УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДВОРЕЦ ВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ ИМ. Н.И.СИПЯГИНА» МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОВОРОССИЙСК

Принята на заседании педагогического совета от «<u>ЗИ » "еесь</u> 20<u>23</u>г. Протокол № <u>5</u>



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ «Киокушинкай каратэ»

Уровень программы: ознакомительный

Срок реализации программы: 1 год (324час.)

Возрастная категория: от 5 до 15 лет Вид программы: модифицированная

Форма обучения: очная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер 23208 программы в АИС «Навигаторе» 4305

Разработчик-составитель: Судникович Валерий Викторович, педагог дополнительного образования

Содержание

Пояснительная записка	3
Содержание программы	6
Учебно-тематический план	6
Содержание программы	9
Планируемые результаты программы	11
Условия реализации программы	38
Формы аттестации и контроля	38
Методическое обеспечение к обучающему блоку	39
Список литературы для педагогов	43
Приложения (диагностический инструментарий)	44

1. Комплекс основных характеристик образования.

Пояснительная записка

Каратэ имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение видов китайского ушу. Техника каратэ чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ – сложнокоординационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие приемов одного связки против ИЛИ нескольких противников). является прекрасным Каратэ средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития совершенствования. Занятия каратэ учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

Нормативно - методические основы разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Киокушинкай карате» представлены в следующих нормативных документах:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» нацпроекта «Образование»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17 декабря 2021 г. N 66403);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской федерации от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного санитарного врача от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СаНПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»» (гл. VI);

- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816;

в соответствии с:

- письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015г №09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы);
- письмом Министерства образования и науки Краснодарского края «О рекомендациях по составлению рабочих программ, учебных предметов, курсов и календарно-тематического планирования» от 17.07.2015 № 47-10474/15-14;
- Методическими рекомендациями по реализации образовательных общего, основного программ начального общего, среднего образования, образовательных программ среднего профессионального общеобразовательных образования дополнительных программ применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 20 марта 2020г. Министерство просвещения РФ;
 - Уставом МБУ ДО ДТДМ, локальными актами учреждения.

Программа ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Теоретической основой программы послужили:

- Концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (авт. М.И. Рожков, Л.В. Байбородова);
- Концепция развивающего обучения (авт. В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков);
- Культурно историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (пед. Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин).

Направленность программы *физкультурно-спортивная*. Вид программы — модифицированный, уровень — ознакомительный, т.к. дает первоначальные знания, мотивируя на дальнейшее обучение по базовой программе.

Актуальность данной программы заключается в научно обоснованной рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении —традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Спортивное объединение каратэ играет важную роль для воспитания детей в условиях открытого социума, оно доступно и открыто для них.

Педагогическая целесообразность программы по каратэ - создание развивающей среды для выявления способностей детей и развития общих и специальных физических качеств, что может способствовать не только их приобщению к спорту, но и раскрытию лучших личностных качеств.

Новизна. Учитывает специфику дополнительного образования программа разработана с учетом доступности учебного материала для всех желающих заниматься спортом, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться избранным видом спорта, формирует навыки ведения здорового образа жизни, содействует воспитанию гармоничного человека. По своему воздействию вид спорта является наиболее комплексным и универсальным средством развития психологической крепости человека, дисциплинированности - соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

Отличительные особенности программы. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах.

В процессе освоения материала у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Особенности организации образовательного процесса. Группа формируется из учащихся разновозрастного состава учитывая младший, средний и старший возраст, состав постоянный. Группы формируются в соответствии с возрастом и с учетом физических возможностей (младший 7 — 10 лет, средний 10 — 13 лет, старший 13 — 15 лет). Занятия проводятся всем составом группы, в процессе обучения работа возможна как по индивидуальному заданию педагога, так и работа с малыми формами (по подгруппам), в соответствии с особенностями организации образовательного процесса.

Уровень программы ознакомительный, что предполагает освоение обучающимися начальных знаний, умений и навыков в данном виде спорта, формирование мотивации к дальнейшим занятиям по программе базового уровня «Киокушинкай каратэ. Всестилевое каратэ».

Адресат программы дети в возрасте от 6 до 15 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья с предоставлением справки от врача. Уровень подготовки детей может быть разным. Группы формируются от 4 до 12 человек, в группе могут заниматься как мальчики, так и девочки без требований к подготовке. В реализации программы могут участвовать дети с ограниченными возможностями здоровья (если нет противопоказаний и

ограничений для занятий спортом). При зачислении проводится стартовая диагностика (входной контроль) с целью выявления стартовых индивидуальных способностей, первичных умений и навыков, мотивации для занятий и т.п. Особое внимание уделяется детям из малообеспеченных, неполных семей, ТЖС.

Условия приема детей: запись на дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Краснодарского края» https://p23.навигатор.дети/ и заявления от родителей.

Объем и сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы «Киокушинкай каратэ» рассчитан на 1 год обучения. **Формы обучения**: тренировки; соревнования; показательные выступления; аттестация.

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 час. (академический час -40 мин.) с перерывом 5-10 мин. Всего -324 ч. в год.

Цель программы: создать оптимальные условия для возможности реализации физического развития детей на занятиях по каратэ, содействие воспитанию духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

Предметные:

- 1.Обучить элементам, приемам каратэ-до.
- 2. Дать знания по истории возникновения и развития каратэ-до.

Личностные:

- 1. Развитие психомоторных качеств.
- 2.Обучение взаимоотношению в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
- 3.Способствовать оптимизации физического развития в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Метапредметные:

- 1. Сформировать потребность в систематических занятиях спортом, углубить знания по гигиене, обеспечивая дальнейшее воспитание здоровых привычек, влияющих на сохранение здоровья.
- 2. Развитие устойчивого желания заниматься данным видом спорта.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-тематический план (группа 6-11 лет)

Задачи обучения ознакомить учащихся с:

- историей возникновения каратэ;
- простейшим элементам кихон и ката;
- техникой безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивной терминологией;

Обучить учащихся:

- выполнять гимнастические элементы;

- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

№	Название		Кол-во ч	асов	Формы
	раздела, темы	Всего	Теория	Практика	аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта	8	6	2	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Общая физическая подготовка	46	10	36	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
3	Технико- тактическая подготовка	48	10	38	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
4	Начальные основы техники каратэ	120	14	106	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
5	Кумитэ (поединок)	54	16	38	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
6	Тренинговые, силовые упражнения	48	16	32	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
	Итого:	324	72	252	<u> </u>

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

- 1.1Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.
 - Теория: Техника безопасности, знакомство с каратэ.
- 1.2Теория и методика физической культуры и спорта 6 ч

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

1.3 История возникновения и становления борьбы каратэ.

Теория: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

2. Общая физическая подготовка

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. Упражнения на гибкость: 16 наклоны в разные стороны; упражнения в парах. Силовые упражнения на мышцы ног: приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и многоскоки; прыжки в длину с места. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром;

3. Технико-тактическая подготовка

Практика: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.

4 Начальные основы техники каратэ).

Практика. Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д

5. Кумитэ (поединок)

Практика: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

6 Тренинговые, силовые упражнения

Практика: зачет.

Учебно-тематический план (группы 11-15 лет)

Задачи обучения ознакомить учащихся с:

- историей возникновения каратэ;
- простейшим элементам кихон и ката;
- техникой безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивной терминологией;

Обучить учащихся:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю.

№	Название		Кол-во ч	асов	Формы
	раздела, темы	Всего	Теория	Практика	аттестации
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Теория и методика физической культуры и спорта	6	6	0	Беседа. Наблюдение. Опрос
2	Общая физическая подготовка	50	10	40	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
3	Технико- тактическая подготовка	58	10	48	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
4	Начальные основы техники каратэ	120	20	100	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
5	Кумитэ (поединок)	50	0	50	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
6	Тренинговые, силовые упражнения	40	0	40	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений
	Итого:	324	46	278	

Содержание программы

1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

1.1Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.

Теория: Техника безопасности, знакомство с каратэ.

1.2Теория и методика физической культуры и спорта 6 ч

Теория: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

1.3 История возникновения и становления борьбы каратэ.

Теория: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

2. Общая физическая подготовка.

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса: поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической лестнице; опускание и поднимание туловища из различных исходных положений. Упражнения на гибкость: 16 наклоны в разные стороны; упражнения в парах. Силовые упражнения на мышцы ног: приседания с отягощением и без; выпрыгивания из приседа и многоскоки; прыжки в длину с места. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса: упражнения в сопротивлении с партнёром;

3. Технико-тактическая подготовка

Практика: Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно.

4 Начальные основы техники каратэ).

Практика. Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д

5. Кумитэ (поединок).

Практика: два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

6 Тренинговые, силовые упражнения

Практика: зачет.

