



ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ЛИЦЕЙ №1367»

109125, г. Москва, Васильцовский стан, дом 6 | (499) 754-1367 | www.lyc1367uv.mskobr.ru | 1367@edu.mos.ru
ОКПО: 26139327, ОГРН: 5137746181480, ИНН/КПП: 7721816006 / 772101001

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2016 г.
Протокол № 1



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Косики-карате»

Возраст обучающихся: 5-17 лет

Срок реализации: 9 месяцев

Авторы-составители:

Графчиков Александр Владимирович,

Курбанов Анар Эльдарович

педагоги дополнительного образования

г. Москва, 2016.

Раздел № 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная, ознакомительный уровень.

Актуальность программы. С самого начала обучения по программе «Косики-карате» в содержание программного материала включены элементы единоборств. Этот материал способствует овладению учащимся жизненно важных навыков единоборств, оказывает разностороннее воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, равновесие, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцированию силовых параметров движения) и координационных (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

Занятия с использованием единоборств содействуют также воспитанию волевых качеств (смелости, решительности, уверенности).

Каратэ – самый существенный из видов самозащиты без оружия. Никогда этот вид борьбы не был агрессивным и не применялся с целью насилия – это тренировка тела и духа.

Занятия в секции начинаются с общей физической подготовки учащихся, которые затем знакомятся с основными стойками каратэ, отдельными приемами и упражнениями. Следующий этап предусматривает реализацию тех знаний, которые дети получили на предыдущих занятиях, отработку навыков атаки и защиты в бою с противником.

Отличительной особенностью данной программы является воспитание физической культуры обучающегося как важнейшего элемента здорового образа жизни. Для формирования полноценной личности ребенка необходимо:

- привлекать его систематическим занятиям спортом;
- организовывать общее физическое развитие каждого ребенка;
- воспитывать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- предоставлять ребенку возможность для самовыражения на занятиях.

В данной программе предусмотрена этапная система обучения, её смысл заключается в разделении занимающихся по принципу овладения материалом с изменением требованием к обучающимся в зависимости от уровня обучения.

Адресат программы – обучающиеся 5-17 лет, заинтересованные в дополнительном изучении косики-карате.

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 9 месяцев обучения, обучения проходит с сентября по май текущего учебного года. Программа предполагает высокую степень адаптивности к индивидуальным запросам и потребностям обучающихся, это касается как содержания, так и срока обучения, поэтому запись на программу ведется в течение всего учебного года. Обучающийся может быть зачислен на любой этап реализации программы, исходя из соображений педагогической целесообразности.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Основным составом является объединение «СК «Лидер» (косики-карате)», состав объединения постоянный, занятия проводятся в групповой форме.

В рамках этой программы принимаются дети, не имеющие противопоказаний и отклонений в здоровье. Дети зачисляются в группы по уровню физического развития. В дальнейшем, по результатам обучения, с целью педагогической целесообразности, возможен перевод на другие этапы обучения.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятия – 1 занятие (2 академических часа по 45 минут плюс 15-минутный перерыв) 3 раза в неделю. Количество занятий в год – 114 (38 учебных недель), количество занятий в неделю – 3.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель – формирование развитой личности, укрепление здоровья детей, физическое и нравственное воспитание, достижение высоких спортивных результатов.

Задачи:

- **личностные** – формирование общественной активности обучающихся, гражданской позиции, культуры общения и навыков спортивного поведения.
- **метапредметные** – развитие мотивации к спортивным видам деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности.
- **предметные** – развитие физических навыков у занимающихся, что является необходимой базой для формирования спортсменов высокого уровня, углубление полученных знаний, усовершенствование технического уровня, развития психологического облика спортсмена, достижение высокого технического уровня, глубокая психологическая подготовка, участие в соревнованиях различного уровня.

1.3. Содержание программы.

