

Администрация Петрозаводского городского округа
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
«Центр образования и творчества «Петровский Дворец»
(МОУ «Петровский Дворец»)

ПРИНЯТО:
Методическим советом
Протокол № 1
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Петровский Дворец»
М.М. Карасева
Приказ № 08.1 – 02 д/о «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности
«Каратэ. Перезагрузка»

Возраст обучающихся: 6-17 лет
Срок реализации программы: 3 года

Разработчик:
Савельев А.И.
педагог дополнительного образования

Петрозаводск
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ. Перезагрузка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы.

В 2021 году впервые в истории Олимпийских игр был представлен новый вид спорта – каратэ. Популярность занятий каратэ резко возросла. Выбор официального представительства каратэ на Олимпийских играх выпал на правила WKF (всемирная федерация каратэ). Их понимание данного боевого искусства основано на зрелищности выполнения КАТА и безопасном ведении поединка. Современная экипировка и правила соревнований позволяют выступать и проводить тренировочный процесс максимально безопасно для спортсменов, что, безусловно, положительно сказывается на выбор данного направления родителями. Безопасность данного вида спорта лидирует среди прочих боевых искусств, официально признанных спортивным комитетом России. Бесконтактные и ограниченно контактные атаки позволяют продемонстрировать технику спортсмену, одновременно не причиняя серьезного урона противнику, что очень привлекательно для выбора данного вида спорта.

Программа направлена на:

- создание условий для развития ребенка;
- создание условий для формирования здорового образа жизни ребёнка;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка.

Новизна программы.

Программа «Каратэ» разработана по принципу образовательных маршрутов для всех желающих с любым уровнем подготовки, а также с учетом ограничений по медицинским показаниям, в том числе физиологических, анатомических и психологических особенностей обучающихся.

Основой программы является создание коллектива. Данный подход ложится в основу самого надежного, способа комплексного воспитания детей разного возраста в привычной для них социальной среде. Корректируя среду вокруг ребёнка, можно добиться всестороннего воздействия на его ценностные ориентиры и морально-волевые качества, тем самым создав благоприятные условия для формирования социально-нравственной целостной личности.

Совместная работа педагога и родителей является неотъемлемой частью данного подхода, поскольку разногласия в линии воспитания педагога и родителя могут негативно сказаться на результате работы.

Педагогическая целесообразность программы.

На современном этапе развития особую важность приобретает одна из самых важных функций образовательных учреждений – социализация ребенка. Образовательная программа призвана расширить социально-культурное пространство для самореализации, самоактуализации и саморазвития личности, стимулировать обучающегося к креативности, создать каждому ребенку благоприятную почву для профессиональной ориентации, развития личностных качеств, становлению его как субъекта собственной жизни. Программа помогает духовному становлению личности обучающихся.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей в возрасте от 6 до 17 лет. На обучение принимаются обучающиеся, проявляющие интерес к физической культуре, здоровому образу жизни без специального отбора, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий.

Объем и срок освоения программы.

Срок освоения программы – 3 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы – 462 часов;

Занятия проводятся:

1 год обучения (стартовый уровень) – 3 часа в неделю – 102 часа в год;

2 год обучения (базовый уровень) – 4 часа в неделю – 144 часа в год;

3 год обучения (продвинутый уровень) – 6 часов в неделю – 216 часов в год.

Занятия проводятся по 45 мин, перерыв 10 минут.

Программа рассчитана на три года обучения. Для эффективной работы в рамках программы, обучающиеся определяются в группы согласно возрасту и имеющимся навыкам, но при достижении высоких результатов или напротив, слабой успеваемости в рамках своей группы, могут быть переведены в другую группу по решению педагога.

Форма обучения - очная

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется:

- в соответствии с индивидуальными учебными планами в объединениях по интересам,
- сформированных в группы обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Обучающиеся первого года принимаются в учебную группу без отбора, по заявлению родителей (законных представителей), при наличии медицинского допуска. При поступлении обучающегося в детское объединение определяется уровень его подготовки, что позволяет обеспечить индивидуальный подход при освоении ребенком образовательной программы.

При зачислении обучающегося (в случае наличия свободных мест) в группу второго, третьего года обучения, ребенок может быть зачислен в группу, соответствующую уровню его подготовки по итогам собеседования, или по результатам, достигнутым им ранее, или на основании сдачи контрольных нормативов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы – формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся, развитие ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобщение обучающихся к занятиям каратэ;
- обучение и развитие специальных спортивных навыков в рамках дисциплины каратэ;
- углубление необходимых знаний в области анатомии, гигиены, спортивного питания;

- знакомство с необходимыми навыками для самостоятельных занятий;

- создание условий для выполнения юношеских и взрослых разрядов;

Развивающие:

- способствование осознанию ребенком себя, своей индивидуальности;
- сохранение физического и психологического здоровья;
- содействие развитию коммуникативности, ответственности, толерантности, взаимопомощи;

