

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.КАЗАНИ

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос. Дербышки»  
Советского района г. Казани

Принята на педагогическом совете ЦДТ пос.Дербышки	МБУДО ЦДТ пос.Дербышки Утверждаю: _____ Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 28-ОД от 31.08.2023 г.
Протокол № 1 от 29.08.2023 г	

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
объединения  
«Школа каратэ»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Возраст обучающихся 4 - 6 лет**

**Срок реализации 1 год**

**Автор-составитель: педагог дополнительного  
образования первой квалификационной  
категории**

**Логинова Наталья Владимировна**

г. Казань, 2022

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ Г.КАЗАНИ**

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Центр детского творчества пос. Дербышки»  
Советского района г. Казани**

<b>Принята на педагогическом совете ЦДТ пос.Дербышки</b>	<b>МБУДО ЦДТ пос.Дербышки</b>
<b>Протокол № 1 от 29.08.2023 г</b>	<b>Утверждаю: _____ Директор ЦДТ Гумерова Ф.М. Приказ № 28-ОД от 31.08.2023 г.</b>

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
*объединения*  
«Школа каратэ»**

**Направленность : физкультурно-спортивная  
Возраст обучающихся 7 - 16 лет  
Срок реализации 4 года**

**Автор-составитель: педагог дополнительного  
образования первой квалификационной  
категории  
Логинова Наталья Владимировна**

**г. Казань, 2010**

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества пос. Дербышки» Советского района г. Казани
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Школа каратэ»
3.	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
4.	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1.	ФИО, должность	Логинова Наталья Владимировна педагог дополнительного образования первой квалификационной категории
5.	<b>Сведения о программе:</b>	
5.1.	Срок реализации	4 года
5.2.	Возраст обучающихся	7-16 лет
5.3	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая  групповая, коллективная
5.4.	Цель программы	Формирование положительных морально - волевых качеств учащихся через освоение техники каратэ и достижение обучающимися определенного спортивного уровня (кю, дан).
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень Базовый уровень
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<b>Формы:</b> практические занятия, сдача нормативов <b>Методы:</b> основу составляет методика традиционного каратэ: кихон, ката, кумите
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	опрос, выполнение технических нормативов, педагогическое наблюдение, тестирование, участие в соревнованиях
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	Входная и текущая диагностика, промежуточная, аттестация обучающихся. Аттестация по завершении освоения программы. Результативность участия в конкурсах различного уровня: - Технический экзамен базового курса обучения каратэ традиционного стиля сётокан – дипломы кандидата (29 дипломов) , 2020 г

		- Соревнования по ОФП ЦДТ п.Дербышки – 24 участника, 2020 г
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	Протокол методического совета ЦДТ № 1 от 29.08.2023 Приказ директора № 28-0Д от 31.08.2023 Изменения, внесенные в программу в 2022-2023 уч. году: - изменения в нормативно-правовой базе - корректировка целей и задач - изменения в мониторинге качества освоения программы Изменения, внесенные в программу в 2023-2024 уч. году: - изменения в нормативно-правовой базе; -изменение объема программы и сроков реализации
10.	<b>Рецензенты: Внутренняя экспертиза:</b>	Фомичева Е.Н., методист ЦДТ пос.Дербышки

### Оглавление

#### Комплекс основных характеристик программы:

1. Пояснительная записка.....	4
2. Матрица образовательной программы .....	13
3. Учебный план 1 года обучения .....	16
4. Содержание программы 1 года обучения .....	
5. Учебный план 2 года обучения .....	17
6. Содержание программы 2 года обучения .....	
7. Учебный план 3 года обучения .....	18
8. Содержание программы 3 года обучения .....	
9. Учебный план 4 года обучения.....	20
10.Содержание программы 4 года обучения .....	
11. Планируемые результаты освоения программы .....	20

#### Комплекс организационно-педагогических условий:

12. Организационно-педагогические условия реализации программы .....	21
13. Формы аттестации/ контроля и оценочные материалы.....	22
14. Список литературы.....	22

#### Приложения:

Приложение 1. Календарный учебный график 1 года обучения.....	24
Календарный учебный график 2 года обучения.....	
Календарный учебный график 3 года обучения.....	
Календарный учебный график 4 года обучения.....	

Приложение 2. Диагностические и оценочные материалы.....	44
Приложение 3. Мониторинг качества освоения образовательной программы..	47
Приложение 4. Модуль дистанционного обучения	

### I. Пояснительная записка

Искусство карате — это физическое и эстетическое развитие человека. Карате можно в некотором роде считать наукой. Наукой, которую человек приспособливает не только к своему уму, но и к телу. Обучение карате — педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников.

В рамках президентской программы «Развития физкультуры, детского и юношеского спорта, начиная со школы и заканчивая вузом». Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена как важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки, физическая культура входит обязательным компонентом в гармоничное развитие личности, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Школа каратэ» имеет **физкультурно - спортивную направленность**. Программа объединения «Школа каратэ» является модифицированной программой, составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовки и спортивных школ различного типа. Москва, 2003 г. автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до, авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г.

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- 1.Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ ( с изменениями и дополнениями)
- 2.Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
- 4.Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
- 5.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
- 6.Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 8.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ ( если программа реализуется в сетевой форме)
9. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).

10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)

11. Устав МБУДО «ЦДТ пос. Дербышки»

**Актуальность** программы определяется популярностью восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад. В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает практически неограниченный возрастной уровень занимающихся. При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося, что развивает его эмоциональный интеллект, позволяющий в будущем социализироваться в обществе, т.е. происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей. Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Все это можно отнести к **развитию soft skills** технологий. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке. Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Новизна** данной программы заключается в применении современных технологий спортивной подготовке, которые непосредственно используются в учебно-тренировочном процессе.

**Отличительные особенности программы.** Программа объединения «Школа каратэ» носит физкультурно-оздоровительный характер, на занятиях используются методы здоровьесберегающих технологий. Программа составлена в соответствии с общей концепцией дошкольного, школьного воспитания и современными методиками и формами обучения карате. Карате для детей, прежде всего, является отличной системой психофизической подготовки, и направляют в нужное русло бьющую через край детскую энергию: они занимаются гимнастикой, растяжкой, развивают память и внимательность, учатся дисциплине, преодолевают собственную лень и амбиции, адаптируются к разновозрастному коллективу. Программа направлена на гармоничное развитие личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка.

Одним из принципов проектирования и реализации данной программы является

### **разноуровневость.**

Основания разноуровневости при проектировании программ дополнительного образования реализуют право каждого ребёнка на овладение компетенциями, знаниями и умениями в индивидуальном темпе, объёме и сложности. Данная программа предоставляет всем детям возможность занятий независимо от способностей и уровня общего развития. Соответственно, для обеспечения реализации данного основания при разработке данной программы педагог руководствовался рядом требований, которые расширяют и усложняют образовательный процесс. Данная программа является разноуровневой, так как соответствует следующим критериям:

- наличие в программе собственной матрицы, отражающей содержание разных типов уровней сложности учебного материала и соответствующих им достижений участника программы;
- предусмотрены и методически описаны разные степени сложности учебного материала;
- организован доступ любого участника программы к стартовому освоению любого из уровней сложности материала посредством прохождения специально организованной педагогической процедуры;
- методическое описание открытых и прозрачных процедур, посредством которых присваиваются те или иные уровни освоения ученикам;
- подробное описание механизмов и инструментов ведения индивидуального рейтинга детей исходя из содержания уровневой матрицы программы. Описаны параметры и критерии, на основании которых ведётся индивидуальный рейтинг;
- программа предполагает реализацию процессов индивидуального сопровождения детей, основывающихся на данных индивидуального рейтинга;
- фонд оценочных средств программы предполагает их дифференциацию по принципу уровневой сложности, которая заложена в матрице.

Содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

1. Стартовый уровень. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.
2. Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.
3. Продвинутый уровень. Предполагает использование форм организации материала, обеспечивающих доступ к сложным (возможно узкоспециализированным) и нетривиальным разделам в рамках содержательно-тематического направления программы. Также предполагает углубленное изучение содержания программы и доступ к околопрофессиональным и профессиональным знаниям в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Каждый участник программы должен иметь право на доступ к любому из представленных уровней, которое реализуется через организацию условий и процедур оценки изначальной оснащённости участника (где определяется та или иная степень готовности к освоению содержания и материала заявленного участником уровня.**

Программа объединения «Школа каратэ» имеет 2 уровня сложности освоения программы: стартовый и базовый, которые делятся на два этапа:

**1 этап – стартовый** - 1 год обучения, младшая группа (7-9 лет), преподавание проводится с начальной спортивной подготовкой (ограниченное участие в технических семинарах).

**2 этап – базовый** – 2,3,4 годы обучения, средняя группа (10-16 лет), преподавание проводится с продолжающей спортивной подготовкой в течение трех лет.

**Цель программы:**

Формирование положительных морально - волевых качеств учащихся через освоение техники каратэ и достижение обучающимися определенного спортивного уровня (кю, дан).

Реализация этой цели осуществляется через решение следующих задач.

**Образовательная:**

- формирование компетенций, способствующих достижению высоких спортивных достижений;

**Развивающая:**

- содействие укреплению здоровья
- всестороннему развитию обучающихся;

**Воспитательная:**

- формирование положительных морально-волевых качеств личности.

**Адресат программы:**

Данная программа рассчитана на обучение детей от 7 до 16 лет, как мальчиков, так и девочек. Преподавание ведется по принципу разновозрастных групп. Прием в объединение осуществляется без предварительного отбора, на основании медицинских справок.

Как правило, в группе собираются дети разных возрастов, но одного уровня подготовки. Начальный уровень подготовки определяется через входную психолого-педагогическую диагностику обучающихся, которая позволяет использовать дифференцированные задания для детей с разным уровнем физических и психологических данных, что учитывается при составлении плана образовательного процесса. Для обучающихся стартового уровня в любых возрастных категориях задания на занятиях даются с меньшей нагрузкой с учётом их возрастных особенностей и их физической подготовленности.

Такой разновозрастной состав группы удобен для подтягивания детей младшего возраста за старшими, дети младшего возраста берут пример со старших. Приучаются к уважительному отношению к старшим ученикам, к ответственному выполнению заданий, к изучению техники более сложного уровня. Разноуровневая программа позволяет обучающимся переходить из одного уровня в другой с учетом их подготовки, физиологических, физических данных и личного желания.

**Объем программы** – 792 часа.

Программа рассчитана на 4 года. Первый год обучения -144 ч., второй, третий и последующие года обучения - 216 ч. Увеличение часов связано с увеличением физической и специальной физической подготовкой, с отработкой более сложной базовой техники каратэ.

**Формы организации образовательного процесса:**

Форма занятий состоит в сочетании теоретических и практических методов обучения. Основа учебного процесса это практические занятия.

Занятия для первого года обучения проводится 2 раза в неделю по 2 часа, для 2, 3, 4, 2 раза в неделю по 3 часа.

Формы учебных занятий:

Основу составляет методика традиционного каратэ:

- кихон – базовая комбинационная техника (удары руками, ногами, блоки, передвижения),
- ката – канонизированные комплексы условных поединков с несколькими противниками,
- кумитэ – условные спортивные поединки.

В программе всех возрастных групп используется общая физическая подготовка, позволяющая значительно укрепить и развивать дальше психофизические качества юного каратэка (силу, быстроту, выносливость), а такие качества как гибкость и координацию помогают развивать основы акробатической подготовки.

Неотъемлемой частью подготовки подготовленных спортсменов является теоретическая подготовка по следующим темам: «ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзе», «основные понятия каратэ-до шотокан», «история школы каратэ-до шотокан», «основы анатомии», «правила поведения на соревнованиях – соблюдение спортивной этики», «правила организации и проведения соревнований по каратэ», «правила судейства». Обучаемым в объединении рекомендуется для изучения учебная литература по базовой и комбинационной технике каратэ, также они знакомятся с методикой высшей техники каратэ, кроме этого проводится просмотр учебных видеофильмов («Школы каратэ», «Великие мастера каратэ» и др.)

Уровень подготовленности спортсменов выявляется при участие в спортивно-массовых мероприятиях: соревнованиях, технических семинарах, экзаменах на спортивный разряд (кю, дан), тренировочных сборах.

Программа выстроена по принципу – от простого к сложному. Вначале обучение направлено на развитие и использование полученных ранее двигательных умений и навыков детей, освоение и изучение основной базовой техники каратэ. Занимающиеся 2, 3, 4 года обучения получают более углублённую подготовку.

**К концу первого года обучения учащиеся должны уметь:**

Стартовый уровень обучения должен способствовать общему физическому развитию ребёнка и его подготовке к дальнейшему обучению каратэ.