Учебный план Этап I

№ п/п	Название раздела	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ.	2	1	1	Беседа, инструктаж
2	Раздел 2. Теоретическая подготовка.	15	15		Зачет
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).	25		25	Зачет, сдача нормативов, диагностика
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка. (СФП).	20		20	Зачет, сдача нормативов, диагностика
5	Раздел 5. Техническая подготовка.	15		15	Зачет, сдача нормативов, диагностика
6	Раздел 6. Тактическая подготовка.	15	3	12	Зачет, сдача нормативов, диагностика
7	Раздел 7. Интегральная подготовка.	12		12	Зачет, сдача нормативов, диагностика
8	Раздел 8. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	10		10	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
	ИТОГО:	114	19	95	

Этап II

№ п/п	Название раздела	Количество занятий			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Этика	2	1	1	Беседа, инструктаж

	и ритуал каратэ.				
2	Раздел 2. Теоретическая подготовка.	15	15		Зачет
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).	25		25	Зачет, сдача нормативов, диагностика
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка. (СФП).	20		20	Зачет, сдача нормативов, диагностика
5	Раздел 5. Техническая подготовка.	15		15	Зачет, сдача нормативов, диагностика
6	Раздел 6. Тактическая подготовка.	15	3	12	Зачет, сдача нормативов, диагностика
7	Раздел 7. Интегральная подготовка.	12		12	Зачет, сдача нормативов, диагностика
8	Раздел 8. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	10		10	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
	ИТОГО:	114	19	95	

Этап III

№ п/п	Название раздела	Количество занятий			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1. Вводное занятие. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ.	2	1	1	Беседа, инструктаж
2	Раздел 2. Теоретическая подготовка.	15	15		Зачет
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка (ОФП).	25		25	Зачет, сдача нормативов, диагностика
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка.	20		20	Зачет, сдача нормативов,

	(СФП).				диагностика
5	Раздел 5. Техническая подготовка.	15		15	Зачет, сдача нормативов, диагностика
6	Раздел 6. Тактическая подготовка.	15	3	12	Зачет, сдача нормативов, диагностика
7	Раздел 7. Интегральная подготовка.	12		12	Зачет, сдача нормативов, диагностика
8	Раздел 8. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	10		10	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
	ИТОГО:	114	19	95	

Содержание учебного плана

Этап I

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов, знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности.

Практика: Этика и ритуал каратэ. Культура общения, Правила поведения в зале, поведение занимающихся по отношению к инструктору и другим ученикам.

Формы аттестации/ контроля: проверка усвоенных знаний осуществляется путем устного или письменного тестирования.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития боевых искусств. Боевые искусства Востока. История развития каратэдо, история развития стиля Шоринзирю Кенкокан Каратэдо и Косики каратэ на Востоке и России. Конфуцианство и даосизм, их философия в боевых искусствах. Буддизм. Теория макро- и микрокосмоса. Физика каратэ. Дзен - его значение и применение в боевых искусствах Японии. Физическое развитие и подготовленность. Понятие физической нагрузки. Личная гигиена. Питание и здоровье. Знание терминологии.

Формы аттестации/ контроля: проверка усвоенных знаний осуществляется путем устного или письменного тестирования.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика: В ОФП входят упражнения на развитие:

а) Гибкости:

Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, в тазобедренном суставе и в позвоночнике, которые классифицируются на статические и динамические упражнения. Они выполняются стоя, сидя, с помощью партнёра. Выполнение различных видов упражнений в шпагате, у шведской стенки.

б) Ловкости:

Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Упражнения с шариками от пинг-понга или с мячиками от большого тенниса. Подвижные и спортивные игры по упрощённым, усложнённым и стандартным правилам. Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, падение на руки и т.д.). Прыжково-координационное упражнение «сигнальщик».

в) Силы:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса — отжимания из различных положений; для мышц туловища — упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на полу, с помощью партнёра; для мышц нижних конечностей — приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени — стоя на возвышении.

г) Выносливости:

Уменьшение интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Кроссы, бег с изменением направления и темпа движения, бег с ускорением. Увеличение интенсивности тренировки.

д) Скоростных способностей:

Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Выполнение различных упражнений в максимально возможном темпе.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование физических качеств и навыков проверяется путем сдачи нормативов по ОФП.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Метод преподавания предусматривает демонстрацию тренером всех упражнений. Обучение на всех этапах ведется по трем основным направлениям. Обучение в разделе кихон — базовая техника, изучение и отработка элементарных движений простейших и сложных комбинаций без контакта с партнером.

Вторым разделом обучения является ката - это более сложные комбинации, которые также выполняются без партнера по специально разработанному сценарию.

Самым сложным является третий раздел обучения — кумитэ - работа с партнером.

В СФП также входят упражнения на развитие:

а) Гибкости:

Выполнение ударов ногами в верхний уровень, фиксация ударов в верхнем уровне.