- развитие силы, ловкости, скорости, выносливости, быстроты реакции, гибкости, двигательной памяти, воли, настойчивости;
 - развитие мотивации к здоровому образу жизни;
- Воспитательные:*
- создание условий для формирования нравственных качеств;
 - создание условий для сплочения коллектива;
 - способствование социальной адаптации воспитанников, успешному обучению, конкурентоспособности на рынке труда;
 - формирование физической и психологической готовности к службе в армии.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название дисциплины, раздела дисциплины	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	1 год обучения				
1	Вводное занятие – инструктаж по технике безопасности, введение в программу	1	1	-	Опрос
2	Базовая техническая подготовка	43	2	41	
3	Технический зачет	3		3	Экзамен на Кю
4	Тактика ведения боя	6	2	4	Педагогическое наблюдение
5	Спортивно-массовые мероприятия	4	-	4	выступление
6	Общая физическая подготовка	20	-	20	Педагогическое наблюдение
7	Контроль по ОФП (входной, промежуточный)	4	-	4	Сдача контрольных нормативов по ОФП,
8	Специальная физическая Подготовка (СФП)	15	-	15	Педагогическое наблюдение
9	Контроль по СФП (промежуточный)	2	-	2	Сдача контрольных нормативов
10	Итоговое занятие, подведение итогов учебного года	1	1	-	Опрос
11	Теоретические занятия	3	3	-	Опрос, анкета
12	Всего	102	9	93	
	2 год обучения				
1	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности, планирование	1	1	-	Опрос
2	Базовая техническая подготовка	50	-	50	
3	Технический зачет	6		6	Экзамен на Кю
4	Тактика ведения боя	7	2	5	Педагогическое наблюдение
5	Спортивно-массовые мероприятия	4	-	4	выступление
6	Общая физическая подготовка	30	-	30	Педагогическое наблюдение

7	Контроль по ОФП (входной, промежуточный, итоговый)	6	-	6	Сдача контрольных нормативов по ОФП,
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	30		30	
9	Контроль по СФП (промежуточный, итоговый)	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
10	Итоговое занятие, подведение итогов учебного года	1	1	-	Опрос
11	Теоретические занятия	5	5	-	Опрос, анкета
12	Всего	144	9	135	
	3 год обучения				
1	Вводное занятие - инструктаж по технике безопасности, планы на год	2	2	-	Опрос
2	Базовая техническая подготовка	98	-	98	
3	Технический зачет	6		6	Экзамен на Кю
4	Тактика ведения боя	26	5	21	Педагогическое наблюдение
5	Спортивно-массовые мероприятия	6	-	6	выступление
6	Общая физическая подготовка	25	-	25	Педагогическое наблюдение
7	Контроль по ОФП (входной, промежуточный, итоговый)	6	-	6	Сдача контрольных нормативов по ОФП,
8	Специальная физическая подготовка (СФП)	35	-	35	
9	Контроль по СФП (промежуточный, итоговый)	4	-	4	Сдача контрольных нормативов
10	Итоговое занятие, подведение итогов учебного года	2	2	-	Опрос
11	Теоретические занятия	6	6	-	Опрос, анкета
12	Всего	216	15	201	
	итого	468	266	442	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1- год обучения

Цель: Познакомить детей с боевыми искусствами, их разнообразием и особенностями. Объяснить отличия и схожести боевого искусства каратэ и других боевых видов спорта. Изучить историю и страну происхождения карате, его принадлежность культуре боевых искусств.

Дать понимание содержания и порядка тренировочного процесса.

Формировать краткосрочные и долгосрочные цели.

Теория: Теоретическая подготовка - определение КАРАТЭ, КАРАТЭДО, десять моральных принципов каратэ, личная и общественная гигиена, костюм для занятий каратэ КАРАТЭ-ГИ, способ завязывания пояса, способ складывания КАРАТЭ-ГИ, квалификационные

разряды (КЮ) и звания (ДАН) в КАРАТЭ, соответствующие им цвета поясов, правила поведения в зале (ДОДЗЁ КУН-нормы, этика),

Практика: Базовые технические упражнения (стойки, передвижение в стойке *зенкуцу-даци*, блоки руками, прямые удары руками, ногами, КАТА Тайкиоку), упражнения для общей и специальной разминки, упражнения на растяжку. Отработка приёмов страховки и само страховки. Развитие базовых спортивных качеств: сила, скорость, выносливость и т.д.

Подготовка и выполнение квалификационных нормативов

2 год обучения

Цель: Объяснить целесообразность выполнения технических и физических упражнений.

Объяснить особенности выполнения техники упражнений. Изучение истории карате и его представителей. Изучение правил соревнований. Формировать краткосрочные и долгосрочные цели.

Теория: Основные принципы (последовательность, систематичность, доступность и т.д.), история развития КАРАТЭ, КАРАТЭДО в СССР и России, первый этап психотренинга, сидя на коленях (ДЗАДЗЭН МОКУСО), ТЯКУГАН (представление противников).

Практика: Базовые технические упражнения 1 года обучения (стойки, передвижение в стойке *кокуцу-даци*, блоки руками, круговые удары руками, ногами, КАТА Хейян Шодан, Нидан, базовое кумитэ – *гохон*, *санбон*, упражнения для общей и специальной разминки, упражнения на растяжку. Отработка приёмов страховки и само страховки. Дальнейшее развитие базовых спортивных качеств: сила, скорость, выносливость и т.д. Подготовка и выполнение квалификационных нормативов.

3-й год обучения

Цель: Объяснить особенности выполнения технических и физических упражнений.

Объяснить особенности выполнения специальных упражнений техники каратэ.

Изучение, оценка и контроль ведения поединков.

Изучение правил соревнований, актуальных изменений и тенденций.

Формировать краткосрочные, долгосрочные и глобальные цели.

Теория: правила соревнований по каратэ. Значение питания, диеты при занятиях каратэ.

Психологическая подготовка, психологический настрой.

Практика: выполнение специальных технических упражнений с профессиональной экипировкой и оборудованием.

Выполнение узконаправленных технических упражнений каратэ для выступления на официальных соревнованиях.

1. Техническая подготовка

1 год обучения: стойки: *киба дачи* (стойка всадника), *зенкуцу дачи* (передняя нога согнута, противоположная прямая), *кокуцу дачи* (передняя нога на носке, противоположная согнута), *шизин-тай* (начальная стойка), боевая стойка. блок: *аге уке* (защита головы), *учи удо уке* (защита корпуса), *гедан барай* (защита ниже пояса), удары: *дзуки* (одноименный прямой удар рукой, разноименный удар рукой), удар ногой *май-гери*, *маваши гери*, *кихон* – соединение стоек, блоков и ударов, комплекс формальных упражнений – *ката* (тайкиоку).