Воспитательная работа с коллективом обучающихся объединения

Воспитательные мероприятия направлены на создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также духовному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

План программы воспитания

$N_{\underline{0}}$	Направления	Название	Сроки	Форма
Π/Π	воспитательной	мероприятия	проведения	проведения
	деятельности			
1	Общекультурное	«День открытых	сентябрь	Беседа
	направление	дверей»		
2	Общекультурное	«Международный	октябрь	Беседа
	направление	день пожилых		
		людей»		
3	Общекультурное	«День народного	ноябрь	Беседа
	направление	единства»		
4	Общекультурное	«День защитника	февраль	Беседа
	направление	отечества»		
5	Общекультурное	«День	апрель	Беседа
	направление	космонавтики»		
	_			
6	Общекультурное	«9 мая»	май	Беседа
	направление			
	_			

Планируемые результаты программы

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Предметные:

- Знать основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ.
- Знать основные способы закаливания организма.
- Владеть начальными гигиеническими знаниями, умениями и навыками.
- Уметь выполнять основные комплексы физических упражнений.
- Владеть начальными навыками техники каратэ.

Личностные:

• Расширить возможности двигательного опыта.

Метапредметные:

• Сформировать интерес к каратэ, в частности, иметь устойчивое желание систематически заниматься данным видом спорта.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИЙ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.

Календарный учебный график (группа 6-11 лет)

№ п\п	Тема занятий	Колич	Да	та	Вр	Место	Форма	Форма
,		ество	, ,		ем	провед	проведения	контрол
		часов			Я	ения	1	Я
					пр			
		всего			ове			
					де			
					НИ			
					Я			
			план	факт				
	Вводное заняті						г. Теория и ме т	годика
1.	T		зическо	ой куль	туры	и спорта	Б	T
1.	Теория и	2				птпм	Беседа.	Текущи
	методика физической					ДТДМ	Наблюдени	й
	культуры и спорта					Каб.21	е. Опрос	контрол
2.	Теория и	2					Беседа.	Тогалин
۷.	теория и методика	2				птпм	ьеседа. Наблюдени	Текущи й
	физической					ДТДМ Каб.21	е. Опрос	
	культуры и спорта					Ka0.21	c. Onpoc	контрол ь
3.	История	2					Беседа.	Текущи
	возникновения и	2				ДТДМ	Наблюдени	й
	становления					Каб.21	е. Опрос	контрол
	борьбы каратэ					110.0121	or only of	Ь
4.	История	2					Беседа.	Текущи
	возникновения и	_				ДТДМ	Наблюдени	й
	становления					Каб.21	е. Опрос	контрол
	борьбы каратэ							Ь
		Общая ф	ризиче	еская і	подго	товка		
5.	Общеразвивающи	2					Выполнение	Текущий
	е упражнения					ДТДМ	контрольных и тренинговых	контроль
						Каб.21	упражнений	
6.	Развитие силовых	2					Выполнение	Текущий
	качеств					ДТДМ	контрольных и тренинговых	контроль
						Каб.21	упражнений	
7.	Развитие	2				H	Выполнение	Текущий
	гибкости, и					ДТДМ Коб 21	контрольных и тренинговых	контроль
	подвижности					Каб.21	упражнений	
8.	суставов Общеразвивающи	2					Выполнение	Текущий
	е упражнения	<i>_</i>				ДТДМ	контрольных и	контроль
						Каб.21	тренинговых упражнений	1
9.	Развитие силовых	2					Выполнение	Текущий
	качеств					ДТДМ	контрольных и	контроль
						Каб.21	тренинговых упражнений	

10.	Развитие	2		Выполнение	Текущий
	гибкости, и подвижности	2	ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых	контроль
	суставов		140.21	упражнений	
11.	Общеразвивающи е упражнения	2	дтдм	Выполнение контрольных и тренинговых	Текущий контроль
			Каб.21	упражнений	
12.	Развитие силовых качеств	2	ДТДМ	Выполнение контрольных и	Текущий контроль
			Каб.21	тренинговых упражнений	
13.	Развитие	2	HT. 11. 6	Выполнение контрольных и	Текущий
	гибкости, и подвижности суставов		ДТДМ Каб.21	тренинговых упражнений	контроль
14.	Общеразвивающи	2		Выполнение	Текущий
	е упражнения		ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых упражнений	контроль
15.	Развитие силовых	2		Выполнение	Текущий
	качеств		ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых упражнений	контроль
16.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
17.	Общеразвивающи	2		Выполнение	Текущий
	е упражнения	2	ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых упражнений	контроль
18.	Развитие силовых	2		Выполнение	Текущий
	качеств		ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых упражнений	контроль
19.	Развитие	2		Выполнение	Текущий
	гибкости, и подвижности суставов		ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых упражнений	контроль
20.	Общеразвивающи	2		Выполнение	Текущий
	е упражнения		ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых упражнений	контроль
21.	Развитие силовых качеств	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых	Текущий контроль
22.	Развитие	2	Ra0.21	упражнений Выполнение	Тоганный
22.	гибкости, и подвижности суставов	2	ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
23.	Общеразвивающи е упражнения	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
24.	Развитие силовых качеств	2	ДТДМ Каб.21	упражнении Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
25.	Общеразвивающи	2		Выполнение	Текущий
	е упражнения	_	ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых	контроль
			Ka0.21	упражнений	

26.	Развитие силовых	2			Выполнение	Текущий
	качеств	2		ДТДМ	контрольных и	контроль
				Каб.21	тренинговых	1
27.	Развитие	2			упражнений Выполнение	Такуший
27.		2		птпм	контрольных и	Текущий контроль
	гибкости, и			ДТДМ Каб.21	тренинговых	контроль
	подвижности			Ka0.21	упражнений	
	суставов	,				
20			гактическая под	цготовка	T =	
28.	Стойки и	2			Выполнение	Текущий
	положения в			ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ			Каб.21	ХИ	
					тренинговы	
					X	
20					упражнений	
29.	тактика	2			Выполнение	Текущий
	проведения			ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов			Каб.21	хи	
					тренинговы	
					X	
20	~				упражнений	
30.	Сочетание	2			Выполнение	Текущий
	различных			ДТДМ	контрольны	контроль
	средств тактики			Каб.21	ХИ	
					тренинговы	
					X	
					упражнений	
31.	Стойки и	2			Выполнение	Текущий
	положения в			ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ			Каб.21	ХИ	
					тренинговы	
					X	
					упражнений	
32.	тактика	2			Выполнение	Текущий
	проведения			ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов			Каб.21	ХИ	
					тренинговы	
					X	
	~				упражнений	
33.	Сочетание	2		HOLES 6	Выполнение	Текущий
	различных			ДТДМ	контрольны	контроль
	средств тактики			Каб.21	ХИ	
					тренинговы	
					X	
					упражнений	
34.	Стойки и	2			Выполнение	Текущий
	положения в			ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ			Каб.21	хи	
					тренинговы	
					X	
2.5					упражнений	
35.	тактика	2			Выполнение	Текущий
	проведения			ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов			Каб.21	хи	
					тренинговы	
					Х	
			14		упражнений	

36.	Т			T D	Т
30.	Техника защиты	2	ПТПМ	Выполнение	Текущий
			ДТДМ Каб.21	контрольны	контроль
			Ka0.21	ХИ	
				тренинговы	
				Х	
37.	Техника атак	2		упражнений Выполнение	Такулий
57.	техника атак	2	ДТДМ		Текущий контроль
			Каб.21	контрольны х и	контроль
				тренинговы	
				Х	
				упражнений	
38.	тактика	2		Выполнение	Текущий
	проведения	2	ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Kaб.21	хи	контроль
	присмов		10.21	тренинговы	
				Х	
				упражнений	
39.	Техника защиты	2		Выполнение	Текущий
	1 chimina sainmini		ДТДМ	контрольны	контроль
			Ka6.21	хи	контроль
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
40.	Техника атак	2		Выполнение	Текущий
	1 0.11111111111111111111111111111111111		ДТДМ	контрольны	контроль
			Ka6.21	ХИ	nonip oni
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
41.	тактика	2		Выполнение	Текущий
	проведения		ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	хи	_
	•			тренинговы	
				X	
				упражнений	
42.	Техника защиты	2		Выполнение	Текущий
		_	ДТДМ	контрольны	контроль
			Каб.21	хи	_
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
43.	Техника атак	2		Выполнение	Текущий
			ДТДМ	контрольны	контроль
			Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
44.	тактика	2		Выполнение	Текущий
	проведения		ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
45.	Техника защиты	2		Выполнение	Текущий
		<u> </u>	ДТДМ	контрольны	контроль