1. **Оздоровительно - воспитательная подготовка:**

В процессе занятий у детей необходимо формировать такие качества, как внимание, собранность, целеустремлённость, работоспособность, коллективизм. Важнейшей воспитательной задачей является формирование ответственного отношения к труду.

2. **ОФП – общая физическая подготовка:**

физические упражнения для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки)

3. **Техническая подготовка (стартовый уровень):**

подводящие упражнения для изучения ударов руками, ногами, техника выполнения ударов руками, ногами (без контакта с партнёром), подводящие упражнения для изучения защитных действий от ударов руками, ногами, техника выполнения защитных действий от ударов руками, ногами (без контакта с партнёром).

4. **Теоретическая подготовка:**

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «техника защиты», «правила поведения в додзе», «основные понятия каратэ».

5. **Аттестация обучающихся:**

сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного вида спорта.

Базовый уровень обучения предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**В конце второго года обучения учащиеся должны уметь:**

**1. ОФП – Общая физическая подготовка:**

- комплексы физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты).

**2. СФП – Специальная физическая подготовка:**

специальные и подводящие упражнения для освоения базовых и боевых стоек, перемещений, специальные и подводящие упражнения для освоения техники ударов руками и ногами, специальные и подводящие упражнения для освоения техники защитных действий от ударов руками и ногами.

**3. Техническая (стартовый уровень) подготовка:**

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзе», «правила поведения на соревнованиях», «основные понятия и термины каратэ», стойки каратэ, передвижения в стойках,

**4. Теоретическая подготовка:**

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «техника защиты», «правила поведения в додзе», «основные понятия каратэ».

**5. Аттестация обучающихся:**

сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного вида спорта.

**К концу третьего года обучения учащиеся должны уметь:**

**1. ОФП – Общая физическая подготовка:**

- комплексы физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты).

**2. СФП – Специальная физическая подготовка:**

специальные упражнения для освоения и совершенствования базовых и боевых стоек, перемещений стиля, специальные упражнения для освоения и совершенствования техники ударов руками и ногами, специальные упражнения для освоения и совершенствования техники защитных действий от ударов руками и ногами, специальные упражнения для освоения и совершенствования комбинационной техники каратэ.

**3. Техническая подготовка (базовый уровень):**

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзе», «правила поведения на соревнованиях», «основные понятия и термины каратэ», «основы анатомии» стойки каратэ, передвижения в стойках,

**4. Теоретическая подготовка:**

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзе», «правила поведения на соревнованиях», «основные понятия и термины каратэ». Стойки каратэ,

**5. Аттестация обучающихся:**

сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного вида спорта.

**К концу четвёртого года обучения учащиеся должны уметь:**

1. ОФП – Общая физическая подготовка:

комплексы физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка прессы, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты).

2. СФП – Специальная физическая подготовка:

специальные упражнения для совершенствования базовых и боевых стоек, перемещений, специальные упражнения для совершенствования техники ударов руками и ногами, специальные упражнения для совершенствования техники защитных действий от ударов руками и ногами, специальные упражнения для совершенствования комбинационной техники.

3. Техническая( базовый уровень ) подготовка:

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзэ», «история школы каратэ», «правила поведения на соревнованиях по каратэ», «правила организации и проведения соревнований по каратэ», «правила судейства», «основные понятия и термины каратэ», «основы анатомии». совершенствование техники стоек и передвижений школы каратэ, совершенствование техники ударов руками школы каратэ, совершенствование техника ударов ногами школы каратэ, совершенствование комбинационной техники школы каратэ, совершенствование защитной техники школы каратэ техника базовых кихон, ката, кумитэ. учебные спарринги – кумитэ,

4. Теоретическая подготовка:

«ударные поверхности», «как правильно выполнять удары», «как правильно блокировать удары», «как правильно выполнять уходы от атаки», «правила поведения в додзэ», «правила поведения на соревнованиях», «основные понятия и термины каратэ». стойки каратэ,, анализирование учебных спаррингов, самоанализ,

5. Аттестация обучающихся:

сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного возрастного уровня.

Контроль усвоения учебного материала и оценка деятельности обучаемых осуществляется с помощью входной, текущей диагностики, результатов работы на всех этапах учебного процесса.

На начальном этапе приёма дети проходят собеседование с педагогом и выполняют небольшое практическое задание. По результатам которого определяется их уровень развития и подготовки.

В течении всего учебного года осуществляется текущий контроль над степенью усвоения учащимися практического учебного материала в форме педагогического контроля, опроса в форме беседы. Так же проводится промежуточный контроль, который выполняется в форме экзаменационных тестов с 3 кю 1 дан. Широко используются формы контроля как участие в соревнованиях и в учебно – тренировочных семинарах, что позволяет осуществлять проверку знаний, умений и навыков.

В конце учебного года проводится итоговый контроль, который выполняется в форме экзаменационных тестов с 3 кю по 1 дан.

Контроль за физической подготовленностью учащихся проводится три раза в учебный год: в сентябре (на начало учебного года), в декабре (промежуточный), в мае (итоговый – контрольный) месяцах. Результаты оцениваются по индивидуальным диагностическим картам.

## **Методы контроля и аттестации учащихся:**

### **Внутренний контроль:**

- самоконтроль обучающихся за своим физическим состоянием;
- контроль преподавателя физического состояния занимающихся, за правильностью выполнения движений, упражнений;
- контроль педагогом учебно-тренировочного процесса.

### **Внешний контроль:**

- участие в соревнованиях, показательных выступлениях;
- диагностика психофизического состояния, совместно с психологом;
- контроль методиста за правильностью проведения занятий.

### **Аттестация обучающихся:**

- контроль физического состояния и контроль выполнения нормативов;
- психологическое тестирование;
- участие в соревнованиях, показательных выступлениях.

## МАТРИЦА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Ур ов ни	Критерии	Формы и методы диагностики	Педагогические методы и технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцирова нных заданий
<b>Стартовый</b>	<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание правил техники безопасности</li> <li>- общее физическое развитие учащихся (слабые физические данные)</li> <li>- слабо развитые психофизические качества</li> <li>- слабые волевые качества</li> <li>- слабое принятие дисциплины</li> </ul>	<p>психолого-педагогическая диагностика,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- собеседование</li> <li>- целенаправленное наблюдение - индивидуальна</li> </ul>	<p><b>Методы:</b></p> <p>основу составляет методика традиционного каратэ: кихон, ката, кумите, наглядно-практический, словесный, игровой, репродуктивный</p>	<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности во время занятий</li> <li>- некоторые специальные термины,</li> <li>- знание простых физических упражнений ОФП</li> </ul> <p><b>Умеют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять ОРУ под руководством педагога</li> </ul>	<p>Дифференцированные задания могут быть выполнены в нескольких уровнях:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- репродуктивном (с подсказкой)</li> <li>- репродуктивном (самостоятельно)</li> <li>- творческом</li> </ul>
	<p><b>Метапредметные компетенции:</b></p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- запоминают правила и инструкции</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- элементарные знания о строении человеческого тела, его функциях</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с помощью педагога взаимодействует со сверстниками и взрослыми</li> </ul>	<p>я беседа,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическая работа</li> <li>- педагогический анализ</li> </ul>	<p>(по образцу, с подсказкой, объяснительно-иллюстративный</p> <p><b>Технологии:</b></p> <p>личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии</p>	<p><b>Метапредметные компетенции:</b></p> <p>имеют первоначальное представление об анатомии человеческого тела</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- пытаются контролировать выполнение упражнений в соответствии со своими физическими возможностями под руководством педагога</li> <li>- использование коммуникативных навыков на начальном уровне</li> </ul>	

	<p><b>Личностные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование учебной мотивации</li> <li>- формирование самосознания как одной из компетенций эмоционального интеллекта</li> </ul>			<p><b>Личностные компетенции:</b></p> <p>сформирована мотивация на уровне занятия;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формируется навык прислушиваться к чувствам и эмоциям (своим и чужим) для выстраивания поведения в конкретной ситуации</li> </ul>	
Базовый	<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- общее физическое развитие учащихся (средние физические данные)</li> <li>- не до конца сформированные психофизические и волевые качества</li> <li>- принятие дисциплины под руководством педагога</li> <li>- представление о поведении в экстремальной ситуации</li> </ul>			<p><b>Предметные компетенции:</b></p> <p><b>- Знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила техники безопасности во время занятий</li> <li>- названия спортивного оборудования, инвентаря, значение необходимых терминов</li> <li>- значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья человека</li> <li>- основы базовой техники и техники каратэ,</li> </ul> <p><b>Умеют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнять ОРУ и базовые техники каратэ под руководством педагога</li> <li>- проводить работу в парах под наблюдением педагога</li> </ul>	
	<p><b>Метапредметные компетенции:</b></p> <p><b>Регулятивные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- организованность</li> <li>- самостоятельность в процессе обучения</li> </ul> <p><b>Познавательные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основ анатомии</li> </ul> <p><b>Коммуникативные:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение слушать педагога, взаимодействовать в паре и группе</li> </ul>			<p><b>Метапредметные компетенции:</b></p> <p><b>Знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- цели и задачи учебной деятельности</li> <li>- основные способы самоконтроля и самооценки</li> <li>- основы анатомии</li> </ul>	

	<p><b>Личностные компетенции</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование учебной мотивации</li> <li>- формирование самосознания как одной из компетенций эмоционального интеллекта</li> </ul>			<p><b>Личностные компетенции</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учащиеся осознают смысл занятий волейболом, сформирована учебная мотивация</li> <li>- стараются прислушиваться к чувствам и эмоциям (своим и др. людей), формируется самосознание и самооценка</li> </ul>	
--	---	--	--	---	--

## II. Учебные планы

### Учебный план 1 года обучения

№	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Учебное занятие	Опрос
2.	Входная диагностика	1	1	1	Учебное занятие	Психолого-педагогическая диагностика
3.	Техника каратэ 10-9 кю	44	3	41	Учебное занятие	Опрос, собеседование
4.	Базовая техника каратэ 10-9 кю	47	3	44	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов
5.	Общая физическая подготовка	45	3	42	Учебное занятие	Наблюдение, зачетное занятие по теме
6.	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
7.	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
	Всего:	144	13	131		

#### Содержание учебного плана первого года обучения

- Вводное занятие:
  - техника безопасности,
  - цели и задачи на учебный год,
  - тестирование физических возможностей обучающихся на начало учебного года.
- Входная психолого - педагогическая диагностика:
  - тестирование двигательных умений и навыков на начало учебного года.
  - индивидуальная психолого-педагогическая диагностика, позволяющая определить уровень подготовленности обучающегося, его мотивированности и степени одаренности.
- Техническая подготовка:
  - подводящие упражнения для изучения ударов руками, ногами,
  - техника выполнения ударов руками, ногами (без контакта с партнёром),
  - подводящие упражнения для изучения защитных действий от ударов руками, ногами,
  - техника выполнения защитных действий от ударов руками, ногами (без контакта с партнёром).
- ОФП – общая физическая подготовка:
  - физические упражнения для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки)

5. Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия:

- выполнение контрольного теста развития двигательных способностей (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного возрастного уровня.
- зачетные занятия по итогам 1-го полугодия

6. Промежуточная аттестация по итогам учебного года:

- контроль выполнения программы 1-го года обучения
- зачетные занятия по итогам учебного года

**Учебный план 2 года обучения**

№	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Учебное занятие	Опрос
2	Базовая техника каратэ с 8 -7кю	80	5	75	Учебное занятие	Опрос, собеседование
3	Специальная физическая подготовка	70	4	66	Учебное занятие	Наблюдение, зачетное занятие по теме
4	Общая физическая подготовка	60	3	57	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов
5	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
6	Промежуточная аттестация по итогам учебного года	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
	Всего:	216	15	201		

**Содержание учебного плана второго года обучения**

1. Вводное занятие:

- техника безопасности,
- цели и задачи на учебный год,
- тестирование физических возможностей обучающихся на начало учебного года.

2. Техническая (базовая) подготовка:

- стойки каратэ,
- передвижения в стойках,
- техника ударов руками каратэ,
- техника ударов ногами каратэ,
- кихон, ката, кумитэ.

3. СФП – Специальная физическая подготовка:
- специальные и подводящие упражнения для освоения базовых и боевых стоек, перемещений,
  - специальные и подводящие упражнения для освоения техники ударов руками и ногами,
  - специальные и подводящие упражнения для освоения техники защитных действий от ударов руками и ногами.
4. ОФП – Общая физическая подготовка:
- комплексы физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты).
5. Промежуточная аттестация:
- выполнение контрольного теста развития двигательных способностей (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного возрастного уровня.
  - зачетные занятия по итогам 1-го полугодия
6. Итоговая аттестация:
- контроль выполнения программы 2-го года обучения
  - зачетные занятия по итогам учебного года.
- Теоретическая подготовка:
- «ударные поверхности»,
  - «как правильно выполнять удары»,
  - «как правильно блокировать удары»,
  - «как правильно выполнять уходы от атаки»,
  - «правила поведения в додзэ»,
  - «правила поведения на соревнованиях»,
  - «основные понятия и термины каратэ».