2 год обучения: стойки 1 года обучения, *неко-аши дачи* (кошачья стойка), *санчин-даци*, Блоки 1 года обучения, *сотэ-удэ-ег*, *шүто-укэ*, удары руками- *нукитэ*, *шүто-учи*. Удары ногами – в сторону *уко-гери*, *уро-маваши гери*. *Кихон* – соединение стоек, блоков и ударов в комплекс формальных упражнений. *Ката* (*хейян шодан*, *нидан*).

3 год обучения: стойки – первого и второго года обучения, *фудо* – дачи. Блоки первого и второго года обучения, блок *нагаши –укэ*. Удары руками 1 и 2 года обучения, *уракен –учи*. Удары ногами 1и 2 года обучения, удар назад *уширо –гери*.

2. Спортивно-массовые мероприятия

1-й год обучения

Цель: знакомство с физкультурно-оздоровительным центром.

Теория: формы спортивно-массовых мероприятий

Практика: участие в спортивно-массовых мероприятиях ФОЦ

2-й год обучения

Цель: сплочение коллектива.

Теория: значение СММ в деятельности коллектива.

Практика: участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях ФОЦ и ПД

3-й год обучения

Цель: интеграция с другими коллективами ФОЦ.

Теория: формы организации и проведения СММ

Практика: участие в спортивно-массовых мероприятиях, соревнованиях ФОЦ и ПД, города и республики.

3. Специальная подготовка

1-й год обучения: группировка, перекаты, кувырки, перевороты, страховка при падении вперед, назад, движение в стойках в парах, удары на одной ноге, удары по лапе, макиваре, работа в парах на скорость – «окошко», «шторки», ляпки, ускорения, отжимания на скорость.

2-й год обучения: навыки и умения 1 года обучения, передвижения с закрытыми глазами, кувырки с прыжком, страховка при падении в сторону, подсечки, удары в сторону звука (хлопок, свисток), удар по внезапно появившейся цели, отжимания на кулаках, удары на скорость, упражнение «елочка».

3-й год обучения: навыки и умения 1 и 2 года обучения, отжимания на пальцах, на кулаках на скорость, зацепы, броски, страховка после броска, выпрыгивания, подскоки, работа по манекену, груше.

4 Контроль по специальной подготовке.

1 год обучения

Цель: познакомить с упражнениями, входящими в спец. контроль.

Теория: техника безопасности.

Практика: техника выполнения упражнений.

2 год обучения

Цель: познакомить с новыми упражнениями.

Теория: техника безопасности, при выполнении упражнений.

Практика: закрепление двигательного навыка упражнений спец. контроля.

3 год обучения

Цель: повышение мотивации к занятиям.

Теория: страховка, само страховка, при выполнении упражнений, обоснование последовательности выполнения упражнений.

Практика: закрепление двигательного навыка упражнений спец. контроля.

5. Контроль по ОФП

1 год обучения

Цель: определение уровня начальной подготовки воспитанников.

Теория: упражнения контроля по ОФП.

Практика: выполнение упражнений по ОФП.

2 год обучения

Цель: повышение уровня ОФП

Теория: обоснование последовательности выполнения упражнений контроля по ОФП.

Практика: выполнение упражнений по ОФП.

3 год обучения

Цель: стабилизация уровня ОФП.

Теория: упражнения аналогичные упражнениям контроля по ОФП.

Практика: выполнение упражнений по ОФП.

6. Теоретические занятия

1 год обучения:

Гигиена: личная, состояние тренировочной формы, сменная обувь. Этикет: поклоны, уважение учителя.

Правила безопасности в зале: при падении нельзя выставлять вниз выпрямленную руку; с уважением относиться к своему партнёру, а не с агрессией (стараться не причинить травмы); внимательно слушать и выполнять только то, что сказал педагог. Знание и выполнение основных команд (рэй, хаджимэ, ямэ, мотэ). Счет до 10 на японском. Знание защитных действий. История развития каратэ в СССР и России.

2 год обучения:

Гигиена и правила поведения в зале 1 г.о. Традиции и каноны каратэ – беседы с учащимися, объяснение им основополагающих правил каратэ. Этикет: поклоны, уважение учителя. Знание японских терминов. История боевых искусств Востока.

Правила безопасности в зале: правила 1 г.о.; во время отработки броска падение партнёра должно быть подстраховано; Знание основных ударных техник.

3 год обучения:

Гигиена, правила поведения в зале, знания 1 и 2 года обучения.

Знание основных терминов.

Знание бросковой техники. Знание и выполнение защиты от захватов

7. Тактическая подготовка.

1 год обучения: Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа, (атака противника, защита противника, физиологических особенностей противника). Для достижения большего успеха в поединке: абсолютное спокойствие и контроль своих действий, движение – постоянная смена траектории нападения и защиты. Методы правильного дыхания. Дистанция (ма-ай)

Тактика ведения боя: блок (защита от нападения) – контрольный удар – разрыв дистанции. Спаринг со слабым соперником.

2 год обучения: Изучение тактических особенностей противника для достижения основной цели в бою (поединке) – победа, (передвижение противника, коронные приёмы противника). Для достижения большего успеха в поединке: перехват инициативы, уметь предугадать противника. Изучение правил соревнований для правильного ведения боя.

Спарринги с соперниками своего уровня. Методы правильного дыхания. Тактика ведения боя: контрольный удар – уход от ударной техники противника (защита + таи-собаки),

3 год обучения: знания и навыки 1 и 2 года обучения. Для достижения большего успеха в поединке необходимо: абсолютное спокойствие и контроль своих действий (разум – как луна, разум – как вода). Изучение правил соревнований для правильного ведения боя и возможности подстроиться под действия судьбы.