б) Ловкости:

Развитие чувства противника: упражнения «выведение противника из равновесия». Разные варианты упражнений «пятнашки», различные виды передвижений: приставным шагом, скользящим шагом, с вращением и т.д.

в) Силы:

Укрепление ударных частей рук. Выполнение ударов и комбинаций по лапам и мешкам. Выполнение разных элементов техники с отягощениями. Укрепление поверхности тела (набивка). Элементы борьбы.

г) Выносливости:

Увеличение времени и количества раундов в поединках.

д) Скоростных способностей:

Выполнение серий ударов руками, ногами и комбинаций с максимальной скоростью. Выполнение ударов по неожиданно появляющимся мишеням. Работа в парах на опережение соперника.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование физических качеств и навыков проверяется путем сдачи нормативов по СФП.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Практика: Основная направленность на:

- овладение техникой передвижений, стоек, защиты;
- овладение техникой ударов, блоков и их комбинации;
- развитие силовых способностей и выносливости;
- овладение техникой выполнения ката;
- овладение сложными комбинациями из нескольких ударов и блоков

Кихон;

- изучение и отработка кумитэ.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование техники проверяется путем прохождения тестов на тренировке.

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Теория: Основная направленность на освоение тактических действий в нападении и защите.

Практика: Отработка тактических действий.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование тактических навыков проверяется путем прохождения тактических игр на тренировке.

Раздел 7. Интегральная подготовка.

Практика: Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование на развитие скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовые качества.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование физических качеств проверяется путем прохождения тестов на тренировке.

Раздел 8. Контрольные тесты и аттестация, участие в соревнованиях.

Практика: С целью определения физической подготовленности занимающихся, преподавателем проводится тестирование в соответствии с полученным рангом и учитывая участие воспитанников в соревнованиях. А самым важным результатом обучения является ежегодная аттестация с присуждением ранга (кю) и получение соответствующего пояса.

Тесты:

- отжимание на кулаках;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- количество качественно нанесенных ударов руками и ногами;
- выполнение ката (комплексных упражнений) на оценку.

Формы аттестации/ контроля: тренировочные соревнования по искусству ката, ОФП, СФП.

Этап II

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов, знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности.

Практика: Этика и ритуал каратэ. Культура общения, Правила поведения в зале, поведение занимающихся по отношению к инструктору и другим ученикам.

Формы аттестации/ контроля: проверка усвоенных знаний осуществляется путем устного или письменного тестирования.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития боевых искусств. Боевые искусства Востока. История развития каратэдо, история развития стиля Шоринзирю Кенкокан Каратэдо и Косики каратэ на Востоке и России. Конфуцианство и даосизм, их философия в боевых искусствах. Буддизм. Теория макро- и микрокосмоса. Физика каратэ. Дзен - его значение и применение в боевых искусствах Японии. Физическое развитие и подготовленность. Понятие физической нагрузки. Личная гигиена. Питание и здоровье. Знание терминологии.

Формы аттестации/ контроля: проверка усвоенных знаний осуществляется путем устного или письменного тестирования.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика: В ОФП входят упражнения на развитие:

а) Гибкости:

Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, в тазобедренном суставе и в позвоночнике, которые классифицируются на статические и динамические упражнения. Они выполняются стоя, сидя, с помощью партнёра. Выполнение различных видов упражнений в шпагате, у шведской стенки.

б) Ловкости:

Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Упражнения с шариками от пинг-понга или с мячиками от большого тенниса. Подвижные и спортивные игры по упрощённым, усложнённым и стандартным правилам. Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, падение на руки и т.д.). Прыжково-координационное упражнение «сигнальщик».

в) Силы:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса — отжимания из различных положений; для мышц туловища — упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на полу, с помощью партнёра; для мышц нижних конечностей — приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени — стоя на возвышении.

г) Выносливости:

Уменьшение интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Кроссы, бег с изменением направления и темпа движения, бег с ускорением. Увеличение интенсивности тренировки.

д) Скоростных способностей:

Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Выполнение различных упражнений в максимально возможном темпе.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование физических качеств и навыков проверяется путем сдачи нормативов по ОФП.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Метод преподавания предусматривает демонстрацию тренером всех упражнений. Обучение на всех этапах ведется по трем основным направлениям. Обучение в разделе кихон — базовая техника, изучение и отработка элементарных движений простейших и сложных комбинаций без контакта с партнером.