### Учебный план 3 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Входная диагностика	2	1	1	Учебное занятие	Опрос
2	Базовая техника каратэ с 6-4 кю	75	3	72	Учебное занятие	Опрос, собеседование
3	Специальная физическая подготовка	78	3	75	Учебное занятие	Наблюдение, зачетное занятие по теме
4	Общая физическая подготовка	57	3	54	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов
5	Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов

6	Аттестация по завершении освоения стартового уровня программы	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
	Всего:	216	12	204		

### Содержание учебного плана третьего года обучения

#### 1. Вводное занятие:

- техника безопасности,
- цели и задачи на учебный год
- тестирование физических возможностей обучающихся на начало учебного года.

#### 2. Базовая (Техническая) подготовка:

- стойки и передвижения школы каратэ,
- техника ударов руками школы каратэ,
- техника ударов ногами школы каратэ,
- комбинационная техника школы каратэ,
- техника базовых кихон, ката, кумитэ.

#### 3. СФП – Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения для освоения и совершенствования базовых и боевых стоек, перемещений,
- специальные упражнения для освоения и совершенствования техники ударов руками и ногами,
- специальные упражнения для освоения и совершенствования техники защитных действий от ударов руками и ногами по каратэ,
- специальные упражнения для освоения и совершенствования комбинационной техники каратэ.

#### 4. ОФП – Общая физическая подготовка:

- комплексы физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты).

#### 5. Промежуточная аттестация по итогам 1 полугодия

- выполнение контрольного теста развития двигательных способностей (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного возрастного уровня.
- зачетные занятия по итогам 1-го полугодия

#### 6. Промежуточная аттестация по итогам учебного года

- контроль выполнения программы 3-го года обучения
- зачетные занятия по итогам учебного года.

##### Теоретическая подготовка:

- «ударные поверхности»,
- «как правильно выполнять удары»,
- «как правильно блокировать удары»,
- «как правильно выполнять уходы от атаки»,
- «правила поведения в додзэ»,
- «правила поведения на соревнованиях»,
- «основные понятия и термины каратэ»,
- «основы анатомии».

## Учебный план 4 года обучения

№	Тема занятия	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика		
1	Вводное занятие. Техника безопасности	2	1	1	Учебное занятие	Опрос
2	Базовая техника каратэ с 3 кю по 1 дан	81	3	78	Учебное занятие	Опрос, собеседование
3	Специальная Физическая Подготовка	71	3	68	Учебное занятие	Наблюдение, зачетное занятие по теме
4	Общая физическая подготовка	58	3	55	Учебное занятие	Контроль выполнения нормативов
5	Промежуточная аттестация	2	1	1	Зачетное занятие	Тестирование, выполнение нормативов
6	Аттестация по завершении освоения программы	2	1	1	Зачетное занятие	Итоговая психолого-педагогическая диагностика, показательные выступления
	Всего:	216	12	206		

### Содержание учебного плана четвёртого года обучения

#### 1. Вводное занятие:

- техника безопасности,
- цели и задачи на учебный год
- тестирование физических возможностей обучающихся на начало учебного года.

#### 2. Базовая (Техническая) подготовка:

- стойки и передвижения школы каратэ - шотокан,
- техника ударов руками школы каратэ - шотокан,
- техника ударов ногами школы каратэ - шотокан,
- комбинационная техника школы каратэ – шотокан,
- техника базовых кихон, ката, кумитэ.

#### 3. СФП – Специальная физическая подготовка:

- специальные упражнения для совершенствования базовых и боевых стоек, перемещений,
- специальные упражнения для совершенствования техники ударов руками и ногами,
- специальные упражнения для совершенствования техники защитных действий от ударов руками и ногами,
- специальные упражнения для совершенствования комбинационной техники каратэ.

#### 4. ОФП – Общая физическая подготовка:

- комплексы физических упражнений для развития опорно-двигательного аппарата, мышечной мускулатуры, подвижности суставов (отжимания, приседания, прокачка пресса, бег, подтягивания, мосты, шпагаты, кувырки, перевороты).

## 5. Промежуточная аттестация:

- выполнение контрольного теста развития двигательных способностей (сдача контрольных нормативов общей физической подготовки, сдача нормативов технической подготовки для данного возрастного уровня.
- зачетные занятия по итогам 1-го полугодия

## 6. Итоговая аттестация:

- контроль выполнения программы 4-го года обучения
- зачетные занятия по итогам учебного года.

### Теоретическая подготовка:

- «ударные поверхности»,
- «как правильно выполнять удары»,
- «как правильно блокировать удары»,
- «как правильно выполнять уходы от атаки»,
- «правила поведения в додзэ»,
- «история школы каратэ»,
- «правила поведения на соревнованиях по каратэ»,
- «правила организации и проведения соревнований по каратэ»,
- «правила судейства»,
- «основные понятия и термины каратэ»,
- «основы анатомии».

## Организационно - методическое обеспечение программы:

### Методическое обеспечение программы

Для достижения цели и задач в процессе обучения используются различные *методы*:

- **объяснительно – иллюстративный**: передача ученикам системы «готовых» знаний посредством любых видов дидактического материала;
- **репродуктивный**: предполагает кроме восприятия информации ее практическое использование;
- **проблемного изложения**: педагог искусственно создает проблему и наглядно и подробно объясняет ученикам способы и пути ее решения;
- **частично – поисковый (эвристический)**: самостоятельный поиск учеником путей решения поставленной проблемы (помощь педагога по необходимости);
- **исследовательский**: педагог формирует проблему вместе с учащимися и производит управление самостоятельной исследовательской деятельностью учеников.

Выбор того или иного метода обусловлен темой занятия, годом обучения, возрастом детей, степенью сложности задания.

Особое значение отводится объяснительно – иллюстративному методу, т.к. объяснение, беседа не только раскрывают тему урока, но и создают эмоциональный настрой на работу. А использование наглядных пособий делает процесс обучения более понятным, стимулирует воображение, фантазию.

Хорошим стимулом для детей будет показ удачных работ сверстников на заданную тему.

Для реализации программы необходимо:

### 1. Специально оборудованный учебный кабинет.

- татами
- тренировочные подушки
- тренировочные лапы
- защита на голень, на голову, протектор на грудь, защита стопы,
- гимнастические палки
- мячи
- скакалки

- резина 3-6 метров
- песочные часы: 1,2,3,5 минут.
- накладки на кисть
- скамья
- турник
- брусья
- тренировочный мешок

## **2. Наглядные пособия:**

- рисунки, схемы
- таблицы, дающие понятие о направлении движения.;
- пособия по технике, приемам;
- видео – пособия;
- книги, альбомы по каратэ.

## **4. Технические средства:**

- компьютер;
- телевизор

### **Формы аттестации / контроля**

- входная психолого-педагогическая диагностика
- промежуточная аттестация (экзаменационные тесты: кихон, ката, кумитэ)
- аттестация по завершении освоения уровней программы (стартовый, базовый) (экзаменационные тесты: Кихот, ката, кумитэ)
- мониторинг качества освоения программы

### **Оценочные материалы**

- экзаменационные тесты

### **Список литературы**

#### **Нормативно-правовое обеспечение программы:**

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ ( с изменениями и дополнениями)
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 №10
4. Приказ Министерства просвещения России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.)
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 года № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (если программа реализуется в сетевой форме)

9. Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи - СП 2.4.3648-20 от 1.01.2021г (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28).

10. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения от 31 января 2022 года № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»)

#### Список литературы для педагога:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. . Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
3. Иванов – Катанский С.А. Высшая техника Каратэ. – М.: ФАИР - ПРЕСС, 1999. - 528 с.: ил. – (Боевые искусства).
4. Иванов – Катанский С.А. Базовая техника Каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1998. – 542 с.: ил. – (Боевые искусства).
5. Иванов – Катанский С.А. Комбинационная техника Каратэ. – М.: Агентство «ФАИР», 1998. – 576 с.: ил. – (Спорт).
6. . Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
7. Лапшин С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. – Д.: Сталкер, 1996. – 336 с. Накаяма М. Динамика каратэ / пер. с англ. Куликова А. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
8. Лапшин С.С. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка. – Д.: Сталкер, 1996. – 336 с.
9. Марк Бишоп. Окинавское каратэ / пер. с англ. Кратенкова А. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).
10. Накаяма М. Динамика каратэ / пер. с англ. Куликова А. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. – 304 с.: ил. – (Боевые искусства).

#### Информационные ресурсы

- [vtrenirovke.ru»karate-shotokan-i-video-uroki/](http://vtrenirovke.ru/karate-shotokan-i-video-uroki/)
- [master-karate.ru»video/](http://master-karate.ru/video/)
- [infourok.ru»...obrazovatel'naya\\_programma\\_po\\_karate...](http://infourok.ru)

#### Приложение 1

##### Календарный учебный график 1 й год обучения

№ п/п	Дата проведения занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/ контроля	Примечания
1	сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности.	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд. беседа	
2	сентябрь	Входная психолого-педагогическая	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	

		диагностика				
3	сентябрь	Техника каратэ Изучение ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди беседа	
4	сентябрь	Базовая техника Изучение стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблуди беседа	
5	сентябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблуди беседа	
6	сентябрь	Техника каратэ Изучение ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
7	сентябрь	Базовая техника Изучение передвижений в стойках	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
8	сентябрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
9	октябрь	Техника каратэ Изучение блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
10	октябрь	Базовая техника Передвижения в стойках	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
11	октябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
12	октябрь	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
13	октябрь	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
14	октябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
15	октябрь	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
16	октябрь	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
17	ноябрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
18	ноябрь	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
19	ноябрь	Базовая техника Отработка стоек	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
20	ноябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
21	ноябрь	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
22	ноябрь	Базовая техника Изучение Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
23	ноябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
24	ноябрь	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
25	декабрь	Базовая техника Изучение ката ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблуди	
26	декабрь	Общая физическая	2	Учебное	Под.	

		подготовка комплекс 2		занятие	Наблюда	
27	декабрь	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
28	декабрь	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
29	декабрь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
30	декабрь	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
31	декабрь	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
32	декабрь	Промежуточная аттестация за 1 полугодие	2	Зачетное занятие	Под. Наблюда	
33	январь	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
34	январь	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюда беседа	
35	январь	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
36	январь	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюда беседа	
37	январь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюда беседа	
38	январь	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
39	январь	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
40	январь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
41	февраль	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
42	февраль	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
43	февраль	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
44	февраль	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
45	февраль	Базовая техника Отработка ТЭКи оку ката	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
46	февраль	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
47	февраль	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
48	февраль	Базовая техника Отработка Кихота 10-9 кю	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
49	март	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Под. Наблюда	
50	март	Техника каратэ	2	Учебное	Под.	