Г						TC. C 01		
						Каб.21	ХИ	
							тренинговы	
							Х	
46.	C	•					упражнений	Т
40.	Стойки и	2				птпм	Выполнение	Текущий
	положения в					ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ					Каб.21	ХИ	
							тренинговы	
							X	
47.	TIO VATINA VA O	2					упражнений	Таминий
47.	тактика	2				птпм	Выполнение	Текущий
	проведения					ДТДМ Каб.21	контрольны х и	контроль
	приемов					Ka0.21	х и тренинговы	
							тренинговы Х	
							упражнений	
48.	Сочетание	2					Выполнение	Текущий
10.	различных	2				ДТДМ	контрольны	контроль
	средств тактики					Каб.21	х и	контроль
	ередеть тактики					10.21	тренинговы	
							Х	
							упражнений	
49.	Стойки и	2					Выполнение	Текущий
	положения в	2				ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ					Каб.21	ХИ	контроль
	карато					1440.21	тренинговы	
							X	
							упражнений	
50.	тактика	2					Выполнение	Текущий
	проведения	2				ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов					Каб.21	хи	1
	1						тренинговы	
							X	
							упражнений	
51.	тактика	2					Выполнение	Текущий
	проведения	2				ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов					Каб.21	хи	•
	•						тренинговы	
							X	
							упражнений	
	H	ачальны	е осно	вы тех	кникі	и кара тэ		
52.	Базовая	2					Выполнение	Текущий
		2				ДТДМ	контрольных	контроль
	техника на					Каб.21	И	_
	месте						тренинговых	
52							упражнений	Т. У
53.	Техника	2				ПТПМ	Выполнение	Текущий
	ударов					ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
	руками,					140.21	тренинговых	
							упражнений	
5.4	ногами							Т
54.	техника защит	2				птпы	Выполнение	Текущий
						ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
						1.40.21	тренинговых	
							упражнений	
							-	

55.	жесткие	2		Выполнение	Текущий
		2	дтдм	контрольных	контроль
	блоки, мягкие блоки		Каб.21	И	
	ОЛОКИ			тренинговых упражнений	
56.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте	_	дтдм	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
57.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
58.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
		2	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
59.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
60.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
61.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
62.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
		_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
63.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки		ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
64.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Kao.21	и тренинговых	
				упражнений	
65.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
66.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
			ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
	L.				

67.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	2	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
68.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
69.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
				и тренинговых	
				упражнений	
70.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
			ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
				и тренинговых	
				упражнений	
71.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
				и тренинговых	
				упражнений	
72.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
				и тренинговых	
				упражнений	
73.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
				и тренинговых	
				упражнений	
74.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
			ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
				и тренинговых	
				упражнений	
75.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	
76.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
			Ra0.21	тренинговых	
				упражнений	
77.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
			Ra0.21	тренинговых	
				упражнений	
78.	техника защит	2	TOTAL C	Выполнение	Текущий
			ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	

79.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	2	дтдм	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
80.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте	_	дтдм	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
81.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
82.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
			ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
83.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
84.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
85.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
86.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
		_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
87.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
88.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
89.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
90.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
		_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	

91.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	_	ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Ka0.21	и тренинговых	
				упражнений	
92.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Rao.21	и тренинговых	
				упражнений	
93.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Rao.21	и тренинговых	
				упражнений	
94.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
			ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Rao.21	и тренинговых	
				упражнений	
95.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Rao.21	и тренинговых	
				упражнений	
96.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Rao.21	и тренинговых	
				упражнений	
97.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Ra0.21	и тренинговых	
				упражнений	
98.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
			ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Ra0.21	и тренинговых	
				упражнений	
99.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	
100.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	
101.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	
102.	техника защит	2	ит н	Выполнение	Текущий
			ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	

103.	жесткие блоки,	2					Выполнение	Текущий
	мягкие блоки					ДТДМ	контрольных	контроль
						Каб.21	и тренинговых	
							упражнений	
104.	Базовая техника	2					Выполнение	Текущий
	на месте					ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
						Kao.21	и тренинговых	
							упражнений	
105.	Техника ударов	2					Выполнение	Текущий
	руками, ногами					ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
						Ka0.21	и тренинговых	
							упражнений	
106.	техника защит	2					Выполнение	Текущий
						ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
						Ka0.21	и тренинговых	
							упражнений	
107.	жесткие блоки,	2					Выполнение	Текущий
	мягкие блоки					ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
						Ka0.21	и тренинговых	
							упражнений	
108.	Базовая техника	2					Выполнение	Текущий
	на месте					ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
						Ka0.21	и тренинговых	
							упражнений	
109.	Техника ударов	2					Выполнение	Текущий
	руками, ногами					ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
						Ka0.21	тренинговых	
							упражнений	
110.	техника защит	2				птп.	Выполнение	Текущий
						ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
						Ka0.21	тренинговых	
							упражнений	
111.	жесткие блоки,	2				птп.	Выполнение	Текущий
	мягкие блоки					ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
						Ru0.21	тренинговых	
							упражнений	
1		l	Кумитэ	(поеди	нок)	T		
112.	Кихон	2					Выполнение контрольных и	Текущий контроль
	(технический комплекс)					ДТДМ	тренинговых	контроль
112						Каб.21	упражнений	Т
113.	Выполнение	2				птпм	Выполнение контрольных и	Текущий контроль
	технико- тактических					ДТДМ	тренинговых	1
	заданий					Каб.21	упражнений	
114.	Выполнение	2					Выполнение	Текущий
	технико-	_				ДТДМ	контрольных и тренинговых	контроль
	тактических					Каб.21	тренинговых упражнений	
115	заданий	_	1					т У
115.	Выполнение	2				птпът	Выполнение контрольных и	Текущий контроль
	технико-			<u> </u>		ДТДМ	1	1

	тактических заданий			Каб.21	тренинговых упражнений	
116.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
117.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
118.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
119.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
120.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
121.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
122.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
123.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
124.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
125.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
126.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
127.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
128.	Выполнение технико- тактических заданий	2		ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
129.	Выполнение технико-	2		ДТДМ	Выполнение контрольных и	Текущий контроль

	тактических заданий					Каб.21	тренинговых упражнений	
130.	Выполнение технико- тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
131.	Выполнение технико- тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
132.	Выполнение технико- тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
133.	Выполнение технико- тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
134.	Выполнение технико- тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
135.	Выполнение технико- тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
136.	Выполнение технико- тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
137.	Выполнение технико- тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
138.	Выполнение технико- тактических заданий	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
		Тренинг	овые, сі	иловые	упражі	нения		
139.	Тренинговые, силовые упражнения	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
140.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
141.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
142.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
143.	Выполнение упражнений	2				ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

144.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			птпм	контрольных и	контроль
	упражиснии			ДТДМ	тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
145.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	_		ДТДМ	контрольных и	контроль
	Jupanin				тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
146.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	_		ДТДМ	контрольных и	контроль
	J 1				тренинговых	
				Каб.21	упражнений 	
147.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			ДТДМ	контрольных и	контроль
	• •			Каб.21	тренинговых	
1.40		_		Ka0.21	упражнений	
148.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			ДТДМ	контрольных и	контроль
				Каб.21	тренинговых	
140		+		KaU.21	упражнений	т ч
149.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			ДТДМ	контрольных и	контроль
				Каб.21	тренинговых	
150.	D			10.21	упражнений Выполнение	Т
130.	Выполнение	2			контрольных и	Текущий
	упражнений			ДТДМ	тренинговых	контроль
				Каб.21	упражнений	
151.	Drymanyayya			10.21	Выполнение	Текущий
131.	Выполнение	2			контрольных и	контроль
	упражнений			ДТДМ	тренинговых	контроль
				Каб.21	упражнений	
152.	Выполнение	2		1140.21	Выполнение	Текущий
132.		2			контрольных и	контроль
	упражнений			ДТДМ	тренинговых	контроль
				Каб.21	упражнений	
153.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
		2		птпм	контрольных и	контроль
	упражнений			ДТДМ	тренинговых	•
				Каб.21	упражнений	
154.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	2		птпм	контрольных и	контроль
	упражиснии			ДТДМ	тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
155.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	_		птпм	контрольных и	контроль
	упражнении			ДТДМ	тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
156.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	2		птпм	контрольных и	контроль
	упражиснии			ДТДМ	тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
157.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	2		птпм	контрольных и	контроль
	упражнении			ДТДМ	тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
158.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			ДТДМ	контрольных и	контроль
	упражненин				тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
159.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			птпм	контрольных и	контроль
) Paritionini			ДТДМ	тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
160.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	_		ДТДМ	контрольных и	контроль
	V 1				тренинговых	
1		ĺ	i	Каб.21	упражнений	

161.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			ДТДМ	контрольных и	контроль
	J in promission in the				тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
162.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			птпм	контрольных и	контроль
	упражнении			ДТДМ	тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
	Всего	324				

Календарный учебный график (группа 11-15 лет)