Вторым разделом обучения является ката - это более сложные комбинации, которые также выполняются без партнера по специально разработанному сценарию.

Самым сложным является третий раздел обучения — кумитэ - работа с партнером.

В СФП также входят упражнения на развитие:

а) Гибкости:

Выполнение ударов ногами в верхний уровень, фиксация ударов в верхнем уровне.

б) Ловкости:

Развитие чувства противника: упражнения «выведение противника из равновесия». Разные варианты упражнений «пятнашки», различные виды передвижений: приставным шагом, скользящим шагом, с вращением и т.д.

в) Силы:

Укрепление ударных частей рук. Выполнение ударов и комбинаций по лапам и мешкам. Выполнение разных элементов техники с отягощениями. Укрепление поверхности тела (набивка). Элементы борьбы.

г) Выносливости:

Увеличение времени и количества раундов в поединках.

д) Скоростных способностей:

Выполнение серий ударов руками, ногами и комбинаций с максимальной скоростью. Выполнение ударов по неожиданно появляющимся мишеням. Работа в парах на опережение соперника.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование физических качеств и навыков проверяется путем сдачи нормативов по СФП.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Практика: Основная направленность на:

- овладение техникой передвижений, стоек, защиты;
- овладение техникой ударов, блоков и их комбинации;
- развитие силовых способностей и выносливости;
- овладение техникой выполнения ката;
- овладение сложными комбинациями из нескольких ударов и блоков

Кихон;

- изучение и отработка кумитэ.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование техники проверяется путем прохождения тестов на тренировке.

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Теория: Основная направленность на освоение тактических действий в нападении и защите.

Практика: Отработка тактических действий.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование тактических навыков проверяется путем прохождения тактических игр на тренировке.

Раздел 7. Интегральная подготовка.

Практика: Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование на развитие скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовые качества.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование физических качеств проверяется путем прохождения тестов на тренировке.

Раздел 8. Контрольные тесты и аттестация, участие в соревнованиях.

Практика: С целью определения физической подготовленности занимающихся, преподавателем проводится тестирование в соответствии с полученным рангом и учитывая участие воспитанников в соревнованиях. А самым важным результатом обучения является ежегодная аттестация с присуждением ранга (кю) и получение соответствующего пояса.

Тесты:

- отжимание на кулаках;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- количество качественно нанесенных ударов руками и ногами;
- выполнение ката (комплексных упражнений) на оценку.

Формы аттестации/ контроля: тренировочные соревнования по искусству ката, ОФП, СФП.

Этап III

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория: Общее собрание занимающихся. Решение организационных вопросов, знакомство. Краткая характеристика курса, цель, задачи. Техника безопасности.

Практика: Этика и ритуал каратэ. Культура общения, Правила поведения в зале, поведение занимающихся по отношению к инструктору и другим ученикам.

Формы аттестации/ контроля: проверка усвоенных знаний осуществляется путем устного или письменного тестирования.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория: История развития боевых искусств. Боевые искусства Востока. История развития каратэдо, история развития стиля Шоринзирю Кенкокан Каратэдо и Косики каратэ на Востоке и России. Конфуцианство и даосизм, их философия в боевых искусствах. Буддизм. Теория макро- и микрокосмоса. Физика каратэ. Дзен - его значение и применение в боевых искусствах Японии. Физическое развитие и подготовленность. Понятие физической нагрузки. Личная гигиена. Питание и здоровье. Знание терминологии.

Формы аттестации/ контроля: проверка усвоенных знаний осуществляется путем устного или письменного тестирования.

Раздел 3. Общая физическая подготовка.

Практика: В ОФП входят упражнения на развитие:

а) Гибкости:

Упражнения на развитие гибкости плечевого пояса, в тазобедренном суставе и в позвоночнике, которые классифицируются на статические и динамические упражнения. Они выполняются стоя, сидя, с помощью партнёра. Выполнение различных видов упражнений в шпагате, у шведской стенки.

б) Ловкости:

Выполнение упражнений с закрытыми глазами. Упражнения с шариками от пинг-понга или с мячиками от большого тенниса. Подвижные и спортивные игры по упрощённым, усложнённым и стандартным правилам. Упражнения со скакалкой. Акробатические упражнения (кувырки, перекаты, падение на руки и т.д.). Прыжково-координационное упражнение «сигнальщик».