		Отработка ударов ногой		занятие	Наблюда	
51	март	Базовая техника Изучение Дзиона ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	март	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	март	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	март	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	март	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	март	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	апрель	Базовая техника Отработка Дзиона ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	апрель	Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	апрель	Техника каратэ Отработка ударов ногой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
60	апрель	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	апрель	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	апрель	Техника каратэ Отработка блоков	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	апрель	Базовая техника Отработка Дзиона ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	апрель	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	май	Базовая техника отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	май	Техника каратэ Отработка ударов рукой	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
67	май	Базовая техника Отработка Дзиона ката	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	май	Общая физическая подготовка Комплекс 1	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	май	Базовая техника Отработка кихона 10-9 кю	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	май	Общая физическая подготовка комплекс 2	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
71	май	Базовая техника Отработка Дзиона ката Общая физическая подготовка Комплекс 3	2	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	май	Промежуточная аттестация за учебный год	2	Зачетное занятие	Пед. Наблюд	
		<b>Итого</b>	<b>144</b>			

### Календарный учебный график

**2 й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>	<b>Примечания</b>
1	сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности. Общая физическая подготовка Повторение стоек	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
2	сентябрь	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	сентябрь	Специальная физическая подготовка Работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	сентябрь	Базовая техника Повторение тэкиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	сентябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	сентябрь	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	сентябрь	Базовая техника Повторение дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	сентябрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	октябрь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	октябрь	Базовая техника отработка текиоку ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	октябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	октябрь	Специальная физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	октябрь	Базовая техника отработка дзиона ката	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	октябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	октябрь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	октябрь	Базовая техника отработка кион 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	ноябрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	ноябрь	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

19	ноябрь	Базовая техника Изучение ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	ноябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	ноябрь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	ноябрь	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	ноябрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	ноябрь	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	декабрь	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	декабрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	декабрь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	декабрь	Базовая техника изучения кихон кумитэ 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	декабрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	декабрь	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	декабрь	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	декабрь	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд	
33	январь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	январь	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8 -7кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	январь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	январь	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
37	январь	Общая физическая подготовка Комплекс	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
38	январь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
39	январь	Базовая техника отработка	3	Учебное	Пед. Наблюд	

		кихон кумитэ на 8-7 кю		занятие		
40	январь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	февраль	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	февраль	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	февраль	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	февраль	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	февраль	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	февраль	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	февраль	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	февраль	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	март	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	март	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	март	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	март	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	март	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	март	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	март	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	март	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	апрель	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	апрель	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	апрель	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		ударов ногами				
60	апрель	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	апрель	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	апрель	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	апрель	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	апрель	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	май	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	май	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	май	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	май	Базовая техника отработка ката хейан шодан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	май	Базовая техника отработка кихон кумитэ на 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	май	Итоговая аттестация за учебный год Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
71	май	Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	май	Промежуточная аттестация за учебный год Базовая техника отработка кихон 8-7 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование	
		<b>Итого</b>	<b>216</b>			

**Календарный учебный график  
3 й год обучения**

№ п/п	Дата проведения занятия	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма занятия	Формы аттестации/ контроля	Примечания
1	сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности. Специально физическая	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	

		подготовка работа на подушках				
2	сентябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	сентябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
4	сентябрь	Базовая техника Изучение кинов 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	сентябрь	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	сентябрь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	сентябрь	Базовая техника изучение кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	сентябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	октябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	октябрь	Базовая техника изучение ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	октябрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	октябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	октябрь	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	октябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	октябрь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	октябрь	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	ноябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	ноябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
19	ноябрь	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	ноябрь	Общая физическая	3	Учебное	Пед. Наблюд	

		подготовка комплекс 2		занятие		
21	ноябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	ноябрь	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	ноябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	ноябрь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	декабрь	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	декабрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	декабрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	декабрь	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	декабрь	Общая физическая подготовка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	декабрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	декабрь	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	декабрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
33	январь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	январь	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	январь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	январь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
37	январь	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
38	январь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	

39	январь	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	февраль	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	февраль	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	февраль	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	февраль	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	февраль	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	февраль	Базовая техника отработка ката хейан нидан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	февраль	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	февраль	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	февраль	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	март	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	март	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	март	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	март	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	март	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	март	Базовая техника изучение ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	март	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	март	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	апрель	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	апрель	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	апрель	Специальная физическая	3	Учебное	Пед. Наблюд	

		подготовка работа на резинках отработка ударов руками		занятие		
60	апрель	Базовая техника отработка кихон 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	апрель	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	апрель	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	апрель	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	апрель	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	май	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	май	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	май	Базовая техника Изучение кихон на 6 -4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	май	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
69	май	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	май	Итоговая аттестация за учебный год Специальная физическая подготовка работа на подушках	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Тестирование Пед. Наблюд опрос	
71	май	Базовая техника отработка кихон кумитэ 6-4 кю	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	май	Базовая техника отработка ката хейан сандан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
		<b>Итого</b>	<b>216</b>			

**Календарный учебный график  
4й год обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата проведения занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Форма занятия</b>	<b>Формы аттестации/контроля</b>	<b>Примечания</b>
--------------	--------------------------------	------------------------------------	---------------------	----------------------	----------------------------------	-------------------

1	сентябрь	Вводное занятие. Техника безопасности. Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
2	сентябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
3	сентябрь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
4	сентябрь	Базовая техника изучение кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
5	сентябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
6	сентябрь	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
7	сентябрь	Базовая техника изучение кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
8	сентябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
9	октябрь	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
10	октябрь	Базовая техника изучение ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
11	октябрь	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
12	октябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
13	октябрь	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
14	октябрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
15	октябрь	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
16	октябрь	Базовая техника отработка кихон 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
17	ноябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
18	ноябрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		ударов ногами				
19	ноябрь	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
20	ноябрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
21	ноябрь	Специальная физическая подготовка работа на подушках	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
22	ноябрь	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю – 1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
23	ноябрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
24	ноябрь	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
25	декабрь	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
26	декабрь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
27	декабрь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
28	декабрь	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
29	декабрь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
30	декабрь	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
31	декабрь	Промежуточная аттестация за 1 полугодие Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	2 1	Зачетное занятие Учебное занятие	Пед. Наблюд	
32	декабрь	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
33	январь	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
34	январь	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
35	январь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
36	январь	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
37	январь	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд опрос	
38	январь	Специальная физическая подготовка работа на	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		подушках				
39	январь	Базовая техника отработка ката хейан йондан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
40	январь	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
41	февраль	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
42	февраль	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
43	февраль	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
44	февраль	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
45	февраль	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
46	февраль	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
47	февраль	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
48	февраль	Базовая техника изучение ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
49	март	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
50	март	Специальная физическая подготовка отработка ударов руками	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
51	март	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
52	март	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
53	март	Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
54	март	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
55	март	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
56	март	Специальная физическая подготовка работа с утяжелителями	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
57	апрель	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
58	апрель	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
59	апрель	Специальная физическая подготовка работа на	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	

		резинке отработка ударов руками				
60	апрель	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
61	апрель	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
62	апрель	Общая физическая подготовка комплекс 2	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
63	апрель	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
64	апрель	Общая физическая подготовка Комплекс 3	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
65	май	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
66	май	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
67	май	Базовая техника отработка ката хейан годан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
68	май	Общая физическая подготовка Комплекс 1	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
69	май	Базовая техника отработка кихон кумитэ 3кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд	
70	май	Аттестация по завершению освоения образовательной программы Специальная физическая подготовка работа на резинках отработка ударов ногами	2  1	Зачетное занятие  Учебное занятие	Тестирование  Пед. Наблюд опрос	
71	май	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
72	май	Базовая техника отработка кихон 3 кю-1 дан	3	Учебное занятие	Пед. Наблюд беседа	
		<b>Итого</b>	216			

## Приложение 2

### МОНИТОРИНГ КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «\_\_\_\_\_» ЗА \_\_\_\_\_ УЧЕБНЫЙ ГОД Входной мониторинг

Педагог

Группа №

Год обучения:

Дата проведения:

Форма проведения:

**Члены аттестационной комиссии:**

**Критерии:** 1 балл – ниже среднего, 2 балла – средний, 3 балла – выше среднего

**Критерии общего результата:**

\_\_\_\_\_ баллов - ниже среднего

\_\_\_\_\_ баллов - средний

\_\_\_\_\_ баллов - выше среднего

Фамилия, имя учащегося				Средний балл

**Нач  
аль  
ная  
пси**

**холого-педагогическая диагностика**

**Метод диагностики-наблюдение, собеседование**

ФИО	Психофизиологические характеристики		Эмоциональная сфера	Мотивационная сфера	Самостоятельность	Познавательная активность	Коммуникативные умения	Итоговое количество баллов
	Память	Внимание	Самоконтроль	Уровень мотивации				

**ПРОТОКОЛ**

**промежуточной аттестации обучающихся**

**по итогам 1 полугодия \_\_\_\_\_ учебного года**

**Педагог**

**Группа №**

**Год обучения:**

**Дата проведения:**

**Форма проведения:**

**Члены аттестационной комиссии:**

ФИО	Изученные темы или предметные компетенции по итогам 1-го полугодия				Средний балл

**ПРОТОКОЛ**  
**промежуточной аттестации обучающихся**  
 по итогам \_\_\_\_\_ учебного года

(аттестации обучающихся по освоению стартового( базового, продвинутого )уровня образовательной программы)

(аттестации обучающихся по завершении освоения образовательной программы)

Педагог

Группа №

Год обучения:

Дата проведения:

Форма проведения:

Члены аттестационной комиссии:

ФИО	Изученные темы или предметные компетенции по итогам учебного года					Средний балл

**Итоговая психолого-педагогическая диагностика**

ФИО	Психофизиологические характеристики		Эмоциональная сфера	Мотивационная сфера	Самостоятельность	Познавательная активность	Коммуникативные умения	Итоговое количество баллов
	Память	Внимание						

**Качество освоения образовательной программы «» учащимися группы № 1**  
 за \_\_\_\_\_ учебный год

ФИО	Результаты входной диагностики		Результаты освоения программы за 1 полугодие	Результаты освоения программы за учебный год		Результативность			
	Уровень входных ЗУН	Психол.-педагог. диагност.		Уровень освоения программы	Психол.-педагог. диагност.	Муницип.	Республ.	Всероссийс.	Междуна ро.


**Выводы:**

**Педагог:** \_\_\_\_\_

**Приложение 3**

**Оценочные материалы**

**Экзаменационный лист**

**SHOTOKAI**  
RUSSIA KARATE RENMEI



**СЁТОКАЙ**  
ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ РОССИИ

**АТТЕСТАЦИОННЫЙ ЛИСТ**

**8-2 (КЮ)**

Отделение (центр, клуб):  
**ЦДТ п.Дербышки**

**РЕГИОНАЛЬНОЕ**

Республика (край, округ):  
**ТАТАРСТАН**

Дата: **14.12.2017**

Место: **КАЗАНЬ**

**8 КЮ**

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ  КАНДИДАТЫ	ДАТА РОЖДЕ НИЯ  Ч.М.ГО Д	ДА Н  К Ю	КИХОН		КУМИТЭ		КАТА		БА Л Л  %	РЕШ ЕНИ Е	
				ТЭ	АС И	СЭ МЭ ТЭ	УК ЭТ Э	СИ ТЭ Й	ТО КУ Й		Д а	н е т
1.	<b>Галеев Ратмир</b>	22.09.09	9									
2.	<b>Садыков Оскар</b>	03.04.11	-									
3.	<b>Пахтева Дарина</b>	26.04.06	-									
4.	<b>Хабибуллин Айнура</b>	.07	9									
5.	<b>Сороков Игорь</b>	15.12.10	-									
6.	<b>Бариев Игорь</b>		-									
7.	<b>Пашин Максим</b>	23.09.10	9									
8.	<b>Селянкин Азам</b>		-									

**7 КЮ**

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ  КАНДИДАТЫ	ДАТА РОЖДЕ НИЯ  Ч.М.ГО	ДА Н  К	КИХОН		КУМИТЭ		КАТА		БА Л Л  %	РЕШ ЕНИ Е	
				ТЭ	АС	СЭ	УК	СИ	ТО		Д	Н

		Д	Ю		И	МЭ ТЭ	ЭТ Э	ТЭ Й	КУ Й		а	е т
9.	<b>Закиров Равиль</b>	08.11.09	8									
10.	<b>Горьков илья</b>	06.01.10	8									
11.	<b>Бахтияров Рустем</b>	03.08.09	8									
12.	<b>Ибрагимов Шамиль</b>		8									
13.	<b>Семёнов Роман</b>	25.04.05	8									
14.	<b>Шелуханов Егор</b>	15.10.09	8									
15.	<b>Якунин Даниил</b>	19.07.09	8									
16.	<b>Белеков Артём</b>	10.09.09	8									
17.	<b>Николаев Никита</b>	14.05.06	8									

#### 6КЮ

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ  КАНДИДАТЫ	ДАТА РОЖДЕ НИЯ  Ч.М.ГО Д	ДА Н  К Ю	КИХОН		КУМИТЭ		КАТА		БА Л Л  %	РЕШ ЕНИ Е	
				ТЭ	АС И	СЭ МЭ ТЭ	УК ЭТ Э	СИ ТЭ Й	ТО КУ Й		Д а	н е т
18.	<b>Рыськин Роман</b>	03.11.06	7									
19.	<b>Ибрагимов Данил</b>		7									
20.	<b>Бобылева Алиса</b>	15.12.08	7									
21.	<b>Агеев Владимир</b>	22.07.08	7									

#### 5 КЮ

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ  КАНДИДАТЫ	ДАТА РОЖДЕ НИЯ  Ч.М.ГО Д	ДА Н  К Ю	КИХОН		КУМИТЭ		КАТА		БА Л Л  %	РЕШ ЕНИ Е	
				ТЭ	АС И	СЭ МЭ ТЭ	УК ЭТ Э	СИ ТЭ Й	ТО КУ Й		Д а	н е т
22.	<b>Ерохин Максим</b>	08.07.08	6									
23.	<b>Фатхуллин Тимур</b>	31.12.06	6									
24.	<b>Власов Егор</b>	12.03.08	6									
25.	<b>Мухамметшин Марат</b>	03.05.07	6									
26.	<b>Зазвонов Альберт</b>	01.09.06	6									

#### 4 КЮ

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ  КАНДИДАТЫ	ДАТА РОЖДЕ НИЯ  Ч.М.ГО Д	ДА Н  К Ю	КИХОН		КУМИТЭ		КАТА		БА Л Л  %	РЕШ ЕНИ Е	
				ТЭ	АС И	СЭ МЭ ТЭ	УК ЭТ Э	СИ ТЭ Й	ТО КУ Й		Д а	н е т
27.	<b>Низамиев Карим</b>	24.07.07	5									
28.	<b>Коновалова Вероника</b>	26.08.03	5									
29.	<b>Мухаммадиева Лия</b>	29.11.03	5									
30.	<b>Акифьев Никита</b>	17.06.04	5									

### 3 КЮ

№	ФАМИЛИЯ ИМЯ  КАНДИДАТЫ	ДАТА РОЖДЕ НИЯ  Ч.М.ГО Д	ДА Н  К Ю	КИХОН		КУМИТЭ		КАТА		БА Л Л  %	РЕШ ЕНИ Е	
				ТЭ	АС И	СЭ МЭ ТЭ	УК ЭТ Э	СИ ТЭ Й	ТО КУ Й		Д а	н е т
3 1	<b>Валиева Регина</b>	09.01.01	4									

### 2 КЮ

3 2	<b>Коновалов Илья</b>	12.01.06	3									
3 3	<b>Тарсуков Артур</b>	08.06.05	3									

ЧЛЕНЫ КОМИССИИ:  
КОМИССИИ:

ПРЕДСЕДАТЕЛЬ

1. \_\_\_\_\_  
Подпись (Фамилия И.О.)