Спарринги с сильными соперниками. Методы правильного дыхания.

Защита и уходы от ударов палкой, ножом. Атака нескольких противников.

Тактика ведения боя: блок (защита от нападения) – контрольный удар - уход от ударной техники противника (защита + таи-собаки) – контрольный удар

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.

1 год обучения.

Личностные:

Получение опыта взаимодействия в коллективе.

Воспитательный результат занятий на этом этапе можно считать достигнутым, если учащиеся первого года обучения проявляют дальнейшее стремление к занятиям каратэ, к

здоровому образу жизни, соблюдают правила личной гигиены. Участвуют в спортивно-массовых мероприятиях коллектива, учреждения, своего класса, школы обучающиеся первого года обучения - усердны, демонстрируют заинтересованность, доброжелательное отношение к товарищам.

Предметные:

Знание упражнений для развития важных, для каратэ, мышечных групп. Упражнения для общей и специальной разминки, упражнения на растяжку. Знает приёмы страховки и самостраховки. Знание понятий Каратэ, Каратэдо, общефизическая подготовка, специальная подготовка. Знание техники безопасности на занятиях, санитарно-гигиенические требования к занятиям каратэ. Знание основных мышечных групп: бицепс, трицепс, трапеция, широчайшие мышцы спины, бицепс бедра, четырехглавая мышца бедра, икроножные мышцы, грудные мышцы, мышцы живота, дельтовидные мышцы. Режим дня..

Метапредметные

По комплексу решаемых задач, программа дополняет знания и умения по предметам: «физическая культура» (раздел «гимнастика»), «анатомия» (раздел мышечное строение человека), «окружающий мир» (разделы «гигиена», «биологические основы развития человека»).

2 год обучения

Личностные

Получение опыта взаимодействия в коллективе и участия в командных соревнованиях, товарищеских встречах.

Воспитательный результат занятий на этом этапе можно считать достигнутым, если учащиеся второго года обучения проявляют дальнейшее стремление к занятиям каратэ, к здоровому образу жизни, соблюдают правила личной гигиены. Участвуют в спортивно-массовых мероприятиях коллектива, учреждения, своего класса, школы Обучающиеся второго года обучения – дисциплинированные, демонстрируют дальнейшую заинтересованность к занятиям, доброжелательное отношение к товарищам.

Предметные

Имеет результаты первого года обучения. Знание основных ударных техник. Знает правила выполнения базового кумитэ на один шаг.

Дополнительные упражнения для развития важных, для каратэ, мышечных групп. Упражнения для развития скорости. Дальнейшая отработка приёмов страховки и самостраховки.

Метапредметные

По комплексу решаемых задач, программа дополняет знания и умения по предметам: «физическая культура» (раздел «гимнастика», «развитие физических качеств»), «анатомия» (раздел костно-мышечная система человека, «окружающий мир» (разделы «гигиена», «биологические основы развития человека»).

3 год обучения.

Личностные

Получение опыта взаимодействия в коллективе и участия в командных соревнованиях, товарищеских встречах.

Воспитательный результат занятий на этом этапе можно считать достигнутым, если учащиеся третьего года обучения проявляют, устойчивы интерес и пропагандируют занятия атлетической гимнастикой, здоровый образ жизни, соблюдают правила личной гигиены. Участвуют в спортивно-массовых мероприятиях коллектива, учреждения, города и республики, своего класса, школы. Обучающиеся третьего года обучения – дисциплинированные, ответственные, демонстрируют стойкий интерес к занятиям, доброжелательное отношение к окружающим.

Предметные

Имеет результаты первого и второго года обучения.

Умеет составлять индивидуальный план, на основе анализа теоретических знаний по физиологии, анатомии, методик физического воспитания, методик развития физических качеств, личного опыта. Умеет безопасно работать в тренажерном зале.

Знает судейство и правила соревнований по силовому троеборью, армрестлингу. Значение питания, диеты при занятиях атлетической гимнастикой. Сложные методики тренировок (раздельный тренинг). Белковые добавки, протеин, витамины, аминокислоты, стероиды, анаболические вещества. Психологическая подготовка, психологический настрой. Некоторые методические приемы и принципы проведения занятия по атлетической гимнастике. Принципы специализированной тренировки.

Метапредметные

По комплексу решаемых задач программа дополняет знания и умения по предметам «физическая культура» (раздел «гимнастика», «развитие физических качеств»), «анатомия» («раздел костно-мышечная система человека», «сердечно-сосудистая система человека») «окружающий мир» (разделы «гигиена», «биологические основы развития человека»).

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Кол-во недель	Кол-во часов	Режим занятий
1 год обучения	15.09.2023	31.05.2024	34 недели	102 ч	1ч * 3 раз/нед 2ч + 1ч* 2 раза/нед
2 год обучения	01.09.2024	31.05.2025	36 недель	144 ч	1ч * 4 раз/нед 2ч * 2 раз/нед 2ч+1ч+1ч*3 раза/нед
3 год обучения	01.09.2025	31.05.2026	36 недель	216 ч	2ч * 3раз/нед 2ч+2ч+1ч+1ч*4 раза/нед

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Занятия по программе проводится в оборудованном зале, отвечающем санитарно-гигиеническим требованиям, где имеется хорошее дневное и вечернее освещение. Люминесцентные лампы обеспечивают общее освещение, близкое к естественному свету.

В перерывах между занятиями помещение проветривается, температурный режим поддерживается в пределах от +20 до +23 °С.

Планирование и оборудование помещения кабинета отвечают принципам комфортности, вариативности и изменчивости.

