профессионально составлять учебно-тренировочные планы (на год, месяц, неделю, каждое занятие).
2. Особое внимание уделять разминке и подготовительной части тренировки.
3. Следить за эмоционально-физическим самочувствием занимающихся.
4. Периодически производить медицинский и функциональный контроль.
5. Учитывать особенности тренировочного процесса у различных возрастных групп.
6. При выполнении упражнений на формирование физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость и т.д.), не форсировать текущие возможности учеников.
7. Грамотно подбирать подготовительные и подводящие упражнения.
8. Придерживаться принципа: «от простого к сложному».
9. Каждое новое упражнение или техническое действие выполнять в медленном темпе с осторожностью.
10. Подбирать оборудование для решения конкретных задач.
11. Следить за соблюдением правил безопасности при работе со спортивным инвентарём и оборудованием.
12. Следить за соблюдением правил безопасности при выполнении контактных, спарринговых технико-тактических заданий.
13. Использовать методы психологической подготовки.

ЦДТ №4
г. Ульяновск

14. Следить за эмоциональным состоянием учеников.

15. Тренировка должна содержать несколько различных временных отрезков с упражнениями на восстановление.

16. Обязательно включить в недельный учебный план день отдыха и различные восстановительные мероприятия.

17. При наличии травмы у спортсмена, пройти полный курс лечения и реабилитации, и только потом приступать к тренировкам.