Подпись \_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.)

2. \_\_\_\_\_  
Подпись (Фамилия И.О.)

РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛЕНИЯ:

3. \_\_\_\_\_  
Подпись (Фамилия И.О.)

Подпись \_\_\_\_\_  
(Фамилия И.О.)

# ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ СЁТОКАЙ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОГРАММЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ТЕСТОВ

### ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ:

- ПРОЦЕДУРА ЭКЗАМЕНА ВКЛЮЧАЕТ ТРИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭТАПА:
  - ИСПОЛНЕНИЕ ЗАДАНЫХ КОМБИНАЦИЙ ИЛИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ **КИХОН**;
  - ИСПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО И ПРОИЗВОЛЬНОГО **КАТА** (НЕ МЕНЕЕ ДВУХ);
  - ИСПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ **КУМИТЭ**;
- ВСЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ С СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ СТАРТОВОЙ ЛИНИИ В ЗАДАННОМ ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ПО КОМАНДЕ «ХАДЗИМЭ» ИЛИ ПО СЧЁТУ (ДЛЯ КАНДИДАТОВ 10 – 7 КЮ):
- ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ **КИХОН** ПРОИЗВОДИТСЯ СО СТАРТОВОЙ ЛИНИИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СВОБОДНОЙ СТОЙКИ – «ДЗИЮ КАМАЭ» (ТАТЭ СЭЙСАН ДАТИ); ВСЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В УКАЗАННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПОЛНОСТЬЮ, СНАЧАЛА В ПРАВОЙ СТАРТОВОЙ СТОЙКЕ, ПОТОМ ПОВТОРЯЮТСЯ В ЛЕВОЙ СТАРТОВОЙ СТОЙКЕ. КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ ИЛИ КОМБИНАЦИЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ОДИН РАЗ.  
ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ **КИХОН** 10 – 7 КЮ ПРОИЗВОДИТСЯ ИЗ СТАРТОВОЙ ПОЗИЦИИ «ГЭДАН КАМАЭ» (ЗЭНКУЦУ ДАТИ).
- ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ **КУМИТЭ** ПРОВОДИТСЯ В РЕЖИМЕ СМЕНЫ ПАРТНЁРА НЕ МЕНЕЕ ТРЁХ РАЗ, НО НЕ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ СМЕН;  
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ **ЯКУСОКУ-КУМИТЭ** ВЫПОЛНЯЮТСЯ В СТАНДАРТНОМ РЕЖИМЕ ОБЪЯВЛЕНИЯ АТАКИ И ВЫПОЛНЕНИЯ ЕЁ ПОСЛЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПОДТВЕРЖДЕНИЯ ГОТОВНОСТИ ПАРТНЁРА К ЗАЩИТЕ;  
ВСЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В ПРАВОЙ И ЛЕВОЙ СТАРТОВОЙ ПОЗИЦИИ;  
ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ **ДЗИЮ-КУМИТЭ** ВЫПОЛНЯЮТСЯ ПО КОМАНДЕ «ХАДЗИМЭ» И ЗАКАНЧИВАЮТСЯ ПО КОМАНДЕ «ЯМЭ» В ЗАДАННОМ РЕЖИМЕ.

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ НАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (6 – 5 – 4 КЮ)

## ТЕСТЫ ОФП

1. ФСК – 1 (ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС№1)
2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (ШХ)
3. ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
4. ПРЫЖОК С МЕСТА В ДЛИНУ
5. ПРЫЖОК С МЕСТА В ВЫСОТУ
6. ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА КУЛАКАХ
7. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ (ВЫТАЛКИВАНИЯ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
8. УГОЛ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (В УПОРЕ)
9. ШПАГАТ (ПРОДОЛЬНЫЙ, ПОПЕРЕЧНЫЙ)

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

### КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

№	ПРИЁМ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
1.	ДЗЮН ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
2.	УРАКЕН УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
3.	ШУТО УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
4.	ТЭЙСЁ МАВАСИ УТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
5.	КЭНЦУЙ (ТЭЦУЙ) УТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН КАЙТЭН СИНАГАРА
6.	ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
7.	АГЭ УДЭ УКЭ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
8.	СОТО УДЭ УКЭ	КОКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
9.	БАРАЙ УДЭ УКЭ	КИБАДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
10.	ШУТО УКЭ	КОКУЦУДАТИ	КОСИН МАВАРИ САГАТЭ
11.	ХАРАЙ УДЭ УКЭ	КИБАДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
12.	УТИ УДЭ УКЭ	НЭКОАСИДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
13.	КИЗАМИЗУКИ-ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЕНСИН ЦУКОМИ
14.	МАЭГЕРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
15.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ	ЗЕНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
16.	МАВАСИ ГЭРИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
17.	УШИРО ГЭРИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН КАЙТЭН СИНАГАРА

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

## ОСНОВНАЯ СТУПЕНЬ (1 – 2 – 3 ДАН)

### ТЕСТЫ ОФП\* + ТЕСТЫ СФП (КАКЭДАМЭСИ)

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

#### КИХОН – РЭНЗОКУ ШИТЭЙ ВАЗА

№	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ ПОЗИЦИЯ ШАГ	НАПРАВЛЕНИЕ
1.	МАЭГЭРИ – ТОБИКОНДЭ ОЙЗУКИ – СУРИКОМИ ГЪЯКУЗУКИ	ЗЭНСИН
2.	ТОБИКОНДЭ АГЭУКЭ – ГЪЯКУ УРАЗУКИ – ЁРИАСИ МАЭГЭРИ – ЦУГИАСИ ГЪЯКУЗУКИ	КОСИН
3.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – ГЪЯКУ ЭМПИ УТИ – ЁРИАСИ ШУТОУТИ – ГЪЯКУ КАГИЗУКИ	ЗЭНСИН
4.	МАВАРИ САГАТЭ БАРАЙУКЭ – МАЭАСИ ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – ГЪЯКУ МАВАСИЗУКИ	КОСИН
5.	МАВАСИГЭРИ – ТОБИКОНДЭ УРАКЭНУТИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНСИН
6.	ТОБИКОНДЭ ШУТОУКЭ – КИЗАМИ МАЭГЭРИ – СОТОМАВАСИ ШУТОУТИ	КОСИН
7.	КАЙТЭН УШИРОГЭРИ – УТИМАВАСИ ШУТОУТИ – СОТОМАВАСИ ХАЙТОУТИ	ЗЭНСИН
8.	ТОБИКОНДЭ МОРОТЭ КАКЭУКЭ – УТИМАВАСИГЭРИ – ТОРАГУТИ ГЪЯКУЗУКИ	КОСИН
9.	СОТОУКЭ – ЁРИАСИ ЁКО ЭМПИУТИ – УРАКЭНУТИ – ЁРИАСИ КАГИЗУКИ	ЗЭНСИН
10.	ХАРАЙ УКЭ – ЁРИАСИ НАНАМЭ УТИУКЭ – КИЗАМИ УРАЗУКИ – ГЪЯКУЗУКИ	КОСИН
11.	МАВАСИГЭРИ+АСИБАРАЙ – ГЪЯКУЗУКИ+ КИРИКАЭСИ УРАКЭНУТИ – ГЪЯКУЗУКИ	ЗЭНСИН
12.	МАЭГЭРИ – УШИРОГЭРИ – МАВАСИГЭРИ – ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – МАВАТЭ	СОНОМАМА

#### КИХОН – РЭНЗОКУ ТОКУЙ ВАЗА

№	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ ПОЗИЦИЯ ШАГ
1	ЗЭНСИН КИЗАМИЗУКИ – ГЪЯКУЗУКИ+ТОБИКОНДЭ ГЪЯКУЗУКИ – МАВАСИГЭРИ – АСИФУМИКАЭ
2	КОСИН СИНТАЙАСИ ГЭДАН ГЪЯКУ НАГАСИУКЭ+СИНТАЙ АСИ СОТОМАВАСИ ХАЙТОУТИ – СОНОМАМА КАКАТОГЭРИ + ЗЭНСИН ТОБИКОНДЭ ТАТЭ ЭМПИУТИ
3	ЗЭНСИН КИЗАМИЗУКИ + ТОБИКОНДЭ ДЗЮНЗУКИ – ГЪЯКУЗУКИ + СУРИКОМИ МАЭАСИ МАВАСИГЭРИ
4	КОСИН СИНТАЙАСИ НАНАМЭ НАГАСИЗУКИ – МАЭАСИ НАМИГАЭСИ – ГЪЯКУЗУКИ + ЗЭНСИН ТОБИКОНДЭ МАВАСИ ЭМПИУТИ - ГЪЯКУЗУКИ
5	ЗЭНСИН АСИФУМИКАЭ ТОБИКОНДЭ УРАКЭНУТИ + КОСИН НАНАМЭ ЁРИАСИ ГЭДАН НАГАСИУКЭ – КИЗАМИ МАЭГЭРИ + ЗЭНСИН ТОБИКОНДЭ ДЗЮН ЗУКИ
6	КОСИН ЁРИАСИ ГЭДАН НАГАСИУКЭ + ЗЭНСИН КИРИКАЭСИ МАЭГЭРИ – ГЪЯКУЗУКИ + КОСИН НАНАМЭ ХИДАРИ КОСАУКЭ +КЭТТЭ ГЪЯКУМАВАСИГЭРИ+ХОППОТЭНКАН ШУТО КЭСАУТИ
7	ГЪЯКУЗУКИ+КОСИН ГЕДАНУКЭ – ГЪЯКУ АВАЗЭЗУКИ + ЗЭНСИН ХАЙСОКУКАКЭ АСИ БАРАЙ + ЗЭНСИН ДЗЮНКАЙТЭН УШИРОМАВАСИГЭРИ + ДЗЮНЗУКИ
8	КОСИН ТЭНКАН ЁКОГЭРИ КЕАГЭ+КАЙТЭНСИНАГАРА ТЭЦУЙУТИ+ОКУРИАСИ УРАМАВАСИГЭРИ+САГАТЭ КАЙТЭН ГЭДАН УКЭ – ЯМАЗУКИ
9	СОНОМАМА КАЙТЭН – ЗЭНСИН ЦУГИАСИ МАЭТЭ УТИМАВАСИ ШУТОУТИ+ЗЭНСИН СОТОМАВАСИ ШУТОУТИ+ЗЭНСИН КАЙТЭН СИНАГАРА УШИРО ЭМПИУТИ+САГАТЭ КАЙТЭН МАЭТЭ УТИМАВАСИ ШУТОУТИ – НАМИГАЭСИ – ГЪЯКУЗУКИ
10	КОСИН ЦУГИАСИ ДЗЭДАН НАГАСИУКЭ+УСИРО СИНТАЙАСИ НАНАМЭ ТЮДАН ОСАЭУКЭ-ЗЭНСИН ЦУГИАСИ УРАКЭНУТИ-ГЪЯКУЗУКИ+ТЭЙСОКУ АСИБАРАЙ-ОНАДЗИ АСИ МАВАСИГЭРИ+ТОБИКОНДЭ ДЗЮНЗУКИ-СУРИКОМИ ГЪЯКУЗУКИ