Для обеспечения учебного процесса необходимы:

- спортивный зал; раздевалки для мальчиков и девочек.
- Техническое оснащение занятий:
- Инвентарь общего пользования:
- татами;

- лапы каратэ;
- макивары;
- скакалки;
- мячи – в/бол, б/бол, футбол, набивные мячи
- гимнастические маты;
- скамейки;
- гимнастическая стенка;
- турник;
- лесенка напольная;
- резинки гимнастические;
- лапы тейквондо;
- палки мягкие.
- Форма и защитный инвентарь личного пользования:
- кимоно;
- капа;
- жилет на грудь;
- накладки на руки;
- щитки на голень;
- футы на голеностоп;
- прочая экипировка.
- секундомер

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Документы, регулирующие нормативно-правовые взаимоотношения в дополнительном образовании

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ.
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Методические рекомендации МОиН РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Письмо Министерство образования и науки России от 18.11.2015 г. (№09-3242)
6. Устав МОУ «Петровский Дворец», утвержден постановлением Администрации Петрозаводского городского округа от 24.12.2018 № 3837
7. Локальные акты МОУ «Петровский Дворец».

Учебная литература

1. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Образование, 2005.
2. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки / под общ. ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994, 78
3. Попов В. Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002.

4. Горбылев А. «Постановка ударов «цуки» в Сюритэ и Нахатэ» // Додзё № 6. - Москва, типография ОАО «Типография № 9», 2001. - с. 33-36.
5. Масутацу Ояма «Это каратэ» - Москва, «Издательский торговый дом «Гранд», 2002.
6. Микрюков В.Ю. «Каратэ» - Москва, Издательский центр «Академия», 2003.
7. Биджиев С. КАРАТЭДО Сётокан /С. Биджиев. - Санкт-Петербург, 1994.
8. Долин А.А., Кэмпо традиция воинских искусств /А.А. Долин, Г.В. Попов. - М., 1990.
9. Восточные единоборства /Авт. – сост. М.Гутин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000.
10. Хаберзетцер Р. Кун-фу: техника китайского бокса /Р. Хаберзетцер. – М.: Амфора, 1990.
11. Накаяма М. Динамика каратэ, Фаир-пресс, 2003
12. Накаяма М. Лучшее каратэ, 11 т. Издательство АСТ, 2000
13. Вовк Н.М. «Основы каратэ: учебно-методическое пособие» - «Олимп», 1990
14. Фунакоши Г. «Каратэдо-мой жизненный путь» - Издательство: Киев: София 112 страниц; 2000 г.

Интернет-источники

1. Lib.sportedu.ru
2. <https://www.minsport.gov.ru/>
3. <http://www.kraysport.ru/press-center/news>
4. https://vk.com/mbu_sh_lsk
5. http://xn--2--clcjhsbqe5azdebe4hue.xn--p1ai/?page_id=951

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ РЕАЛИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Входной контроль - оценка стартового уровня образовательных возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и последующих лет обучения, ранее не занимающихся по данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе.

Текущий контроль - оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

Промежуточный контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года (одногодичная программа) или всего периода обучения по программе.

Входная диагностика (входной контроль) проводится в сентябре с целью выявления первоначального, актуального уровня возможностей детей и определения исходного уровня физического развития.

Формы: Диагностика физических качеств проводится с каждым ребенком индивидуально по 3 параметрам ОФП (подтягивание, количество раз – юноши, отжимание от скамьи – девушки, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек., приседания на двух ногах, за 30 сек.

Текущий контроль проводится 2 раза в течении года в ноябре и феврале.

Формы: проводится также по 4 параметрам ОФП подтягивание, количество раз – юноши, отжимание от скамьи – девушки, подъем туловища из положения лежа на спине за 30 сек., приседания на двух ногах, за 30 сек. На каждом занятии используется взаимоконтроль и самоконтроль.

Результативность программы проверяется через контрольное тестирование по ОФП, СФПэкзамена по технике, анкетирование, сдачу технического экзамена.

Контроль по спец. подготовке включает в себя упражнения по самостраховке, акробатические упражнения. У девушек отслеживание результативности работы происходит по сдаче контроля по спец. подготовке, или по уровню сдачи нормативов по ОФП – отжимание от скамьи, подъем туловища за минуту и приседание за минуту, или анкетирование, по желанию.

Промежуточный контроль проводится в конце учебного года Формой проведения промежуточного контроля является – контроль по технической подготовке.

Результаты промежуточного контроля отражают высокий, средний, опорный уровень освоения программы. Результативность отслеживается на основе практической деятельности, анкетирования.

1 год обучения:

Контрольные нормативы

Техника:

- сдача экзамена на 10 кю.
- сдача учебного кумитэ на 5 шагов.
- сдача основных элементов свободного кумитэ (бой) – стойка, защита, нападение, коронный приём, учебный поединок.

ОФП

Упражнения	Возраст / лет			
	6-9	10-13	14-15	16-17
Отжимания / кол-во раз	10-12-15	15-17-20	20-23-25	25-27-30
Приседания /кол-во раз за 30 сек.	10-12-15	15-17-20	20-23-25	25-27-30
Пресс / кол-во раз за 30 сек.	10-12-15	15-17-20	20-23-25	25-27-30
Спина –разгибание туловища/ кол-во раз за 30 сек.	10-12-15	15-17-20	20-23-25	25-27-30

СФП

-кувырок вперед, перекаты, группировка, страховка вперед, назад

2 год обучения

Контрольные нормативы

Техника:

- сдача экзамена на 9,8 кю
- сдача учебного кумитэ на 3 шага.
- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, коронный приёмы, подсечка, зацепы.