No -/-	Torra povramyv	Колич	Ло	т.	Da	Маста	Фотто	Фото
№ п\п	Тема занятий	Колич	Да	та	Bp	Место	Форма	Форма
		ество			ем	провед	проведения	контрол
		часов			Я	ения		R
		всего			пр			
					ове			
					де			
					НИ			
					Я			
			план	факт				
	Вводное заняти	е. Инстру	ктаж п	о техни	ке без	вопасности	. Теория и мет	годика
		фи	зическо	ой куль	туры	и спорта	_	
1.	Теория и	2					Беседа.	Текущи
	методика					ДТДМ	Наблюдени	й
	физической					Каб.21	е. Опрос	контрол
	культуры и спорта						1	Ь
2.	Теория и	2					Беседа.	Текущи
	методика	2				ДТДМ	Наблюдени	й
	физической					Каб.21	е. Опрос	контрол
	культуры и спорта					100.21	c. Onpoc	Ь
3.	История	2					Беседа.	Текущи
	возникновения и	2				птпм	Наблюдени	тскущи й
	становления					ДТДМ		
	борьбы каратэ					Каб.21	е. Опрос	контрол
	• •	<u> </u>						Ь
		Общая ф	ризиче	еская і	юдго	товка		
4.	Общеразвивающи	2					Выполнение	Текущий
	е упражнения					ДТДМ	контрольных и тренинговых	контроль
						Каб.21	упражнений	
5.	Развитие силовых	2					Выполнение	Текущий
	качеств	_				ДТДМ	контрольных и	контроль
						Каб.21	тренинговых упражнений	•
6.	Развитие	2					Выполнение	Текущий
	гибкости, и	<i>L</i>				ДТДМ	контрольных и	контроль
	подвижности					Каб.21	тренинговых	контроль
	суставов					1	упражнений	
7.	Общеразвивающи	2					Выполнение	Текущий
	е упражнения	2				ДТДМ	контрольных и	контроль
	7 1					Каб.21	тренинговых	1
8.	Разритие оппорту	2					упражнений Выполнение	Текущий
0.	Развитие силовых качеств	2				птпм	контрольных и	-
	качеств					ДТДМ Каб.21	тренинговых	контроль
						Na0.21	упражнений	

9.	Развитие	2		Выполнение	Текущий
<i>)</i> .	газвитие гибкости, и подвижности	2	ДТДМ Каб.21	контрольных и тренинговых упражнений	контроль
	суставов			упражнении	
10.	Общеразвивающи е упражнения	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
11.	Развитие силовых качеств	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
12.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
13.	Общеразвивающи е упражнения	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
14.	Развитие силовых качеств	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
15.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
16.	Общеразвивающи е упражнения	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
17.	Развитие силовых качеств	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
18.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
19.	Общеразвивающи е упражнения	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
20.	Развитие силовых качеств	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
21.	Развитие гибкости, и подвижности суставов	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
22.	Общеразвивающи е упражнения	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
23.	Развитие силовых качеств	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль
24.	Общеразвивающи е упражнения	2	ДТДМ Каб.21	Выполнение контрольных и тренинговых упражнений	Текущий контроль

25.	D			1			Выполнение	Т
23.	Развитие силовых	2				птпм	контрольных и	Текущий
	качеств					ДТДМ	тренинговых	контроль
						Каб.21	упражнений	
26.	Развитие	2					Выполнение	Текущий
	гибкости, и	_				ДТДМ	контрольных и	контроль
	подвижности					Каб.21	тренинговых	
	суставов					1440.21	упражнений	
27.	Развитие силовых	2					Выполнение	Текущий
27.		2				птпм	контрольных и	-
	качеств					ДТДМ Каб.21	тренинговых	контроль
						Ka0.21	упражнений	
28.	Развитие	2					Выполнение	Текущий
	гибкости, и					ДТДМ	контрольных и	контроль
	подвижности					Каб.21	тренинговых	-
	суставов						упражнений	
		ехнико-	Tartii	ieckad	ПОПІ	готория		
29.	Стойки и		Takin	ССКал	поді	OTOBRA	Выполнение	Там
2).		2				птпм		Текущий
	положения в					ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ					Каб.21	ХИ	
							тренинговы	
							X	
							упражнений	
30.	тактика	2					Выполнение	Текущий
	проведения	_				ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов					Каб.21	хи	•
	1						тренинговы	
							X	
							упражнений	
31.	Сочетание	2					Выполнение	Текущий
31.		2				птпм		-
	различных					ДТДМ	контрольны	контроль
	средств тактики					Каб.21	хи	
							тренинговы	
							X	
							упражнений	
32.	Стойки и	2					Выполнение	Текущий
	положения в					ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ					Каб.21	хи	-
	•						тренинговы	
							X	
							упражнений	
33.	тактика	2					Выполнение	Текущий
		2				ДТДМ		контроль
	проведения					Д1ДМ Каб.21	контрольны	контроль
	приемов					Ka0.21	ХИ	
							тренинговы	
							X	
			1				упражнений	
34.	Сочетание	2					Выполнение	Текущий
	различных					ДТДМ	контрольны	контроль
	средств тактики					Каб.21	хи	
							тренинговы	
							X	
							упражнений	
35.	Стойки и	2					Выполнение	Текущий
	положения в	<i>L</i>				ДТДМ	контрольны	контроль
						Д1ДМ Каб.21	_	контроль
	каратэ					1\a0.21	ХИ	
							тренинговы	

				X	
36.				упражнений	Tr v
30.	тактика	2	нтим.	Выполнение	Текущий
	проведения		ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
37.	Техника защиты	2		Выполнение	Текущий
			ДТДМ	контрольны	контроль
			Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
38.	Техника атак	2		Выполнение	Текущий
		_	ДТДМ	контрольны	контроль
			Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
39.	тактика	2		Выполнение	Текущий
	проведения	<i>_</i>	ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	ХИ	
	причинов			тренинговы	
				X	
				упражнений	
40.	Техника защиты	2		Выполнение	Текущий
10.	телника защиты	2	птпм		
			ДТДМ Каб.21	контрольны	контроль
			Kao.21	ХИ	
				тренинговы	
				X	
41	TD.			упражнений	
41.	Техника атак	2	нан (Выполнение	Текущий
			ДТДМ	контрольны	контроль
			Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
42.	тактика	2		Выполнение	Текущий
	проведения		ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
43.	Техника защиты	2		Выполнение	Текущий
		_	ДТДМ	контрольны	контроль
			Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
44.	Техника атак	2		Выполнение	Текущий
		<i>L</i>	ДТДМ	контрольны	контроль
			Каб.21	хи	
				тренинговы	
				Х	
				упражнений	
				упражнении	<u> </u>

45.	тактика	2		Выполнение	Текущий
	проведения	2	ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	ХИ	контроль
	присмов		1440.21	тренинговы	
				X	
				упражнений	
46.	Техника защиты	2		Выполнение	Текущий
	,	_	ДТДМ	контрольны	контроль
			Каб.21	хи	•
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
47.	Стойки и	2		Выполнение	Текущий
	положения в		ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ		Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
				упражнений	
48.	тактика	2		Выполнение	Текущий
	проведения		ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
49.	C			упражнений	Т
49.	Сочетание	2	птпм	Выполнение	Текущий
	различных		ДТДМ Каб.21	контрольны х и	контроль
	средств тактики		Ka0.21	тренинговы	
				Х	
				упражнений	
50.	Стойки и	2		Выполнение	Текущий
	положения в	2	ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ		Каб.21	хи	1
	1			тренинговы	
				X	
				упражнений	
51.	тактика	2		Выполнение	Текущий
	проведения		ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	хи	
				тренинговы	
				Х	
				упражнений	
52.	тактика	2	птп (Выполнение	Текущий
	проведения		ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	ХИ	
				тренинговы	
				Х	
53.	Сочетание	2		упражнений	Таканий
J.J.	различных	2	ДТДМ	Выполнение контрольны	Текущий контроль
	средств тактики		Каб.21	контрольны Х И	KOHIPOND
	ородоть тактики		140.21	тренинговы	
				Х	
				упражнений	

54.	Стойки и	2		Выполнение	Текущий
	положения в	<i>L</i>	ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ		Каб.21	ХИ	1
	•			тренинговы	
				X	
				упражнений	
55.	тактика	2		Выполнение	Текущий
	проведения		ДТДМ	контрольны	контроль
	приемов		Каб.21	хи	
				тренинговы	
				х упражнений	
56.	Сочетание	2		Выполнение	Текущий
	различных	2	ДТДМ	контрольны	контроль
	средств тактики		Каб.21	хи	контроль
	1 7			тренинговы	
				X	
				упражнений	
57.	Стойки и	2		Выполнение	Текущий
	положения в		ДТДМ	контрольны	контроль
	каратэ		Каб.21	хи	
				тренинговы	
				X	
	TT			упражнений	
58.			сновы техники карат		т
50.	Базовая	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
	техника на		Каб.21	И	контроль
	месте			тренинговых	
				упражнений	
59.	Техника	2	птпм	Выполнение	Текущий
	ударов		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
	руками,		Ku0.21	тренинговых	
	ногами			упражнений	
60.				Выполнение	Текущий
00.	техника защит	2	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых	
<i>C</i> 1				упражнений	
61.	жесткие	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
	блоки, мягкие		Каб.21	и	контроль
	блоки			тренинговых	
				упражнений	
62.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Nau.21	и тренинговых	
				упражнений	
63.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
l				у пражиснии	i .
64.	техника зашит	2			Текуппий
64.	техника защит	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль

65. жесткие блоки					тренинговых	
Мягкие блоки						
66. Базовая техника 2	65.	жесткие блоки,	2			
Перениговых упражиений Пекуппи контроль и ренниговых упражиений Пекуппи контроль выполнение контрольных контроль и ренниговых упражиений Пекуппи контрольных контрольны		мягкие блоки			контрольных	контроль
66. Базовая техника				Каб.21	И	
66. Базовая техника на месте 2					тренинговых	
67. Техника ударов руками, ногами 2 2 2 2 2 2 2 2 2					упражнений	
67. Техника ударов руками, ногами 2	66.	Базовая техника	2.		Выполнение	Текущий
67. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Ка6.21 Выполнение контроль и упражнений контроль (контроль (контро		на месте	_	ДТДМ	контрольных	контроль
1				Каб.21	И	
67. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных прениитовых упражлений контроль Текущий контр					тренинговых	
Базовая техника защит 2 ДТДМ контрольных упражений контроль					упражнений	
Базовая техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Перенинговых упражлений контроль и пренинговых упражлений контроль и пренинговых упражлений контроль и контрол	67.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
68. Техника защит 2 ДТДМ Каб.21 и тренинговых упражнений контроль и пренинговых упражнений контроль и пренинговых упражнений контроль и пренинговых упражнений контроль и пренинговых упражнений контроль и пренинговых упражнений контроль и пренинговых упражнений контроль и пренинговых упражнений контроль и конт		* *	_	ДТДМ	контрольных	контроль
68. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 ДТДМ Каб.21 Текущий контроль Текущий контроль Текущий контроль Текущий каб.21 Текущий контроль Текущий контр		r J		Каб.21	И	_
68. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 ДТДМ Каб.21 Текущий контроль Текущий контроль Текущий контроль Текущий каб.21 Текущий контроль Текущий контр					тренинговых	
68. техника защит 2 ДТДМ Ка.2.1 Выполнение контрольных и трегинитовых упражнений контроль Текущий контроль 69. жесткие блоки мягкие блоки 2 ДТДМ Ка.2.1 Выполнение контрольных и трегинитовых упражнений Текущий контроль 70. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Ка.2.1 Контрольных контрольных контроль Текущий контроль 71. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Ка.2.1 Выполнение контрольных контроль Текущий контроль 72. техника защит 2 ДТДМ Ка.2.1 Текущий контроль Контрольных упражнений Контрольных контрольных упражнений Контрольных контрольных контроль Контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных упражнений Текущий контроль 74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Ка.2.1 Текущий контроль 75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Ка.2.1 Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Ка.2.1 Текущий контроль контрольных упражнений Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Ка.2.1 Текущий контрольных контрольных упражнений						
69. жесткие блоки 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контроль и тренинговых упражнений выполнение контроль и тренинговых упражнений контроль и техущий контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых у	68.	техника защит	2			Текуший
69. жесткие блоки 2		Tommina Samini	2	лтлм		-
69. жесткие блоки 2					=	Relitpells
69. жесткие блоки 2				1440.21		
69. жесткие блоки 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль 70. Базовая техника на месте 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных и пренинговых упражнений Текущий контроль 71. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных контрольных контрольных контроль и пренинговых упражнений Текущий контроль 72. техника защит 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных контрольных контрольных контрольных и пренинговых упражнений Текущий контроль 73. жесткие блоки, мягкие блоки 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных контрольных контрольных и пренинговых упражнений Текущий контроль 74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных контрольных контрольных и пренинговых упражнений Текущий контроль 75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных контроль контрольных контроль контрол					*	
70. Базовая техника на месте 2 ДТДМ контрольных упражнений контроль ных контрольных и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль ных контрольных контроль ных контроль нах и тренинговых упражнений контроль нах и тренинговых упражнений контроль ных контроль нах и тренинговых упражнений контроль нах контроль нах и тренинговых упражнений контроль нах упражнений контроль нах упражнений контроль нах контроль нах упражнений контроль контроль нах упражнений контроль контроль нах контроль нах упражнений контроль нах упражнений контроль нах контрол	69.	жесткие блоки	2			Текуший
Товазовая техника на месте 2			2	лтлм		-
70. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных упражнений контроль (предысной датам) Текущий датам)		импкие олоки		Ka6 21	-	контроль
70. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных илражнений контроль и упражнений контроль илренинговых				130.21		
70. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений контрольных контрольных и тренинговых упражнений контрольных контроль и тренинговых упражнений 71. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль и упражнений контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль и упражнений контрольных и тренинговых упражнений 1 Текущий контроль и упражнений контрольных контрольных и тренинговых упражнений 1 Текущий контроль и упражнений контрольных и тренинговых упражнений 1 Текущий контроль и упражнений контрольных и тренинговых упражнений 1 Текущий контроль и упражнений контрольных контрольных и тренинговых упражнений 1 Текущий контроль и упражнений контрольных контрольных и тренинговых упражнений 1 Текущий контроль и упражнений контрольных контрольных контрольных и тренинговых упражнений 1 Текущий контроль и упражнений контрольных контроль и упражнений 1 Текущий контроль и упражнений контрольных контрольных контрольных и тренинговых упражнений 1 Текущий контроль контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных и тренинговых упражнений 1 Текущий контроль контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контроль и тренинговых упражнений 1 Текущий контрольных контрол					-	
На месте ДТДМ Каб.21 Контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль Тек	70	Горовод жахууууа	2			Тогалин
Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ каб.21 и тренинговых упражнений контроль и пренинговых упражнений контроль и контроль и контроль и пренинговых упражнений контроль	70.		2	птпм		-
Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Текущий контрольных упражнений выполнение контрольных упражнений выполнение контрольных упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контрольных контрольных и пренинговых упражнений контрольных упражнений контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных упражнений контрольных контрольны		на месте			_	контроль
71. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений контроль контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных упражнений контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных упражнений контроль и тренинговых упражнений контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль контроль контроль и тренинговых упражнений контроль контрольных контр				Ka0.21		
71. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль Текущий контроль 72. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных упражнений Текущий контроль 73. жесткие блоки 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль Текущий контроль 74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контрольных контроль Текущий контроль 75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контрольных контроль Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Текущий контроль					-	
руками, ногами 72. Техника защит 73. жесткие блоки, мягкие блоки 74. Базовая техника на месте 75. Техника ударов руками, ногами 76. Техника защит 76. техника защит 77. техника защит 78. дазывая техника на месте 79. Техника ударов руками, ногами 70. техника защит 70. техника защит 71. Техника защит 72. дазывая техника на месте 73. жесткие блоки 74. Базовая техника на месте 75. Техника ударов руками, ногами 76. техника защит 76. техника защит 76. техника защит 76. техника защит 77. техника защит 78. дазывая техника на месте 79. дазывая техника на месте 70. техника защит 71. техника защит 72. дазывая контроль контроль контроль и пренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений выполнение контроль и контроль и тренинговых упражнений выполнение контроль и тренинговых упражнений контр	7.1					- v
Техника защит 2 ДТДМ Каб.21 И тренинговых упражнений Выполнение контрольных контроль и тренинговых упражнений Выполнение контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений выполнение контрольных контроль и тренинговых упражнений выполнение контрольных контроль и тренинговых упражнений контрольных контроль и тренинговых упражнений выполнение контрольных контроль и тренинговых упражнений выполнение контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений выполнение контрольных контроль и тренинговых упражнений выполнение контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контрольных контроль и тренинговых упражнений контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упраж	/1.		2	нти с		-
72. Техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Пекущий контрольных упражнений переинговых упражнений пере		руками, ногами			_	контроль
72. Техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль контроль контроль и тренинговых упражнений контроль контроль контроль и тренинговых упражнений контроль контроль и тренинговых упражнений контроль контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль контрольных контрольных контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль контрольных контрольных контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль контроль контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых				Ka6.21		
72. Техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль 73. жесткие блоки мягкие блоки 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль 74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль Текущий контроль 75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Текущий контрольных контрольных и тренинговых упражнений Текущий контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных пренинговых и тренинговых упражнений Текущий контрольных контрольных контрольных контрольных пренинговых и тренинговых и тренинговых и тренинговых но тренинговых и тренинговых и тренинговых но тренин						
73. жесткие блоки 2 ДТДМ контрольных упражнений Текущий контроль Контроль Текущий контрольных упражнений Текущий контроль Текущий контрольных упражнений Текущий контрольных упражнений Текущий контрольных упражнений Текущий контроль Текущий контроль Текущий контрольных упражнений Текущий контроль Текущий контроль Текущий контрольных упражнений Текущий						
Такинка защит 10 Такинка защит 2 Такинка защит 3 Та	72.	техника защит	2			-
73. жесткие блоки 2 ДТДМ контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль контроль 74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных контроль и тренинговых упражнений контроль контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых и тренинговых контроль и тренинговых и тренинговых контроль и тренинговых контроль и тренинговых контроль и тренинговых контроль и тренинговых упражнений контроль и т					контрольных	контроль
73. жесткие блоки 2 ДТДМ контрольных контроль 74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений контроль 75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных упражнений контроль и тренинговых и тренинговых и тренинговых контроль и тренинговых и тренинговых контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений и тренинговых у				Ka6.21		
73. жесткие блоки, мягкие блоки 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных упражнений контроль Текущий контроль 74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль Текущий контроль 75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных упражнений Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 и тренинговых упражнений контроль						
74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Контрольных упражнений Контроль Текущий контроль 75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Контрольных упражнений Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контрольных контроль Текущий контрольных контроль 76. техника защит 2 ДТДМ контрольных контрольных контроль Текущий контроль						
74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ контрольных упражнений Текущий контрольных контроль 75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ контрольных контрольных упражнений Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ контрольных контрольных упражнений Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контрольных контроль	73.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
74. Базовая техника на месте 75. Техника ударов руками, ногами 76. техника защит 76. техника защит 77. Базовая техника даров датдм контрольных упражнений контроль и тренинговых и тренинговых контроль и тренинговых контроль и тренинговых и тренинговых контроль и тренинговых упражнений конт		мягкие блоки			контрольных	контроль
74. Базовая техника на месте 75. Техника ударов руками, ногами 76. техника защит 76. техника защит 77. Базовая техника защит 2 ДТДМ Контрольных упражнений контроль Контроль Контроль Каб.21 2 ДТДМ Контрольных контрольных контроль Контроль Каб.21 2 ДТДМ Каб.21 3 ДТДМ Контрольных контроль Конт				Каб.21	И	
74. Базовая техника на месте 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль 75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных контроль Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Текущий контроль 76. тренинговых и тренинговых Текущий контроль					тренинговых	
75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Контрольных упражнений Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных упражнений Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ контрольных упражнений Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ контрольных контрольных контроль Текущий контроль 76. тренинговых тренинговых Текущий контроль					упражнений	
75. Техника ударов руками, ногами 2 ДТДМ Каб.21 Контрольных упражнений Текущий контрольных контроль 76. техника защит 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контроль контроль Текущий контроль 76. техника защит 2 ДТДМ контрольных контрольных контроль Текущий контроль 76. тренинговых контрольных контроль Текущий контрольных контроль	74.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
75. Техника ударов руками, ногами 76. техника защит 76. техника защ		на месте	_		контрольных	контроль
75. Техника ударов руками, ногами 76. техника защит 77. техника защит 76. техника защит 76. техника защит 76. техника защит 77. техника защит 76. техника защит 77. техника защит 76. техника защ				Каб.21	И	
75. Техника ударов руками, ногами 76. техника защит 77. техника защит 76. техника защит 76. техника защит 76. техника защит 77. техника защит 76. техника защит 77. техника защит 76. техника защ					тренинговых	
руками, ногами 76. техника защит 2 ДТДМ контрольных упражнений Выполнение контроль контроль Контроль Контроль Контроль Контроль Контроль Контроль Каб.21 ДТДМ контрольных контроль Каб.21 дтдм контрольных контроль					упражнений	
руками, ногами ———————————————————————————————————	75.	Техника ударов	2			Текущий
Ka6.21			_	ДТДМ	контрольных	
76. техника защит 2 ДТДМ контрольных контроль Каб.21 и тренинговых		r /, 1131 willi			_	_
76. техника защит 2 Выполнение Контрольных контроль Каб.21 и тренинговых					тренинговых	
76. техника защит 2 ДТДМ контрольных контроль Каб.21 и тренинговых						
ДТДМ контрольных контроль Каб.21 и тренинговых	76.	техника зашит	2			Текуший
Каб.21 и тренинговых		Terrinina sampiri	<u> </u>	ЛТЛМ		
тренинговых					_	Ponb
					упражнений	