**КАТА** ТЭККИ; ДЗИОН; КАНКУДАЙ; БАССАЙДАЙ; ЭНПИ; ХАНГЭЦУ; ДЗЮНРО

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (10 – 9 – 8 – 7 КЮ)

### ТЕСТЫ ОФП

1. ФСК – 1 (ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС №1)
2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
3. ПОДЪЁМ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ДОСКЕ
4. ПРЫЖОК С МЕСТА В ДЛИНУ
5. ПРЫЖОК С МЕСТА В ВЫСОТУ
6. ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА КУЛАКАХ
7. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ (ВЫТАЛКИВАНИЯ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
8. ГИМНАСТИЧЕСКИЙ УГОЛ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (В ВИСЕ, В УПОРЕ)
9. ШПАГАТ (ПРОДОЛЬНЫЙ, ПОПЕРЕЧНЫЙ)

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

#### КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

№	ПРИЁМ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
1.	ДЗЮН ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
2.	УРАКЕН УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
3.	ШУТО УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
4.	ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
5.	АГЭ УДЭ УКЭ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
6.	СОТО УДЭ УКЭ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
7.	ШУТО УКЭ	КОКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
8.	БАРАЙ УДЭ УКЭ	КИБАДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
9.	УТИ УДЭ УКЭ	НЭКОАСИДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
10.	ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН ЦУКОМИ
11.	МАЭГЕРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
12.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
13.	МАВАСИ ГЭРИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
14.	ЁКО ГЭРИ КЭАГЭ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН СУРИКОМИ
15.	ГЪЯКУЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	СОНОМАМА ФУМИКОМИ

КАТА ДЗЁ-НО-КАТА

КУМИТЭ

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

## СРЕДНЯЯ СТУПЕНЬ (3 – 2 – 1 КЮ)

### ТЕСТЫ ОФП

1. ФСК – 1 (ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС №1)
2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (ШХ)
3. ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
4. ПРЫЖОК С МЕСТА В ДЛИНУ
5. ПРЫЖОК С МЕСТА В ВЫСОТУ
6. ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА КУЛАКАХ
7. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ (ВЫТАЛКИВАНИЯ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
8. УГОЛ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (В УПОРЕ)
9. ШПАГАТ (ПРОДОЛЬНЫЙ, ПОПЕРЕЧНЫЙ)
10. ЖИМ ЛЁЖА (ШТАНГА 40кг; 45кг; 50кг; 55кг; 60кг)

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

#### КИХОН – РЭНЗОКУ БАЗОВЫЕ КОМБИНАЦИИ

№	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
1.	МАЭГЭРИ КЭКОМИ – ОЙ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
2.	АГЭ УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН (СА)
3.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
4.	СОТО УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ КАГИЗУКИ	ККД-ЦУГИАСИ-КД	КОСИН (СА)
5.	ЁКОГЭРИ КЕАГЭ – ТЭЦУЙ УТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
6.	БАРАЙ УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ ЗУКИ	КД-ЦУГИАСИ-ЗД	КОСИН (МС)
7.	МАВАСИГЭРИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
8.	ШУТО УКЭ – ШУТО УТИ	ККД-ЦУГИАСИ-ЗД	КОСИН (СА)
9.	УШИРО ГЭРИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
10.	ХАРАЙ УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ ЗУКИ	КД-ЦУГИАСИ-ЗД	КОСИН (СА)
11.	УРАКЭНУТИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
12.	УТИ УДЭ УКЭ – КИЗАМИГЭРИ – ГЪЯКУЗУКИ	НАД-ЦУКОМИ-ЗД	КОСИН (СА)

**КАТА** ТЭККИ СЁДАН; ДЗИОН; КАНКУДАЙ; ДЗЮНРО (1 – 5).

#### КУМИТЭ

1. КИХОН ИШОН КУМИТЭ КИХОН КАМАЭ (ЗЭНКУЦУДАТИ – ХЭЙКОДАТИ)

подготовка)

Разминка: -круговые движения запястьем

-круговые движения предплечьем

-круговые движения руками

-наклоны головы (назад, вперёд)

-наклоны головы (влево, вправо)

-повороты головы (влево, вправо)

-круговые движения головой

-наклоны корпусом вперёд и назад

-наклоны корпусом в стороны

-круговые движения тазом

-круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)

-круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

Растяжка на полу:

-ноги вместе носки на себя наклоны вперёд

-ноги вместе носки от себя наклоны вперёд

-одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)

-ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)

-одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)

-положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)

-положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)

-мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)

-ходьба в положение мостик, повороты

-канат

-шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

Работа с утяжелителями:

-удары руками вперед (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи, тэцуи учи)

-удары ногами (маэ гэри, маваси гэри, йоко гэри, уширо гэри)

-блоки руками (агэ уке, сотэ уке, гедан барей, учи уке, шуто уке, хараэ уке)

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ НАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (6 – 5 – 4 КЮ)

## ТЕСТЫ ОФП

1. ФСК – 1 (ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС№1)
2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (ШХ)
3. ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
4. ПРЫЖОК С МЕСТА В ДЛИНУ
5. ПРЫЖОК С МЕСТА В ВЫСОТУ
6. ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА КУЛАКАХ
7. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ (ВЫТАЛКИВАНИЯ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
8. УГОЛ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (В УПОРЕ)
9. ШПАГАТ (ПРОДОЛЬНЫЙ, ПОПЕРЕЧНЫЙ)

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

### КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

№	ПРИЁМ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
1.	ДЗЮН ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
2.	УРАКЕН УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
3.	ШУТО УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
4.	ТЭЙСЁ МАВАСИ УТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
5.	КЭНЦУЙ (ТЭЦУЙ) УТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН КАЙТЭН СИНАГАРА
6.	ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
7.	АГЭ УДЭ УКЭ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
8.	СОТО УДЭ УКЭ	КОКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
9.	БАРАЙ УДЭ УКЭ	КИБАДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
10.	ШУТО УКЭ	КОКУЦУДАТИ	КОСИН МАВАРИ САГАТЭ
11.	ХАРАЙ УДЭ УКЭ	КИБАДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
12.	УТИ УДЭ УКЭ	НЭКОАСИДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
13.	КИЗАМИЗУКИ-ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЕНСИН ЦУКОМИ
14.	МАЭГЕРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
15.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
16.	МАВАСИ ГЭРИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
17.	УШИРО ГЭРИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН КАЙТЭН СИНАГАРА

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

## ОСНОВНАЯ СТУПЕНЬ (1 – 2 – 3 ДАН)

### ТЕСТЫ ОФП\* + ТЕСТЫ СФП (КАКЭДАМЭСИ)

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

##### КИХОН – РЭНЗОКУ ШИТЭЙ ВАЗА

№	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ ПОЗИЦИЯ ШАГ	НАПРАВЛЕНИЕ
1.	МАЭГЭРИ – ТОБИКОНДЭ ОЙЗУКИ – СУРИКОМИ ГЪЯКУЗУКИ	ЗЭНСИН
2.	ТОБИКОНДЭ АГЭУКЭ – ГЪЯКУ УРАЗУКИ – ЁРИАСИ МАЭГЭРИ – ЦУГИАСИ ГЪЯКУЗУКИ	КОСИН
3.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – ГЪЯКУ ЭМПИ УТИ – ЁРИАСИ ШУТОУТИ – ГЪЯКУ КАГИЗУКИ	ЗЭНСИН
4.	МАВАРИ САГАТЭ БАРАЙУКЭ – МАЭАСИ ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – ГЪЯКУ МАВАСИЗУКИ	КОСИН
5.	МАВАСИГЭРИ – ТОБИКОНДЭ УРАКЭНУТИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНСИН
6.	ТОБИКОНДЭ ШУТОУКЭ – КИЗАМИ МАЭГЭРИ – СОТОМАВАСИ ШУТОУТИ	КОСИН
7.	КАЙТЭН УШИРОГЭРИ – УТИМАВАСИ ШУТОУТИ – СОТОМАВАСИ ХАЙТОУТИ	ЗЭНСИН
8.	ТОБИКОНДЭ МОРОТЭ КАКЭУКЭ – УТИМАВАСИГЭРИ – ТОРАГУТИ ГЪЯКУЗУКИ	КОСИН
9.	СОТОУКЭ – ЁРИАСИ ЁКО ЭМПИУТИ – УРАКЭНУТИ – ЁРИАСИ КАГИЗУКИ	ЗЭНСИН
10.	ХАРАЙ УКЭ – ЁРИАСИ НАНАМЭ УТИУКЭ – КИЗАМИ УРАЗУКИ – ГЪЯКУЗУКИ	КОСИН
11.	МАВАСИГЭРИ+АСИБАРАЙ – ГЪЯКУЗУКИ+ КИРИКАЭСИ УРАКЭНУТИ – ГЪЯКУЗУКИ	ЗЭНСИН
12.	МАЭГЭРИ – УШИРОГЭРИ – МАВАСИГЭРИ – ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – МАВАТЭ	СОНОМАМА

##### КИХОН – РЭНЗОКУ ТОКУЙ ВАЗА

№	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ ПОЗИЦИЯ ШАГ
1	ЗЭНСИН КИЗАМИЗУКИ – ГЪЯКУЗУКИ+ТОБИКОНДЭ ГЪЯКУЗУКИ – МАВАСИГЭРИ – АСИФУМИКАЭ
2	КОСИН СИНТАЙАСИ ГЭДАН ГЪЯКУ НАГАСИУКЭ+СИНТАЙ АСИ СОТОМАВАСИ ХАЙТОУТИ – СОНОМАМА КАКАТОГЭРИ + ЗЭНСИН ТОБИКОНДЭ ТАТЭ ЭМПИУТИ
3	ЗЭНСИН КИЗАМИЗУКИ + ТОБИКОНДЭ ДЗЮНЗУКИ – ГЪЯКУЗУКИ + СУРИКОМИ МАЭАСИ МАВАСИГЭРИ
4	КОСИН СИНТАЙАСИ НАНАМЭ НАГАСИЗУКИ – МАЭАСИ НАМИГАЭСИ – ГЪЯКУЗУКИ + ЗЭНСИН ТОБИКОНДЭ МАВАСИ ЭМПИУТИ - ГЪЯКУЗУКИ
5	ЗЭНСИН АСИФУМИКАЭ ТОБИКОНДЭ УРАКЭНУТИ + КОСИН НАНАМЭ ЁРИАСИ ГЭДАН НАГАСИУКЭ – КИЗАМИ МАЭГЭРИ + ЗЭНСИН ТОБИКОНДЭ ДЗЮН ЗУКИ
6	КОСИН ЁРИАСИ ГЭДАН НАГАСИУКЭ + ЗЭНСИН КИРИКАЭСИ МАЭГЭРИ – ГЪЯКУЗУКИ + КОСИН НАНАМЭ ХИДАРИ КОСАУКЭ +КЭТТЭ ГЪЯКУМАВАСИГЭРИ+ХОППОТЭНКАН ШУТО КЭСАУТИ
7	ГЪЯКУЗУКИ+КОСИН ГЕДАНУКЭ – ГЪЯКУ АВАЗЭЗУКИ + ЗЭНСИН ХАЙСОКУКАКЭ АСИ БАРАЙ + ЗЭНСИН ДЗЮНКАЙТЭН УШИРОМАВАСИГЭРИ + ДЗЮНЗУКИ
8	КОСИН ТЭНКАН ЁКОГЕРИ КЕАГЭ+КАЙТЭНСИНАГАРА ТЭЦУЙУТИ+ОКУРИАСИ УРАМАВАСИГЭРИ+САГАТЭ КАЙТЭН ГЭДАН УКЭ – ЯМАЗУКИ
9	СОНОМАМА КАЙТЭН – ЗЭНСИН ЦУГИАСИ МАЭТЭ УТИМАВАСИ ШУТОУТИ+ЗЭНСИН СОТОМАВАСИ ШУТОУТИ+ЗЭНСИН КАЙТЭН СИНАГАРА УШИРО ЭМПИУТИ+САГАТЭ КАЙТЭН МАЭТЭ УТИМАВАСИ ШУТОУТИ – НАМИГАЭСИ – ГЪЯКУЗУКИ
10	КОСИН ЦУГИАСИ ДЗЭДАН НАГАСИУКЭ+УСИРО СИНТАЙАСИ НАНАМЭ ТЮДАН ОСАЭУКЭ-ЗЭНСИН ЦУГИАСИ УРАКЭНУТИ-ГЪЯКУЗУКИ+ТЭЙСОКУ АСИБАРАЙ-ОНАДЗИ АСИ МАВАСИГЭРИ+ТОБИКОНДЭ ДЗЮНЗУКИ-СУРИКОМИ ГЪЯКУЗУКИ