ОФП:

Упражнения	Возраст /лет			
	6 - 9	10-13	14-15	16-17
Отжимание сейкен в течении 20 сек.	8-10-12	10-12-14	12-14-16	14-16-18
Пресс в течении 30 сек.	13-15-17	17-19-21	21-23-25	23-25-27
Подтягивание/ кол-во раз	2-4-5	4-6-8	8-10-12	11-13-15
Прыжки в длину с места	120-140-160	135-155-175	145-165-185	160-180-200

СФП:

-длинный кувырок вперед, кувырок назад, перекаты, группировка, страховка вперед, назад, в сторону.

Результаты промежуточного контроля фиксируются в Ведомости

Итоговый контроль проводится через контроль по специальной подготовке, в виде сдачи нормативов по силовому троеборью. Возможно итоговый контроль пройти в виде анкетирования (приложение 3)

Результаты итогового контроля отражают высокий, средний, опорный уровень освоения программы.

Контроль по технической подготовке

3 год обучения

Контрольные нормативы

Техника:

- сдача экзамена на 7,6 кю
- сдача учебного кумитэ на 1 шаг.

- сдача основных элементов кумитэ (бой) – защита, нападение, коронный приёмы, бросковая техника;

ОФП:

Упражнения	Возраст /лет			
	6-9	10-13	14-15	16-17
Отжимания сейкен / кол-во раз 20 сек.	9-11-13	11-13-15	14-16-18	16-18-20
Пресс в течение 30 сек.	16-18-20	21-23-25	24-26-28	28-30-32
Подтягивание	3-5-7	6-8-10	9-11-13	12-14-16
Прыжки в длину с места	150-160- 170	165-175- 185	180-190-200	190-200- 210

СФП:

-2-3 длинных кувырка вперед, борцовский кувырок, кувырок назад, перекаты, группировки, страховка вперед, назад, в сторону страховка после броска.

Результаты итогового контроля фиксируются в Ведомости

По итогам обучения обучающийся получает сертификат.

Результаты учащихся также отслеживаются по их участию в соревнованиях учреждения, городского, областного, межрегионального уровня.

Возможные формы аттестации/контроля:

- Педагогическое наблюдение;
- Выполнение практических работ;
- анкетирование и тестирование,
- соревнования,

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Принципы организации работы по программе:

- Принцип развивающего и воспитывающего характера образования (направлен на всестороннее развитие личности и индивидуальности воспитанника);
- Принцип научности содержания и методов образовательного процесса (отражает взаимосвязь с научными знаниями);

-Принцип систематичности, последовательности предполагает преподавание и усвоение техники и тактики каратэ в определенном порядке, системе. Например, прежде чем приступать к обучению наносить удары, следует научить ученика правильно стоять, а перед тем как обучать тактике каратэ, убедиться, что ученик освоил базовую технику, включающую в себя стойки, передвижения в стойках, удары и защиты.

- Принцип доступности. Предполагает, что перед обучающимся ставятся только посильные задачи, с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки, следуя переходить от легкого к трудному, от известного к неизвестному. Обучение в каратэ начинается с изучения отдельных элементов и условно можно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап – начальное обучение, когда создается общее представление об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия.

Второй этап – углубленное разучивание технического действия, когда в результате активной совместной работы педагога и обучающегося отрабатывается техника выполнения элемента.

Третий этап – закрепление и совершенствование техники выполнения элемента, в процессе которого степень овладения элементом доводится до автоматизма, позволяющего выполнять этот элемент в различных условиях (в ката, в кумитэ и др.), не теряя времени на размышление о порядке его выполнения.

- Принцип наглядности обучения. Он предусматривает использование при обучении каратэ различных приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация, показ видео– и фотоматериалов, рисунков и схем. Обучение каждому приему начинается с его объяснения и показа. Показ должен быть четким и правильным, сопровождаться лаконичными пояснениями, при этом внимание учеников акцентируется на наиболее важных элементах приема. Каждый отрабатываемый элемент техники должен быть объяснен как с точки зрения его выполнения, так и с точки зрения той смысловой нагрузки, которую он несет. Чтобы облегчить ученикам выполнение нового технического действия, необходимо показать его связь с изученными ранее приемами, подчеркивая сходства и различия. Каждый элемент техники, вне зависимости от того, входит ли он в ката или в комбинацию кумитэ, должен отрабатываться в паре с партнером, для того чтобы ученики могли понять, зачем выполняется тот или иной элемент и какую роль он играет в ката или поединке.

- Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности воспитанников, при руководящей роли педагога. Он предполагает осмысленное овладение техникой каратэ, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни.

- Принцип рационального сочетания коллективных и индивидуальных форм и способов учебной работы;

Методы организации учебного процесса: словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый; игровой, дискуссионный,

Формы организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая

Формы организации учебного занятия:

Образовательный процесс реализуется через формы: учебное занятие, входное и текущее тестирование по ОФП, контрольное тестирование по специальной подготовке, соревнование, спортивно-массовые мероприятия, мастер-классы, соревнования.

Алгоритм проведения занятий, этапы занятия:

- организационный;
- вводный инструктаж;

- погружение в тему,
- постановка задач;
- практическая часть;
- заключительная часть, подведение итогов, рефлексия.

На всех этапах учебное занятие может быть:

- 1) Практическим:
 - а) непосредственные занятия в спортивном зале
 - б) кроссовая подготовка – беговая, лыжная, спортивные и подвижные игры, прыжки на скакалке, работа на вело тренажере, беговой дорожке)
 - в) смешанным (аэробное + спортивном зале).
- 2) Теоретическим.
- 3) Смешанным (теоретическое + практическое занятие).

Примерная структура одного практического занятия в 45 минут 1 год обучения:

- 5-3 минут - общая разминка,
- 5-3 минут - специальная разминка,
- 5-4 минут - техника безопасности, теоретические сведения,
- 30 - 35 минут - практическая работа.

Примерная структура практического занятия в 90 минут 2 год обучения:

- 5-4 минут - общая разминка,
- 5-4 минут - специальная разминка,
- 10- 7 минут - техника безопасности, теоретические сведения, корректировка и обсуждение индивидуальных планов.
- 70-75 минут – практическая работа.