77.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	_	ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Kao.21	и тренинговых	
				упражнений	
78.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
			Ra0.21	тренинговых	
				упражнений	
79.	Техника ударов	2	ПТПМ	Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
00		_		упражнений	- V
80.	техника защит	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
			ДТДМ Каб.21	И	контроль
				тренинговых	
81.				упражнений	Т
01.	жесткие блоки, мягкие блоки	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
	MMI KHE OJIOKH		Каб.21	И	1
				тренинговых	
82.	Базовая техника	2	+ + +	упражнений Выполнение	Текущий
02.	на месте	2	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	1
				тренинговых	
83.	Техника ударов	2	- 	упражнений Выполнение	Текущий
	руками, ногами	2	дтдм	контрольных	контроль
	1.		Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
84.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
	,	2	дтдм	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
85.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	_	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
86.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Ka0.21	и тренинговых	
				упражнений	
87.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
			1440.21	тренинговых	
				упражнений	
88.	техника защит	2	ДТДМ	Выполнение	Текущий контроль
			Д1ДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	

89.	жесткие блоки,	2		Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	_	ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Kao.21	и тренинговых	
				упражнений	
90.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	
91.	Техника ударов	2	HTTH 6	Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	
92.	техника защит	2	птим	Выполнение	Текущий
			ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
0.2				упражнений	
93.	жесткие блоки, мягкие блоки	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
	иянкие олоки		Ka6.21	И	контроль
				тренинговых	
94.	Г			упражнений	Т
94.	Базовая техника	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
	на месте		Ka6.21	И	контроль
				тренинговых	
95.	T			упражнений	Т
95.	Техника ударов	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
	руками, ногами		Ka6.21	И	контроль
				тренинговых	
96.				упражнений	Т
90.	техника защит	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
			Ka6.21	И	Rempens
				тренинговых	
97.		2		упражнений Выполнение	Текущий
77.	жесткие блоки, мягкие блоки	2	ДТДМ	контрольных	контроль
	MAII KIIC CATOKII		Каб.21	И	1
				тренинговых	
98.	Базовая техника	2		упражнений Выполнение	Текущий
70.	на месте	2	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	1
				тренинговых	
99.	Техника ударов	2		упражнений Выполнение	Текущий
	руками, ногами	2	ДТДМ	контрольных	контроль
	17		Каб.21	И	_
				тренинговых	
100.	техника защит	2		упражнений Выполнение	Текущий
	толинка защит	<i>L</i>	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	И	
				тренинговых	
				упражнений	

101.	жесткие блоки,	2	ПТПМ	Выполнение	Текущий
	мягкие блоки		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых упражнений	
102.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
			1440.21	тренинговых	
103.	Техника ударов	2		упражнений Выполнение	Текущий
1001	руками, ногами	2	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
104.	техника защит	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
			Каб.21	и	контроль
				тренинговых	
105.	жесткие блоки,	2		упражнений Выполнение	Текущий
	мягкие блоки	2	ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Ka0.21	и тренинговых	
106				упражнений	T. V
106.	Базовая техника на месте	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
	na moore		Каб.21	И	1
				тренинговых упражнений	
107.	Техника ударов	2		Выполнение	Текущий
	руками, ногами		ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
108.	техника защит	2		упражнений Выполнение	Текущий
	техника защит	2	ДТДМ	контрольных	контроль
			Каб.21	и тренинговых	
				упражнений	
109.	жесткие блоки, мягкие блоки	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
	мят кие олоки		Ka6.21	и	контроль
				тренинговых упражнений	
110.	Базовая техника	2		Выполнение	Текущий
	на месте	_	ДТДМ Каб.21	контрольных	контроль
			Ka0.21	и тренинговых	
111.	Т	-		упражнений	Т
111.	Техника ударов руками, ногами	2	ДТДМ	Выполнение контрольных	Текущий контроль
	p) 11		Каб.21	И	
				тренинговых упражнений	
112.	техника защит	2		Выполнение	Текущий
			ДТДМ Каб.21	контрольных и	контроль
				тренинговых	
				упражнений	

112		_			Ъ	- V
113.	жесткие блоки,	2		нтн.	Выполнение	Текущий
	мягкие блоки			ДТДМ	контрольных	контроль
				Каб.21	И	
					тренинговых	
114.	Г	2			упражнений Выполнение	Текущий
114.	Базовая техника	2		ДТДМ		контроль
	на месте			Каб.21	контрольных и	контроль
				Rau.21	тренинговых	
					упражнений	
115.	Техника ударов	2			Выполнение	Текущий
	руками, ногами			ДТДМ	контрольных	контроль
	руками, ногами			Каб.21	И	контроль
					тренинговых	
					упражнений	
116.	техника защит	2			Выполнение	Текущий
	10111111100 001111111			ДТДМ	контрольных	контроль
				Каб.21	И	1
					тренинговых	
					упражнений	
117.	жесткие блоки,	2			Выполнение	Текущий
	мягкие блоки			ДТДМ	контрольных	контроль
				Каб.21	И	-
					тренинговых	
					упражнений	
		,	Сумитэ (поеди	нок)		
118.	Кихон	2			Выполнение	Текущий
	(технический	_		ДТДМ	контрольных и	контроль
	комплекс)			Каб.21	тренинговых	
119.				Ka0.21	упражнений	Т×
119.	Выполнение	2			Выполнение контрольных и	Текущий контроль
	технико-			ДТДМ	тренинговых	контроль
	тактических			Каб.21	упражнений	
	заданий					
120.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	технико-			ДТДМ	контрольных и тренинговых	контроль
	тактических			Каб.21	тренинговых упражнений	
	заданий			1440.21	упражнении	
121.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	технико-			ДТДМ	контрольных и	контроль
	тактических			Каб.21	тренинговых	
	заданий			Ka0.21	упражнений	
122.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
.22.	технико-			птпл	контрольных и	контроль
				ДТДМ	тренинговых	•
	тактических			Каб.21	упражнений	
100	заданий				D	Т
123.	Выполнение	2			Выполнение контрольных и	Текущий контроль
	технико-			ДТДМ	тренинговых	контроль
	тактических			Каб.21	упражнений	
	заданий					
124.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	технико-	_		ДТДМ	контрольных и	контроль
	тактических			Каб.21	тренинговых	
	заданий			100.21	упражнений	
125.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	технико-			птпм	контрольных и	контроль
	тактических			ДТДМ	тренинговых	
	заданий			Каб.21	упражнений	
	задании	<u> </u>				