КАТА ТЭККИ; ДЗИОН; КАНКУДАЙ; БАССАЙДАЙ; ЭНПИ; ХАНГЭЦУ; ДЗЮНРО

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (10 – 9 – 8 – 7 КЮ)

### ТЕСТЫ ОФП

1. ФСК – 1 (ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС №1)
2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
3. ПОДЪЁМ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ДОСКЕ
4. ПРЫЖОК С МЕСТА В ДЛИНУ
5. ПРЫЖОК С МЕСТА В ВЫСОТУ
6. ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА КУЛАКАХ
7. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ (ВЫТАЛКИВАНИЯ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
8. ГИМНАСТИЧЕСКИЙ УГОЛ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (В ВИСЕ, В УПОРЕ)
9. ШПАГАТ (ПРОДОЛЬНЫЙ, ПОПЕРЕЧНЫЙ)

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

#### КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

№	ПРИЁМ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
1.	ДЗЮН ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
2.	УРАКЕН УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
3.	ШУТО УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
4.	ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
5.	АГЭ УДЭ УКЭ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
6.	СОТО УДЭ УКЭ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
7.	ШУТО УКЭ	КОКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
8.	БАРАЙ УДЭ УКЭ	КИБАДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
9.	УТИ УДЭ УКЭ	НЭКОАСИДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
10.	ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН ЦУКОМИ
11.	МАЭГЕРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
12.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
13.	МАВАСИ ГЭРИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
14.	ЁКО ГЭРИ КЭАГЭ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН СУРИКОМИ
15.	ГЪЯКУЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	СОНОМАМА ФУМИКОМИ

КАТА ДЗЁ-НО-КАТА

КУМИТЭ

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

## СРЕДНЯЯ СТУПЕНЬ (3 – 2 – 1 КЮ)

### ТЕСТЫ ОФП

1. ФСК – 1 (ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС №1)
2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (ШХ)
3. ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
4. ПРЫЖОК С МЕСТА В ДЛИНУ
5. ПРЫЖОК С МЕСТА В ВЫСОТУ
6. ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА КУЛАКАХ
7. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ (ВЫТАЛКИВАНИЯ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
8. УГОЛ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (В УПОРЕ)
9. ШПАГАТ (ПРОДОЛЬНЫЙ, ПОПЕРЕЧНЫЙ)
10. ЖИМ ЛЁЖА (ШТАНГА 40кг; 45кг; 50кг; 55кг; 60кг)

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

#### КИХОН – РЭНЗОКУ БАЗОВЫЕ КОМБИНАЦИИ

№	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
1.	МАЭГЭРИ КЭКОМИ – ОЙ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
2.	АГЭ УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН (СА)
3.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
4.	СОТО УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ КАГИЗУКИ	ККД-ЦУГИАСИ-КД	КОСИН (СА)
5.	ЁКОГЭРИ КЕАГЭ – ТЭЦУЙ УТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
6.	БАРАЙ УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ ЗУКИ	КД-ЦУГИАСИ-ЗД	КОСИН (МС)
7.	МАВАСИГЭРИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
8.	ШУТО УКЭ – ШУТО УТИ	ККД-ЦУГИАСИ-ЗД	КОСИН (СА)
9.	УШИРО ГЭРИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
10.	ХАРАЙ УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ ЗУКИ	КД-ЦУГИАСИ-ЗД	КОСИН (СА)
11.	УРАКЭНУТИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
12.	УТИ УДЭ УКЭ – КИЗАМИГЭРИ – ГЪЯКУЗУКИ	НАД-ЦУКОМИ-ЗД	КОСИН (СА)

**КАТА** ТЭККИ СЁДАН; ДЗИОН; КАНКУДАЙ; ДЗИОНРО (1 – 5).

#### КУМИТЭ

1. КИХОН ИШОН КУМИТЭ КИХОН КАМАЭ (ЗЭНКУЦУДАТИ – ХЭЙКОДАТИ)

(физическая подготовка) работа с утяжелителями

Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем
- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)
- повороты головы (влево, вправо)
- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад
- наклоны корпусом в стороны
- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

Работа с утяжелителями:

- удары руками вперед (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи, тэцуи учи)

# ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ СЁТОКАЙ

## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОГРАММЕ ЭКЗАМЕНАЦИОННЫХ ТЕСТОВ

### ОБЩИЕ УКАЗАНИЯ:

- ПРОЦЕДУРА ЭКЗАМЕНА ВКЛЮЧАЕТ ТРИ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЭТАПА:
  - ИСПОЛНЕНИЕ ЗАДАННЫХ КОМБИНАЦИЙ ИЛИ ТЕХНИЧЕСКИХ ПРИЁМОВ **КИХОН**;
  - ИСПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО И ПРОИЗВОЛЬНОГО **КАТА** (НЕ МЕНЕЕ ДВУХ);
  - ИСПОЛНЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНЫХ ЗАДАНИЙ **КУМИТЭ**;
- ВСЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ С СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ СТАРТОВОЙ ЛИНИИ В ЗАДАННОМ ИСХОДНОМ ПОЛОЖЕНИИ ПО КОМАНДЕ «ХАДЗИМЭ» ИЛИ ПО СЧЁТУ (ДЛЯ КАНДИДАТОВ 10 – 7 КЮ):
- ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ **КИХОН** ПРОИЗВОДИТСЯ СО СТАРТОВОЙ ЛИНИИ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СВОБОДНОЙ СТОЙКИ – «ДЗИЮ КАМАЭ» (ТАТЭ СЭЙСАН ДАТИ); ВСЕ ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ В УКАЗАННОЙ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ ПОЛНОСТЬЮ, СНАЧАЛА В ПРАВОЙ СТАРТОВОЙ СТОЙКЕ, ПОТОМ ПОВТОРЯЮТСЯ В ЛЕВОЙ СТАРТОВОЙ СТОЙКЕ. КАЖДЫЙ ЭЛЕМЕНТ ИЛИ КОМБИНАЦИЯ ВЫПОЛНЯЕТСЯ ОДИН РАЗ.  
ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ **КИХОН** 10 – 7 КЮ ПРОИЗВОДИТСЯ ИЗ СТАРТОВОЙ ПОЗИЦИИ «ГЭДАН КАМАЭ» (ЗЭНКУЦУ ДАТИ).
- ВЫПОЛНЕНИЕ ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ **КУМИТЭ** ПРОВОДИТСЯ В РЕЖИМЕ СМЕНЫ ПАРТНЁРА НЕ МЕНЕЕ ТРЁХ РАЗ, НО НЕ БОЛЕЕ ДЕСЯТИ СМЕН;

**ФЕДЕРАЦИЯ КАРАТЭ СЁТОКАЙ**

**УЧЕБНО-**  
**ТРЕНИРОВОЧНАЯ**  
**ПРОГРАММА**

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ НАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (6 – 5 – 4 КЮ)

## ТЕСТЫ ОФП

1. ФСК – 1 (ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС№1)
2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (ШХ)
3. ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
4. ПРЫЖОК С МЕСТА В ДЛИНУ
5. ПРЫЖОК С МЕСТА В ВЫСОТУ
6. ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА КУЛАКАХ
7. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ (ВЫТАЛКИВАНИЯ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
8. УГОЛ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (В УПОРЕ)
9. ШПАГАТ (ПРОДОЛЬНЫЙ, ПОПЕРЕЧНЫЙ)

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

### КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

№	ПРИЁМ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
1.	ДЗЮН ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
2.	УРАКЕН УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
3.	ШУТО УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
4.	ТЭЙСЁ МАВАСИ УТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
5.	КЭНЦУЙ (ТЭЦУЙ) УТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН КАЙТЭН СИНАГАРА
6.	ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
7.	АГЭ УДЭ УКЭ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
8.	СОТО УДЭ УКЭ	КОКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
9.	БАРАЙ УДЭ УКЭ	КИБАДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
10.	ШУТО УКЭ	КОКУЦУДАТИ	КОСИН МАВАРИ САГАТЭ
11.	ХАРАЙ УДЭ УКЭ	КИБАДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
12.	УТИ УДЭ УКЭ	НЭКОАСИДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
13.	КИЗАМИЗУКИ-ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЕНСИН ЦУКОМИ
14.	МАЭГЕРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
15.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
16.	МАВАСИ ГЭРИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
17.	УШИРО ГЭРИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН КАЙТЭН СИНАГАРА

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

## ОСНОВНАЯ СТУПЕНЬ (1 – 2 – 3 ДАН)

### ТЕСТЫ ОФП\* + ТЕСТЫ СФП (КАКЭДАМЭСИ)

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

#### КИХОН – РЭНЗОКУ ШИТЭЙ ВАЗА

№	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ ПОЗИЦИЯ ШАГ	НАПРАВЛЕНИЕ
1.	МАЭГЭРИ – ТОБИКОНДЭ ОЙЗУКИ – СУРИКОМИ ГЪЯКУЗУКИ	ЗЭНСИН
2.	ТОБИКОНДЭ АГЭУКЭ – ГЪЯКУ УРАЗУКИ – ЁРИАСИ МАЭГЭРИ – ЦУГИАСИ ГЪЯКУЗУКИ	КОСИН
3.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – ГЪЯКУ ЭМПИ УТИ – ЁРИАСИ ШУТОУТИ – ГЪЯКУ КАГИЗУКИ	ЗЭНСИН
4.	МАВАРИ САГАТЭ БАРАЙУКЭ – МАЭАСИ ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – ГЪЯКУ МАВАСИЗУКИ	КОСИН
5.	МАВАСИГЭРИ – ТОБИКОНДЭ УРАКЭНУТИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНСИН
6.	ТОБИКОНДЭ ШУТОУКЭ – КИЗАМИ МАЭГЭРИ – СОТОМАВАСИ ШУТОУТИ	КОСИН
7.	КАЙТЭН УШИРОГЭРИ – УТИМАВАСИ ШУТОУТИ – СОТОМАВАСИ ХАЙТОУТИ	ЗЭНСИН
8.	ТОБИКОНДЭ МОРОТЭ КАКЭУКЭ – УТИМАВАСИГЭРИ – ТОРАГУТИ ГЪЯКУЗУКИ	КОСИН
9.	СОТОУКЭ – ЁРИАСИ ЁКО ЭМПИУТИ – УРАКЭНУТИ – ЁРИАСИ КАГИЗУКИ	ЗЭНСИН
10.	ХАРАЙ УКЭ – ЁРИАСИ НАНАМЭ УТИУКЭ – КИЗАМИ УРАЗУКИ – ГЪЯКУЗУКИ	КОСИН
11.	МАВАСИГЭРИ+АСИБАРАЙ – ГЪЯКУЗУКИ+ КИРИКАЭСИ УРАКЭНУТИ – ГЪЯКУЗУКИ	ЗЭНСИН
12.	МАЭГЭРИ – УШИРОГЭРИ – МАВАСИГЭРИ – ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – МАВАТЭ	СОНОМАМА