в) Силы:

Упражнения на преодоление собственного веса: для мышц верхнего плечевого пояса — отжимания из различных положений; для мышц туловища — упражнения для мышц брюшного пресса и спины в висе на гимнастической стенке, лёжа на полу, с помощью партнёра; для мышц нижних конечностей — приседания на одной и двух ногах, упражнения для мышц голени — стоя на возвышении.

г) Выносливости:

Уменьшение интервалов отдыха между отдельными упражнениями. Кроссы, бег с изменением направления и темпа движения, бег с ускорением. Увеличение интенсивности тренировки.

д) Скоростных способностей:

Бег, прыжки в максимально возможном темпе. Выполнение различных упражнений в максимально возможном темпе.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование физических качеств и навыков проверяется путем сдачи нормативов по ОФП.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка.

Практика: Метод преподавания предусматривает демонстрацию тренером всех упражнений. Обучение на всех этапах ведется по трем основным направлениям. Обучение в разделе кихон — базовая техника, изучение и отработка элементарных движений простейших и сложных комбинаций без контакта с партнером.

Вторым разделом обучения является ката - это более сложные комбинации, которые также выполняются без партнера по специально разработанному сценарию.

Самым сложным является третий раздел обучения — кумитэ - работа с партнером.

В СФП также входят упражнения на развитие:

а) Гибкости:

Выполнение ударов ногами в верхний уровень, фиксация ударов в верхнем уровне.

б) Ловкости:

Развитие чувства противника: упражнения «выведение противника из равновесия». Разные варианты упражнений «пятнашки», различные виды передвижений: приставным шагом, скользящим шагом, с вращением и т.д.

в) Силы:

Укрепление ударных частей рук. Выполнение ударов и комбинаций по лапам и мешкам. Выполнение разных элементов техники с отягощениями. Укрепление поверхности тела (набивка). Элементы борьбы.

г) Выносливости:

Увеличение времени и количества раундов в поединках.

д) Скоростных способностей:

Выполнение серий ударов руками, ногами и комбинаций с максимальной скоростью. Выполнение ударов по неожиданно появляющимся мишеням. Работа в парах на опережение соперника.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование физических качеств и навыков проверяется путем сдачи нормативов по СФП.

Раздел 5. Техническая подготовка.

Практика: Основная направленность на:

- овладение техникой передвижений, стоек, защиты;
- овладение техникой ударов, блоков и их комбинации;
- развитие силовых способностей и выносливости;
- овладение техникой выполнения ката;
- овладение сложными комбинациями из нескольких ударов и блоков

Кихон;

- изучение и отработка кумитэ.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование техники проверяется путем прохождения тестов на тренировке.

Раздел 6. Тактическая подготовка.

Теория: Основная направленность на освоение тактических действий в нападении и защите.

Практика: Отработка тактических действий.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование тактических навыков проверяется путем прохождения тактических игр на тренировке.

Раздел 7. Интегральная подготовка.

Практика: Чередование различных упражнений на быстроту. Чередование на развитие скоростно-силовых качеств. Чередование упражнений на быстроту и скоростно-силовые качества.

Формы аттестации/ контроля: совершенствование физических качеств проверяется путем прохождения тестов на тренировке.

Раздел 8. Контрольные тесты и аттестация, участие в соревнованиях.

Практика: С целью определения физической подготовленности занимающихся, преподавателем проводится тестирование в соответствии с полученным рангом и учитывая участие воспитанников в соревнованиях. А самым важным результатом обучения является ежегодная аттестация с присуждением ранга (кю) и получение соответствующего пояса.

Тесты:

- отжимание на кулаках;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- количество качественно нанесенных ударов руками и ногами;
- выполнение ката (комплексных упражнений) на оценку.

Формы аттестации/ контроля: тренировочные соревнования по искусству ката, ОФП, СФП.

1.4. Планируемые результаты.

На занятиях по программе Косики-каратэ занимающиеся должны приобрести технические навыки: основные стойки, удары и защитные действия, принципы перемещения и сохранения равновесия.

В результате освоения программы обучающийся должен **знать/понимать:**

- основную терминологию (название приемов, техник, элементов, упражнений и т.д.)
- правильную технику выполнения стоек, ударов, защитных действия;
- историю возникновения и развития данного вида спорта;
- технику безопасности на занятиях, правила оказания первой медицинской помощи.