126.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-		Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т	гдм контрольных и	контроль
	тактических			C 21	
	заданий		l Ka	0.21 упражнений	
127.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-		Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т Т	гдм контрольных и	контроль
	тактических			7 21 I PCIMIII OBBIX	
	заданий			6.21 упражнений	
128.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-		пт	ттм контрольных и	контроль
	тактических			тренинговых	
	заданий		Ka	б.21 упражнений	
129.	Выполнение	1		Выполнение	Текущий
12).		2		KOHEDOHI III IV II	контроль
	технико-			ДІИ тренинговых	1
	тактических		Ка	б.21 упражнений	
120	заданий				
130.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-		ДТ	ТДМ контрольных и тренинговых	контроль
	тактических		Ka	б.21 упражнений	
	заданий			JF	
131.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-		ДТ	гдм контрольных и	контроль
	тактических			б.21 тренинговых упражнений	
	заданий			упражнении	
132.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-	2	пт	гдм контрольных и	контроль
	тактических			C O 1	
	заданий		Ka	0.21 упражнений	
133.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-	2		TO LITTO OTT THE IN TH	контроль
				діуі тренинговых	•
	тактических		Ka	б.21 упражнений	
134.	заданий	1 2		Выполнение	Текущий
134.	Выполнение	2		KOHEDOHI III IX H	контроль
	технико-		ДТ	тренинговых	Relitpells
	тактических		Ка	б.21 упражнений	
125	заданий				
135.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-		ДТ	тренинговых	контроль
	тактических			б.21 упражнений	
	заданий				
136.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-		ЛТ	тренинговых и	контроль
	тактических			тренинговых б.21 упражнений	
	заданий			упражнении	
137.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
	технико-		пт	гдм контрольных и	контроль
	тактических			7 21 Ipelinin obbix	
	заданий		Na	6.21 упражнений	
138.	Выполнение	2		Выполнение	Текущий
-50.	технико-		па	KOUTPOULULY II	контроль
				ДИ тренинговых	-
	тактических		Ka	б.21 упражнений	
139.	заданий	1 2		Выполнение	Текущий
139.	Выполнение	2		KOHEDOHI III IV II	контроль
	технико-			ДІИ тренинговых	контроль
	тактических		Ка	б.21 упражнений	
1	заданий				

Технико-тактических заданий Тех									
тактических заданий выполнение технико-тактических заданий предессия упражений технико-тактических заданий техник	140.		2				лтлм	контрольных и	Текущий контроль
141. Выполнение технико-тактических заданий 142. Выполнение технико-тактических заданий 143. Тренинговые, силовые упражнений заданий 144. Выполнение упражнений 2 2 3 3 3 3 3 3 3 3		тактических						_	
технико- тактических заданий 142. Выполнение технико- тактических заданий 143. Тренинговые, силовые упражнения Тренинговые, силовые упражнения 144. Выполнение упражнений 145. Выполнение упражнений 146. Выполнение упражнений 147. Выполнение упражнений 146. Выполнение упражнений 147. Выполнение упражнений 148. Выполнение упражнений 149. Выполнение упражнений 150. Выполнение упражнений 150. Выполнение упражнений 151. Выполнение упражнений 152. Выполнение упражнений 153. Выполнение упражнений 154. Выполнение упражнений 155. Выполнение упражнений 156. Выполнение упражнений 157. Выполнение упражнений 156. Выполнение упражнений 157. Выполнение упражнений 158. Выполнение упражнений 159. Выполнение упражнений 150. Выполнение упражнений 150. Выполнение упражнений 151. Выполнение упражнений 152. Выполнение упражнений 153. Выполнение упражнений 154. Выполнение упражнений 155. Выполнение упражнений 156. Выполнение упражнений 157. Выполнение упражнений 156. Выполнение упражнений 157. Выполнение упражнений 156. Выполнение упражнений 157. Выполнение упражнений 158. Выполнение упражнений 159. Выполнение упражнений 150. Выполнение упражн	141.		2					Выполнение	Текущий
142 Выполнение технико-тактических заданий 2 ДТДМ каб.21 Пренинговых упражнений каб.21 Пренинговые, силовые упражнения 2 ДТДМ каб.21 Пренинговых упражнений каб.22 Пренинговых упражнений каб.22 Пренин							птпм		контроль
142 Выполнение технико-тактических заданий Технико-тактический Технико-такт									
142 Выполнение технико-тактических заданий							Ka0.21	упражнений	
Технико- тактических заданий Тренинговые, силовые упражнения 143. Тренинговые, силовые упражнения 144. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 145. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 146. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 147. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 148. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 149. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 149. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 149. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 150. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 151. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 152. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 153. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 154. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 155. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 156. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 157. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 158. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 159. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 150. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 151. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 152. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 153. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 154. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 155. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 156. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 157. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 158. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 Упражнений контрольных и трениговых и трениговых упражнений контрольных и трениговых и тре	142.		2					Выполнение	Текуший
143. Тренинговые, силовые упражиения Текупий контроля упражнений Текупий контроля упраж			2				птпм		контроль
143. Тренинговые, силовые упражиения Текущий контрольных и упражиения Текущий контрольных и упражиений Текущий контрольных и упражиений Текущий контрольных и упражиений контрольных и									
143. Тренинговые, силовые упражнения 144. Выполнение упражнений 2 2 3 3 3 3 4 3 4 4 3 4 3 3							Kao.21	упражнений	
143. Тренинговые, силовые упражнений 2 ДТДМ Каб.21 Быполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 Текупий контрольнах и тупражнений 2 ДТДМ Каб.21 Текупий контрольнах и тупражнений контрольнах и тупражне		задании	Трециц	ORLIE C	иповые	упраж	пепиа		
144. Выполнение упражнений 2 2 3 3 4 5 4 5 5 5 5 5 5 5	143.	Тренинговые			IJOBBIC	y II park	ПСПИЛ	Выполнение	Текущий
144. Выполнение упражнений 2		•	2				птпм		контроль
144. Выполнение упражнений 2 ДТДМ каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений 2 ДТДМ каб.21 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 3 ДТДМ каб.21 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 3 ДТДМ каб.21 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 4 ДТДМ каб.21 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 4 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений контрольных и тренинговых контрольных и тренинговых упражнений контрольных и тренинговых упражнений								_	
145. Выполнение 2		• •					Kao.21		
145. Выполнение упражнений 2	144.		2						-
145. Выполнение упражнений 2		упражнений					ДТДМ		контроль
145. Выполнение упражнений 2							Каб.21	•	
146. Выполнение 2 ДТДМ Контрольных и тренинговых упражнений 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 ДТД	145.	Выполнение	2						Текущий
146. Выполнение упражнений 2							птпм		контроль
146. Выполнение упражнений 2		J						•	
147. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 148. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 3 ДТДМ конт	146	D.	 				Ka0.21		Тотичной
147. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 Текущий контрольных и тренинговых упражений контроль контро	140.		2						-
147. Выполнение упражнений 2		упражнении							контроль
148. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 ПЕЗА Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 ПЕЗА П							Каб.21		
148. Выполнение упражнений 2 2 3 3 3 3 3 3 3 4 3 3	147.	Выполнение	2					Выполнение	Текущий
148. Выполнение упражнений 2		упражнений	_				ЛТЛМ		контроль
148. Выполнение упражнений 2		J 1						_	
149. Выполнение упражнений 2	148	Винолизми					140.21		Текуппий
149. Выполнение упражнений 2	140.		2				птп. (-
149. Выполнение упражнений 2		упражнении							1
150. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 ДТДМ Каб.21 ПТДМ Каб							Каб.21		
150. Выполнение упражнений 2	149.	Выполнение	2						-
150. Выполнение упражнений 2 ДТДМ каб.21 упражнений контрольных и тренинговых упражнений 2 ДТДМ каб.21 Текущий контрольных и тренинговых упражнений ДТДМ каб.21 ДТДМ каб.21 Текущий контрольных и тренинговых упражнений ДТДМ каб.21 ДТДМ каб.21 Текущий контрольных и тренинговых упражнений Текущий контрольных и тренинговых упражнений Текущий контрольных и тренинговых и тренинговых и тренинговых и тренинговых и тренинго		упражнений					ДТДМ	_	контроль
150. Выполнение упражнений 2								*	
151. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 152. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 153. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 154. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 155. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 155. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 155. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 155. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 156. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 156. Выполнение упражнений	150.	Выполнение	2						Текуший
151. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 3 Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 3 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений 4 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 5 Выполнение контрольных и тренинговых и тренинговых и тренинговых и тренинговых и тренинговых и тренинговых и тренинг			2				птпм	контрольных и	контроль
151. Выполнение упражнений 2		упражнении							
упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений Выполнение контрольных и тренинговых упражнений Каб.21 Упражнений Каб.21 Упражнений Контроль и тренинговых упражнений Каб.21 Упражнений Контроль Контроль Контрольных и Тренинговых упражнений Контрольных и Тренинговых Контрольных и Трени	151						Kao.21		
152. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 Тренинговых упражнений Текущий контроль тренинговых упражнений 153. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль Текущий контрольных и тренинговых упражнений Текущий контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль Текущий контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль Текущий контроль Текущий контрольных и тренинговых упражнений Текущий контрольных и тренинговых упражнений Текущий контрольных и тренинговых упражнений контрольных и тренинговых упражн	151.		2						
152. Выполнение упражнений 2		упражнений					ДТДМ		контроль
152. Выполнение упражнений 2							Каб.21		
ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений Каб.21 Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль	152.	Выполнение	2						Текущий
153. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений контроль контроль и тренинговых упражнений контроль Каб.21 Упражнений контроль Каб.21 Выполнение контроль и тренинговых упражнений выполнение контрольных и тренинговых			2				птпм		контроль
153. Выполнение упражнений 2 ДТДМ Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль Текущий контрольных и тренинговых упражнений Текущий контроль		J 1							
упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений 154. Выполнение упражнений 2 ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений контроль Каб.21 Упражнений контроль Каб.21 Упражнений контроль Каб.21 Упражнений контроль Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений контроль К	153	D	1 2				Ka0.21		Таканний
154. Выполнение упражнений 2 ДТДМ каб.21 Тренинговых упражнений Текущий контроль и тренинговых упражнений Текущий контроль Каб.21 Выполнение контроль и тренинговых упражнений Текущий контроль Каб.21 Выполнение контрольных и тренинговых упражнений ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений ДТДМ контроль и тренинговых упражнений Текущий контроль и тренинговых упражнений контроль и тренинговых упражнений Текущий контроль и трен	155.		2						-
154. Выполнение упражнений 2		упражнении							Р
упражнений ДТДМ контрольных и тренинговых упражнений Каб.21 Выполнение упражнений ДТДМ Контрольных и тренинговых упражнений Выполнение контрольных и тренинговых упражнений и тренинговых и тренинговых упражнений и тренинговых и тренинговых и тренинговых упражнений и тренинговых и тренинговых упражнений и тренинговых и тренинговых упражнений и тренинговых и тренинг							Каб.21	упражнений	
упражнений ДТДМ контроль и тренинговых упражнений Выполнение упражнений ДТДМ дТДМ Каб.21 Выполнение контроль и тоенинговых упражнений Текущий контроль и тренинговых и тоенинговых упражнений и тоенинговых и тоенингов	154.	Выполнение	2						Текущий
155. Выполнение упражнений 2 ДТДМ тренинговых упражнений текущий контроль		упражнений					ДТДМ		контроль
155. Выполнение 2 Выполнение Текущий контрольных и тренинговых и тренин									
упражнений ДТДМ контрольных и тренинговых	155.	Выполнение	2				1140.21		Текуший
упражнении ДТДМ тренинговых	-55.						птпм		контроль
		упражнении						тренинговых	_
Каб.21 упражнений							Kao.21	упражнений	