#### КИХОН – РЭНЗОКУ ТОКУЙ ВАЗА

№	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ ПОЗИЦИЯ ШАГ
1	ЗЭНСИН КИЗАМИЗУКИ – ГЪЯКУЗУКИ+ТОБИКОНДЭ ГЪЯКУЗУКИ – МАВАСИГЭРИ – АСИФУМИКАЭ
2	КОСИН СИНТАЙАСИ ГЭДАН ГЪЯКУ НАГАСИУКЭ+СИНТАЙ АСИ СОТОМАВАСИ ХАЙТОУТИ – СОНОМАМА КАКАТОГЭРИ + ЗЭНСИН ТОБИКОНДЭ ТАТЭ ЭМПИУТИ
3	ЗЭНСИН КИЗАМИЗУКИ + ТОБИКОНДЭ ДЗЮНЗУКИ – ГЪЯКУЗУКИ + СУРИКОМИ МАЭАСИ МАВАСИГЭРИ
4	КОСИН СИНТАЙАСИ НАНАМЭ НАГАСИЗУКИ – МАЭАСИ НАМИГАЭСИ – ГЪЯКУЗУКИ + ЗЭНСИН ТОБИКОНДЭ МАВАСИ ЭМПИУТИ - ГЪЯКУЗУКИ
5	ЗЭНСИН АСИФУМИКАЭ ТОБИКОНДЭ УРАКЭНУТИ + КОСИН НАНАМЭ ЁРИАСИ ГЭДАН НАГАСИУКЭ – КИЗАМИ МАЭГЭРИ + ЗЭНСИН ТОБИКОНДЭ ДЗЮН ЗУКИ
6	КОСИН ЁРИАСИ ГЭДАН НАГАСИУКЭ + ЗЭНСИН КИРИКАЭСИ МАЭГЭРИ – ГЪЯКУЗУКИ + КОСИН НАНАМЭ ХИДАРИ КОСАУКЭ +КЭТТЭ ГЪЯКУМАВАСИГЭРИ+ХОППОТЭНКАН ШУТО КЭСАУТИ
7	ГЪЯКУЗУКИ+КОСИН ГЕДАНУКЭ – ГЪЯКУ АВАЗЭЗУКИ + ЗЭНСИН ХАЙСОКУКАКЭ АСИ БАРАЙ + ЗЭНСИН ДЗЮНКАЙТЭН УШИРОМАВАСИГЭРИ + ДЗЮНЗУКИ
8	КОСИН ТЭНКАН ЁКОГЕРИ КЕАГЭ+КАЙТЭНСИНАГАРА ТЭЦУЙУТИ+ОКУРИАСИ УРАМАВАСИГЭРИ+САГАТЭ КАЙТЭН ГЭДАН УКЭ – ЯМАЗУКИ
9	СОНОМАМА КАЙТЭН – ЗЭНСИН ЦУГИАСИ МАЭТЭ УТИМАВАСИ ШУТОУТИ+ЗЭНСИН СОТОМАВАСИ ШУТОУТИ+ЗЭНСИН КАЙТЭН СИНАГАРА УШИРО ЭМПИУТИ+САГАТЭ КАЙТЭН МАЭТЭ УТИМАВАСИ ШУТОУТИ – НАМИГАЭСИ – ГЪЯКУЗУКИ
10	КОСИН ЦУГИАСИ ДЗЭДАН НАГАСИУКЭ+УСИРО СИНТАЙАСИ НАНАМЭ ТЮДАН ОСАЭУКЭ-ЗЭНСИН ЦУГИАСИ УРАКЭНУТИ-ГЪЯКУЗУКИ+ТЭЙСОКУ АСИБАРАЙ-ОНАДЗИ АСИ МАВАСИГЭРИ+ТОБИКОНДЭ ДЗЮНЗУКИ-СУРИКОМИ ГЪЯКУЗУКИ

КАТА ТЭККИ; ДЗИОН; КАНКУДАЙ; БАССАЙДАЙ; ЭНПИ; ХАНГЭЦУ; ДЗЮНРО

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

## ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (10 – 9 – 8 – 7 КЮ)

### ТЕСТЫ ОФП

1. ФСК – 1 (ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС №1)
2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
3. ПОДЪЁМ НОГ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЁЖА НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ДОСКЕ
4. ПРЫЖОК С МЕСТА В ДЛИНУ
5. ПРЫЖОК С МЕСТА В ВЫСОТУ
6. ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА КУЛАКАХ
7. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ (ВЫТАЛКИВАНИЯ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
8. ГИМНАСТИЧЕСКИЙ УГОЛ В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ (В ВИСЕ, В УПОРЕ)
9. ШПАГАТ (ПРОДОЛЬНЫЙ, ПОПЕРЕЧНЫЙ)

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

#### КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

№	ПРИЁМ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
1.	ДЗЮН ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
2.	УРАКЕН УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
3.	ШУТО УТИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
4.	ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
5.	АГЭ УДЭ УКЭ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
6.	СОТО УДЭ УКЭ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
7.	ШУТО УКЭ	КОКУЦУДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
8.	БАРАЙ УДЭ УКЭ	КИБАДАТИ	КОСИН СИНТАЙ АСИ
9.	УТИ УДЭ УКЭ	НЭКОАСИДАТИ	СОНОМАМА ЦУГИАСИ
10.	ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН ЦУКОМИ
11.	МАЭГЕРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
12.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
13.	МАВАСИ ГЭРИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН СИНТАЙ АСИ
14.	ЁКО ГЭРИ КЭАГЭ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН СУРИКОМИ
15.	ГЪЯКУЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	СОНОМАМА ФУМИКОМИ

КАТА ДЗЁ-НО-КАТА

КУМИТЭ

# КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ

## СРЕДНЯЯ СТУПЕНЬ (3 – 2 – 1 КЮ)

### ТЕСТЫ ОФП

1. ФСК – 1 (ФУНКЦИОНАЛЬНО-СИЛОВОЙ КОМПЛЕКС №1)
2. ПОДТЯГИВАНИЯ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (ШХ)
3. ПОДЪЁМ НОГ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ
4. ПРЫЖОК С МЕСТА В ДЛИНУ
5. ПРЫЖОК С МЕСТА В ВЫСОТУ
6. ОТЖИМАНИЯ В УПОРЕ НА КУЛАКАХ
7. ВЫПРЯМЛЕНИЕ НОГ (ВЫТАЛКИВАНИЯ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СИДЯ
8. УГОЛ В ВИСЕ НА ПЕРЕКЛАДИНЕ (В УПОРЕ)
9. ШПАГАТ (ПРОДОЛЬНЫЙ, ПОПЕРЕЧНЫЙ)
10. ЖИМ ЛЁЖА (ШТАНГА 40кг; 45кг; 50кг; 55кг; 60кг)

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ТЕСТЫ

#### КИХОН – РЭНЗОКУ БАЗОВЫЕ КОМБИНАЦИИ

№	КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
1.	МАЭГЭРИ КЭКОМИ – ОЙ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
2.	АГЭ УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	КОСИН (СА)
3.	ЁКОГЭРИ КЭКОМИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
4.	СОТО УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ КАГИЗУКИ	ККД-ЦУГИАСИ-КД	КОСИН (СА)
5.	ЁКОГЭРИ КЕАГЭ – ТЭЦУЙ УТИ	КИБАДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
6.	БАРАЙ УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ ЗУКИ	КД-ЦУГИАСИ-ЗД	КОСИН (МС)
7.	МАВАСИГЭРИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (СА)
8.	ШУТО УКЭ – ШУТО УТИ	ККД-ЦУГИАСИ-ЗД	КОСИН (СА)
9.	УШИРО ГЭРИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
10.	ХАРАЙ УДЭ УКЭ – ГЪЯКУ ЗУКИ	КД-ЦУГИАСИ-ЗД	КОСИН (СА)
11.	УРАКЭНУТИ – ГЪЯКУ ЗУКИ	ЗЭНКУЦУДАТИ	ЗЭНСИН (КС)
12.	УТИ УДЭ УКЭ – КИЗАМИГЭРИ – ГЪЯКУЗУКИ	НАД-ЦУКОМИ-ЗД	КОСИН (СА)

**КАТА** ТЭККИ СЁДАН; ДЗИОН; КАНКУДАЙ; ДЗИОНРО (1 – 5).

#### КУМИТЭ

1. КИХОН ИШОН КУМИТЭ КИХОН КАМАЭ (ЗЭНКУЦУДАТИ – ХЭЙКОДАТИ)

(физическая подготовка) работа на резинке рук

Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем
- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)
- повороты головы (влево, вправо)
- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад
- наклоны корпусом в стороны
- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

Работа на резинках отработка ударов руками:

- удары руками вперед (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи, тэцуи учи)
- 30раз на каждую руку

ТЕМА: СФП (Специальная физическая подготовка) работа на резинке ног

Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем

- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)
- повороты головы (влево, вправо)
- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад
- наклоны корпусом в стороны
- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

#### Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

#### Работа на резинках отработка ударов руками:

- удары ногами (маэ гери, йоко гери, маваси гери, уширо гери)
- 30раз на каждую

Тема: СФП (Специально Физическая Подготовка) работа с утяжелителями

#### Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем
- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)
- повороты головы (влево, вправо)

- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад
- наклоны корпусом в стороны
- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

#### Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

#### Силовая скоростная работа ног и рук:

- удары руками вперед (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи, тэцуи учи)
- удары ногами (маэ гэри, маваси гэри, йоко гэри, уширо гэри)
- блоки руками (агэ уке, сотэ уке, гедан барей, учи уке, шуто уке, хараэ уке)

#### ЗАМИНКА:

- из положение канат переходы в шпагат на правую и левую ногу.

Тема: СФП (Специально Физическая Подготовка) работа на подушках

#### Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем
- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)
- повороты головы (влево, вправо)

- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад
- наклоны корпусом в стороны
- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

#### Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

#### Основная часть:

- удары руками (ойдзуки, уракен учи, дзедан шуто учи, тэйшо маваше учи, тэцуи учи)
- удары ногами (маэ гэри, маваси гэри, йоко гэри, уширо гэри)

30 раз каждой ногой и рукой

#### ЗАМИНКА:

- из положение канат переходы в шпагат на правую и левую ногу.

### **Тема занятия ОФП (Общая физическая подготовка) комплекс 1**

#### Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем
- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)

- повороты головы (влево, вправо)
- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад
- наклоны корпусом в стороны
- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

Основная часть:

- приседание ,руки за головой (30 раз)
- отжимание от пола на ладонях (30раз)
- пресс ,подъём корпуса (30 раз)
- сборочка ноги вместе(30 раз)
- подъём спины(30 раз)

Канат (2мин)

- приседание из стойки шико дачи(30 раз)
- отжимание на кулаках(30 раз)
- пресс .подъём ног (30 раз)
- сборочка ноги вканат(30 раз)
- подъём спины два удара вперёд (30 раз)

Канат. перекаты вперёд на живот

- выпрыгивание (бабочка) (30 раз)
- отжимание с касанием рукой груди (30 раз)
- пресс, упраж. книжечка (30 раз)

Шпагат (2мин)

Заминка упражнение на растяжку.

Тема занятия ОФП (Общая физическая подготовка)комплекс I

Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем
- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)
- повороты головы (влево, вправо)
- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад
- наклоны корпусом в стороны
- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

Основная часть:

- приседание ,руки за головой (50 раз)
- отжимание от пола на ладонях (50раз)
- пресс ,подъём корпуса (50 раз)
- сборочка ноги вместе(50 раз)
- подъём спины(30 раз)

Канат (2мин)

- приседание из стойки шико дачи(50 раз)
- отжимание на кулаках(50 раз)
- пресс .подъём ног (50 раз)
- сборочка ноги вканат(50 раз)
- подъём спины два удара вперёд (50 раз)

Канат. перекаты вперёд на живот

- выпрыгивание (бабочка) (50 раз)
- отжимание с касанием рукой груди (50 раз)
- пресс, упраж. книжечка (50 раз)

Шпагат (2мин)

Заминка упражнение на растяжку.

## **ОФП (общая физическая подготовка):комплекс 2**

Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем
- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)
- повороты головы (влево, вправо)
- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад
- наклоны корпусом в стороны

- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

Основная часть

- приседания (30х3)
- отжимания от пола на ладонях (30х3)
- пресс, подъём корпуса (30х3)
- сборочка (30х3)
- подъём спины (30х3)

Заминка:

- канат (перекаты из каната в положение лёжа на животе)

### **ОФП (общая физическая подготовка): комплекс 2**

Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем
- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)
- повороты головы (влево, вправо)
- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад

- наклоны корпусом в стороны
- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

Основная часть

- приседания (50х3)
- отжимания от пола на ладонях (50х3)
- пресс, подъём корпуса (50х3)
- сборочка (50х3)
- подъём спины (50х3)

Заминка:

- канат (перекаты из каната в положение лёжа на животе)

### **ОФП (общая физическая подготовка):комплекс 3**

Разминка:

- круговые движения запястьем
- круговые движения предплечьем
- круговые движения руками
- наклоны головы (назад, вперёд)
- наклоны головы (влево, вправо)
- повороты головы (влево, вправо)

- круговые движения головой
- наклоны корпусом вперёд и назад
- наклоны корпусом в стороны
- круговые движения тазом
- круговые движения коленями из положения ноги врозь (наружу, внутрь)
- круговые движения коленями из положения ноги вместе в стороны

#### Растяжка на полу:

- ноги вместе носки на себя наклоны вперёд
- ноги вместе носки от себя наклоны вперёд
- одна нога вытянута другая согнута перед собой (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге)
- ноги врозь (наклоны вперёд к правой, левой ноге посередине)
- одна нога вытянута другой согнута за себя (наклоны вперёд к вытянутой, к согнутой ноге посередине)
- положение бабочка (колени на пол, наклоны вперёд, перекаты с одной ноги на другую)
- положение паза лотоса (лечь вперёд, назад)
- мостик (подъём одной руки и одной ноги поочередно, вместе)
- ходьба в положение мостик, повороты
- канат
- шпагат (на правую ногу и на левую ногу)

#### Основная часть

- приседание ,отжимание пресс (10 раз за 24 секунды x 3 подхода)

#### Заминка

- из положение канат переходы в шпагат на правую и левую ногу.