В результате освоения программы обучающийся должен **уметь:**

- выполнять основные стойки, удары и защитные действия, согласно этапу программы, с учетом его особенностям, физических данных и личностного развития.

В результате реализации программы будут сформированы следующие **компетенции и личностные качества:**

- приобщение ребенка к здоровому образу жизни;
- приобщение ребенка к самостоятельному изучению данного вида спорта, саморазвитию и самодисциплине;
- сформированы социкультурные компетенции.

Личностные, метапредметные и предметные результаты:

- развитие ловкости, выносливости, силы, скорости;
- полноценное и своевременное психологическое развитие;
- расширение кругозора обучающихся;
- формирование мотивации к саморазвитию;
- воспитание толерантности и культуры взаимоотношений.

Перечень требований к навыкам и умениям по каждому этапу обучения содержится в Приложении № 2.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график: см. Приложение № 1.

2.2. Условия реализации программы.

1. Материально-техническое обеспечение:

- помещение и оборудование, отвечающая санитарно-гигиеническим требованиям, раздевалки, татами.

2. Информационное обеспечение:

- магнитофон, DVD-проигрыватель, телевизор/монитор/ноутбук.

3. Кадровое обеспечение:

- педагоги дополнительного образования, инструкторы по косики-карате.

2.3. Формы аттестации.

- **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** беседа, инструктаж, зачет.

- **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования.

Результатом обучения на всех уровнях является полученное техническое мастерство – умение воспользоваться полученными навыками. Используется система градации мастерства, присвоение пояса определенного цвета, соответствующего уровню выполнения техники Косики-каратэ:

- 10 кю - белый пояс,
- 9 кю - желтый пояс,
- 8,7 кю - оранжевый пояс,
- 6,5 кю - зеленый пояс,
- 4,3 кю - синий пояс,

2,1 кю - коричневый пояс.

Поскольку каждый цветной пояс включает в себя два квалификационных уровня - кю, то для отличия более старшего уровня на его пояс разрешается пришивать красную ленту.

Техника, которую надо освоить в процессе занятий и продемонстрировать на технических аттестациях для получения соответствующего кю, приведена в Приложении № 2.

Технические аттестации проводятся два раза в год: зимой (декабрь) и весной (май). На первом этапе обучения допускаются аттестации каждые полгода, на дальнейших уровнях обучения экзамен на следующий пояс можно сдавать как минимум через год, в связи с большим объемом знаний, которые необходимо продемонстрировать на экзамене.

2.4. Оценочные материалы

Этап I

С целью определения физической подготовленности занимающихся, преподавателем проводится тестирование в соответствии с полученным рангом и учитывая участие воспитанников в соревнованиях. А самым важным результатом обучения является ежегодная аттестация с присуждением ранга (кю) и получение соответствующего пояса.

Тесты:

- отжимание на кулаках;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- количество качественно нанесенных ударов руками и ногами;
- выполнение ката (комплексных упражнений) на оценку.

Результатом обучения на всех уровнях является полученное техническое мастерство – умение воспользоваться полученными навыками. Используется система градации мастерства, присвоение пояса определенного цвета, соответствующего уровню выполнения техники Косики-каратэ:

10 кю – бело-желтый пояс,

9 кю - желтый пояс.

Этап II

С целью определения физической подготовленности занимающихся, преподавателем проводится тестирование в соответствии с полученным рангом и учитывая участие воспитанников в соревнованиях. А самым важным результатом обучения является ежегодная аттестация с присуждением ранга (кю) и получение соответствующего пояса.

Тесты:

- отжимание на кулаках;

- подъем туловища из положения лежа на спине;
- количество качественно нанесенных ударов руками и ногами;
- выполнение ката (комплексных упражнений) на оценку.

Результатом обучения на всех уровнях является полученное техническое мастерство – умение воспользоваться полученными навыками. Используется система градации мастерства, присвоение пояса определенного цвета, соответствующего уровню выполнения техники Косики каратэ:

8 кю – оранжевый пояс.

Этап III

С целью определения физической подготовленности занимающихся, преподавателем проводится тестирование в соответствии с полученным рангом и учитывая участие воспитанников в соревнованиях. А самым важным результатом обучения является ежегодная аттестация с присуждением ранга (кю) и получение соответствующего пояса.