156.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			птпм	контрольных и	контроль
	упражнении			ДТДМ	тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
157.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	2		ДТДМ	контрольных и	контроль
	упражненин				тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
158.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	_		ДТДМ	контрольных и	контроль
	J I				тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
159.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	_		ДТДМ	контрольных и	контроль
	J 1				тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
160.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений	_		ДТДМ	контрольных и	контроль
	J 1				тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
161.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			ДТДМ	контрольных и	контроль
	<i>J</i> 1				тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
162.	Выполнение	2			Выполнение	Текущий
	упражнений			ДТДМ	контрольных и	контроль
	J 1				тренинговых	
				Каб.21	упражнений	
	Всего	324				

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение. Наличие спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами), размером не менее 6х15;
- водоналивной мешок (груша) 1 шт.
- перчатки снарядные 4 пары;
- защитные накладки на руки -20 пары;
- макивара -2 шт.;
- накладки защитные на ноги -20 пары;
- защитный жилет на грудь -4 шт.;
- скакалки 20 шт.;
- гантели (1,5-2,5 кг.) -10 пар;
- мяч набивной 10 шт.;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) 6 шт.;
- лапы боксерские 10 шт.

Спортивное снаряжение каратиста:

Кимоно белого цвета (индивидуально).

Методические условия:

- специальная и методическая литература;
- -учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменовна различных турнирах и соревнованиях;
- -архивные видеозаписи опытных тренеров;

-плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования со спортивной специализацией, имеющий опыт работы с детьми, знающий специфику образовательного учреждения.

Формы аттестации и контроля

Начальная диагностика проводится для выявления стартовых возможностей и индивидуальных особенностей учащихся в начале цикла обучения.

Текущий осуществляется по мере усвоения учащимися тем учебного плана для определения осваивания материала, отслеживания динамики развития каждого учащегося и в дальнейшем для коррекции педагогом образовательного процесса.

Итоговая диагностика проводится по окончании срока обучения для подведения итогов освоения полного цикла программного материала (ЗУН).

Формы контроля. Мониторинг в виде наблюдения образовательного процесса позволяет определить степень усвоения учащимися материала программы, уровень подготовленности учащихся к занятиям, их заинтересованность в усвоении материала. Контроль осуществляется при индивидуальных или групповых беседах, на занятиях, при участии в соревнованиях. (Приложение)

Формы аттестации и контроля:

- Анкетирование/тестирование.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Наблюдение.

Формами подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы является участие в конкурсах и соревнованиях.

Методическое обеспечение к обучающему блоку

Основой к данному разделу программы послужили «Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа) С.А. Литвинова, М., МГФСО, 2003 г.

При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между

которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности учащегося в процессе обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности учащихся; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебно-тренировочные сборы (УТС). Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

Общая физическая подготовка (ОФП)

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

Специальная физическая подготовка (СФП)

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационно-кондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на гибкость, выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

Морфофунк						Возра	ст			
циональные	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
показатели,										
физические										
качества										
Рост					+	+	+	+		

Мышечная					+	+	+	+		
масса										
Быстрота		+	+	+						
Скоростно-			+	+	+	+	+			
силовые										
качества										
Сила					+	+	+			
Выносливост	+	+	+					+	+	+
ь (аэробные										
возможности)										
Анаэробные								ı	1	
возможности		+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+							
Координацио										
нные		+	+	+	+					
способности										
Равновесие	+		+	+	+	+	+			

Технико-тактическая подготовка

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др.

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующих в данном возрасте.

Сенситивные периоды развития двигательных качеств Теоретическая подготовка

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ — это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов),

теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

Список литературы для педагогов

- 1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции.
- М.: Просвещение, 1986.
- 2. Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). М: РГУФКСиТ, 2005.
- 3. Биджиев С. Сетокан Каратэ-до. СПб.: изд-во AOBT «Алмаз», 1994.
- 4. Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО традиция воинских искусств. М.: Наука, 1992.
- 5. Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК.- М.: ФиС,1987.
- 6. Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. –М.:Терра-Спорт, 2000.–120 с.
- 7. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК.– М.: ФиС, 2003.
- 8. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. ООО «Издательство Астрель», 2009. 428 с.
- 9. Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. М.: Советский спорт, 1997. 285 с.
- 10. Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. Германия, 1998

Приложение №1

Мониторинг (личностный рост учащихся)

Nº	Фамилия, Имя учащегося	Креативность	в выполнении заданий	Мотивация к	занятиям	Учебные	универсальны е действия	Учебно-	коммуникати вные умения	Учебно-	организацион ные умения и	Степень	удовлетворен ности
		Этап вхождения	Конечный результат	Этап	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат	Этап	Конечный результат	Этап вхождения	Конечный результат
1													
2											_		
3													
4													
5													

Креативность в выполнении заданий — уровень внимания и познавательного интереса.

Мотивация к занятиям - отношение к занятию в целом: положительное, безразличное, негативное.

Учебные универсальные действия — владение учебными знаниями и применение их на практике.

Учебно-коммуникативные умения – общение и работа в коллективе сверстников.

Учебно-организационные умения и навыки - умение организовывать и контролировать свою работу на занятиях.

Степень удовлетворённости – общий результат.

1- низкий; 2 – средний; 3 – высокий.

Анкета <u>Анкета самооценки «Мои достижения»</u>

ВОПРОС	OTBET
Какие действия я спланировал для достижения	
цели?	
Удалось ли мне реализовать задуманное?	
Что я (не) сделал для достижения цели?	
Какова эффективность моих действий?	
Умею распределять время?	
Мои достижения в результате занятий?	
Я могу оценить объективно себя?	
Научился самостоятельно выполнять	
творческие задания?	
Умею воплощать свои творческие замыслы?	
На сколько я освоил теоретический и	
практический материал программы?	
Научился использовать полученные на	
занятиях знания в практической деятельности?	
Над чем мне надо работать?	
Что необходимо еще сделать?	