Примерная структура практического занятия в 90 минут 3 год обучения:

- 5-8 минут - общая разминка,
- 5-7 минут - специальная разминка,
- 5-10 минут - техника безопасности, теоретические сведения, корректировка и обсуждение планов.
- 75-65 минут - практическая работа.

Основная и дополнительная форма занятий.

Основной формой занятий является: учебное занятие. Дополнительная форма: теоретическое занятие, аэробное занятие, смешанное занятие.

Используемые педагогические технологии: диалоговое обучение, дифференцированное и индивидуализированное обучение, разноуровневое обучение, игровые, репродуктивные, направленные на формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности и самообразованию

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Оценочный материал

1 год обучения:

Контроль по технической подготовке

уровень	критерии
опорный уровень	сдача экзамена на 10 кю.
средний уровень	сдача экзамена на 10 кю. сдача учебного кумитэ на 5 шагов
высокий уровень	сдача экзамена на 10 кю. сдача учебного кумитэ на 5 шагов. сдача основных элементов свободного кумитэ (бой) – стойка, защита, нападение, коронный приём, учебный поединок.

Контроль по ОФП:

упражнение	уровень	Критерии 6-9	10-13	14-15	16-17
Отжимания / кол-во раз	опорный уровень	10	15	20	25
	средний уровень	12	17	23	27
	высокий уровень	15	20	25	30
Приседания /кол-во раз за 30 сек.	опорный уровень	10	15	20	25
	средний уровень	12	17	23	27
	высокий уровень	15	20	25	30
Пресс / кол-во раз за 30 сек.	опорный уровень	10	15	20	25
	средний уровень	12	17	23	27
	высокий уровень	15	20	25	30
Спина –разгибание туловища/ кол-во раз за 30 сек.	опорный уровень	10	15	20	25
	средний уровень	12	17	23	27
	высокий уровень	15	20	25	30

Контроль по специальной подготовке (СФП):

уровень	критерии
опорный уровень	кувырок вперед, перекаты
средний уровень	кувырок вперед, перекаты, группировка,
высокий уровень	кувырок вперед, перекаты, группировка, страховка вперед, назад

2 год обучения:

Контроль по технической подготовке

уровень	критерии
опорный уровень	
средний уровень	
высокий уровень	

Контроль по ОФП:

упражнение	уровень	Критерии 6-9	10-13	14-15	16-17
Отжимание сейкен в течении 20 сек.	опорный уровень	8	10	12	14
	средний уровень	10	12	14	16
	высокий уровень	12	14	16	18
Прыжки в длину с места	опорный уровень	120	135	145	160
	средний уровень	140	155	165	180
	высокий уровень	160	175	185	200
Пресс / кол-во раз за 30 сек.	опорный уровень	13	17	21	27
	средний уровень	15	19	23	27
	высокий уровень	17	21	25	30
Подтягивание	опорный уровень	1	2	5	7
	средний уровень	3	4	7	9
	высокий уровень	5	6	9	11

Контроль по специальной подготовке (СФП):

уровень	критерии
опорный уровень	длинный кувырок вперед
средний уровень	длинный кувырок вперед, кувырок назад, перекаты
высокий уровень	-длинный кувырок вперед, кувырок назад, перекаты, группировка, страховка вперед, назад, в сторону.

Итоговый контроль проводится через контроль по специальной подготовке, в виде сдачи нормативов по силовому троеборью. Возможно итоговый контроль пройти в виде анкетирования (приложение 3)

Результаты итогового контроля отражают высокий, средний, опорный уровень освоения программы.

3 год обучения:

Контроль по технической подготовке

уровень	критерии
опорный уровень	
средний уровень	
высокий уровень	

Контроль по ОФП:

упражнение	уровень	Критерии 6-9	10-13	14-15	16-17
Отжимание сейкен в течении 20 сек.	опорный уровень	9	11	14	16
	средний уровень	11	13	16	18
	высокий уровень	13	15	18	20
Прыжки в длину с места	опорный уровень	150	165	180	190
	средний уровень	160	175	190	200
	высокий уровень	170	185	200	200
Пресс / кол-во раз за 30 сек.	опорный уровень	16	21	24	210
	средний уровень	18	23	26	30

	высокий уровень	20	25	28	32
Подтягивание	опорный уровень	3	6	9	12
	средний уровень	5	8	11	14
	высокий уровень	7	10	13	16

150-160-170 165-175-185 180-190-200 190-200-210

Контроль по специальной подготовке:

уровень	критерии
опорный уровень	2-3 длинных кувырка вперед, борцовский кувырок
средний уровень	2-3 длинных кувырка вперед, борцовский кувырок, кувырок назад, перекаты, группировки, страховка вперед, назад, в сторону
высокий уровень	2-3 длинных кувырка вперед, борцовский кувырок, кувырок назад, перекаты, группировки, страховка вперед, назад, в сторону страховка после броска.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ темы	Тема занятия	Количество часов
1.	Вводное занятие-техника безопасности. Введение в программу.	1
2.	Теория - История каратэ определение КАРАТЭ, КАРАТЭДО, десять моральных принципов занимающихся каратэ, личная и общественная гигиена	1
3.	Контроль ОФП (входной)	1
4.	Контроль ОФП (входной)	1
5.	Базовая техническая подготовка кихон, ката-теория	1
6.	ОФП, СФП, формирование кулака, ладони.	1
7.	ОФП, подвижные игры	1
8.	ОФП, СФП, гибкость, стойка zenkutsu - дачи	1
9.	ОФП, гибкость, техника ног- прямой удар вперед	1
10.	ОФП, СФП, растяжка, техника рук - блок на верхнем уровне	1
11.	ОФП, гибкость, стойка zenkutsu - дачи	1
12.	ОФП, СФП, гибкость, техника ног- прямой удар вперед	1
13.	ОФП, гибкость, техника рук –блок на верхнем уровне	1
14.	ОФП, СФП, гибкость, стойка zenkutsu - дачи	1
15.	ОФП, гибкость, техника ног- прямой удар вперед	1
16.	ОФП, СФП, гибкость, техника рук – блок на верхнем уровне	1
17.	ОФП, гибкость, стойка zenkutsu - дачи	1
18.	ОФП, СФП, гибкость, техника ног - прямой удар вперед	1
19.	ОФП, гибкость, техника рук – блок на верхнем уровне	1
20.	ОФП, подвижные игры	1
21.	ОФП, СФП, гибкость, стойка kibo- дачи	1
22.	ОФП, гибкость, техника ног - круговой удар вперед	1
23.	ОФП, СФП, гибкость, техника рук – блок на среднем уровне	1
24.	Просмотр соревнований по каратэ	1
25.	ОФП, СФП, гибкость, техника ног - круговой удар вперед	1
26.	ОФП, гибкость, техника рук – блок на среднем уровне	1
27.	ОФП, СФП, гибкость, стойка kibo- дачи	1
28.	ОФП, гибкость, техника ног - круговой удар вперед	1
29.	ОФП, СФП, гибкость, техника рук – блок на среднем уровне	1

30.	Соревнования Семейные старты	1
31.	Тактика ведения боя	1
32.	ОФП, СФП, гибкость, стойка кибодо- дачи	1
33.	ОФП, гибкость, техника ног - круговой удар вперед, техника рук – блок на среднем уровне	1
34.	Соревнования Ас скакалки	1
35.	ОФП, СФП, гибкость, стойка кокутцу- дачи	1
36.	ОФП, гибкость, техника ног - круговой удар вперед	1
37.	ОФП, СФП, гибкость, техника рук – блок на нижнем уровне	1
38.	ОФП, гибкость, стойка кокутцу- дачи	1
39.	ОФП, СФП, гибкость, техника ног - круговой удар вперед	1
40.	ОФП, гибкость, техника рук – блок на нижнем уровне	1
41.	Теория - костюм для занятий каратэ КАРАТЭ-ГИ, способ завязывания пояса, способ складывания КАРАТЭ-ГИ,	1
42.	ОФП, СФП, гибкость, стойка кокутцу- дачи	1
43.	ОФП, гибкость, техника ног - круговой удар вперед,	1
44.	Техника рук – блок на среднем уровне. Подвижные игры	1
45.	Базовая техническая подготовка кумитэ -теория	1
46.	СФП, Техническая подготовка-кумитэ	1
47.	ОФП техническая подготовка-кумитэ	1
48.	СФП техническая подготовка-кумитэ	1
49.	ОФП техническая подготовка кихон, ката	1
50.	СФП техническая подготовка кихон, ката	1
51.	ОФП техническая подготовка кихон, ката	1
52.	СФП техническая подготовка-кумитэ	1
53.	ОФП техническая подготовка-кумитэ	1
54.	СФП, техническая подготовка кихон, ката подвижные игры.	1
55.	Техническая подготовка кумитэ - тактика ведения боя	1
56.	ОФП Техническая подготовка-кумитэ	1
57.	СФП техническая подготовка-кумитэ	1
58.	ОФП техническая подготовка кихон, ката	1
59.	СФП техническая подготовка кихон, ката	1
60.	ОФП техническая подготовка кихон, ката	1
61.	СФП техническая подготовка-кумитэ	1
62.	ОФП техническая подготовка-кумитэ	1
63.	СФП техническая подготовка кихон, ката	1

64.	ОФП техническая подготовка кихон, ката	1
65.	СФП, техническая подготовка кихон, ката подвижные игры.	1
66.	Просмотр соревнований по каратэ	1
67.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка-кумитэ	1
68.	СФП, растяжка, Техническая подготовка-кумитэ	1
69.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка-кумитэ	1
70.	СФП, растяжка, Техническая подготовка кихон, ката	1
71.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка кихон, ката	1
72.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка кихон, ката	1
73.	Соревнования Муравейник	1
74.	СФП, растяжка, Техническая подготовка-кумитэ	1
75.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка-кумитэ	1
76.	СФП, растяжка, Техническая подготовка-кумитэ	1
77.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка кихон, ката	1
78.	СФП, техническая подготовка кихон, ката подвижные игры.	1
79.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка кихон, ката	1
80.	СФП, растяжка, Техническая подготовка кихон, ката	1
81.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка кихон, ката	1
82.	СФП, растяжка, Техническая подготовка-кумитэ	1
83.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка-кумитэ	1
84.	СФП, растяжка, Техническая подготовка-кумитэ	1
85.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка кихон, ката	1
86.	СФП, растяжка, Техническая подготовка кихон, ката	1
87.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка кихон, ката	1
88.	СФП, растяжка, Техническая подготовка-кумитэ	1
89.	ОФП, гибкость, Техническая подготовка-кумитэ	1
90.	СФП, Техническая подготовка кихон, ката, подвижные игры.	1
91.	Теория - квалификационные разряды (КЮ) и звания (ДАН) в КАРАТЭ, соответствующие им цвета поясов.	1
92.	Техническая подготовка кихон, ката	1
93.	Техническая подготовка кихон, ката	1
94.	Контроль по технике	1
95.	Контроль по технике	1
96.	Контроль по технике	1
97.	День Рождение ПД	1
98.	Контроль по ОФП	1

99.	Контроль по ОФП	1
100.	Контроль по СФП	1
101.	Контроль по СФП	1
102.	Итоговое занятие	1
103.	Итого	102