Тесты:

- отжимание на кулаках;
- подъем туловища из положения лежа на спине;
- количество качественно нанесенных ударов руками и ногами;
- выполнение ката (комплексных упражнений) на оценку.

Результатом обучения на всех уровнях является полученное техническое мастерство – умение воспользоваться полученными навыками. Используется система градации мастерства, присвоение пояса определенного цвета, соответствующего уровню выполнения техники Косики каратэ:

7 кю – зеленый пояс.

Техники, которые надо освоить в процессе занятий и продемонстрировать на технических аттестациях для получения соответствующего кю, приведены в Приложении 1.

2.5. Методические материалы.

Особенности организации образовательного процесса – очные занятия.

Методы обучения – словесный, наглядный, практический, демонстрационный, репродуктивный, игровой; методы воспитания – убеждения, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы обучения – групповая.

Формы организации учебного занятия – беседа, игра, наблюдение, показательные выступления, тренировка, соревнования.

Педагогические технологии – технология индивидуализации обучения, технологии развивающего обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, здоровьесберегающая технология.

Алгоритм учебного занятия:

1. Разминка / повторение
2. Постановка проблемы / новая тема
3. Поиск решения / работа с новой темой.
4. Работа в парах / самостоятельная работа
5. Проверка/ самопроверка
5. Рефлексия / анализ

Данная программа предусматривает разделение занимающихся внутри любого этапа обучения согласно принципам каратэдо: начинающие ученики, старшие ученики – семпай, тренеры – сэнсей. Эта иерархия необходима на всех этапах и уровнях обучения. Деление по этой схеме производится по техническому уровню занимающихся.

Обучение детей на первом этапе необходимо проводить в комбинированной форме, сочетая групповые занятия и индивидуальный подход, с целью наибольшего раскрытия таланта у занимающихся.

На втором этапе обучения сохраняется тот же подход к обучению, лишь на наиболее поздних этапах обучения можно разделить группу по мастерству на подгруппы и углубить программу.

На последнем этапе обучения нужно наиболее широко комбинировать формы обучения, делая ударение на технический уровень и отшлифовывая мастерство учеников в индивидуальных заданиях.

На всех этапах обучения необходимо большое внимание уделять соблюдению этикета, воспитывать у занимающихся чувство ответственности за свои действия. Выполнение всех требований этикета традиционного каратэ позволяет формировать полноценную личность.

2.6. Список использованной литературы:

1. Звяшников С. Техника Каратэ. – Томск, 1991. Единоборство, 1996, № 1.
2. Крысин М.В. История развития стиля Шориндзи-рю, Кенкокан Каратэдо, Косики каратэ.
3. Крысин И.М. Программа Обучения и аттестационные требования на 10 кю – 1 дан. Москва, 1998.
4. Вольф-Дитер Фихман. Школа Каратэ-до. Издательство «Советский спорт», 1991 г.

5. Юшков Ю.П., Шпанов В.И. Спортивная борьба, Москва, 2000 г.

Приложение № 1.
Календарный учебный график

Этап I

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Вводное занятие. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Беседа, инструктаж
		2. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
2	05.09.16-11.09.16	3. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		4. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		5. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
3	12.09.16-18.09.16	6. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		7. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		8. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
4	19.09.16-25.09.16	9. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		10. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		11. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
5	26.09.16-02.10.16	12. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		13. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		14. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
6	03.10.16-09.10.16	15. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		16. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		17. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
7	10.10.16-16.10.16	18. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		19. Общая физическая подготовка	очная	2	Большой	Зачет, сдача

		(ОФП).			спортзал лица №1367	нормативов, диагностика
		20. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
8	17.10.16- 23.10.16	21. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		22. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		23. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
9	24.10.16- 30.10.16	24. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		25. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		26. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
10	31.10.16- 06.11.16	27. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		28. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		29. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
11	07.11.16- 13.11.16	30. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		31. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		32. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
12	14.11.16- 20.11.16	33. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		34. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		35. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
13	21.11.16- 27.11.16	36. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		37. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		38. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
14	28.11.16-	39. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой	Зачет, сдача

	04.12.16				спортзал лица №1367	нормативов, диагностика
		40. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		41. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
15	05.12.16- 11.12.16	42. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		43. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		44. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
16	12.12.16- 18.12.16	45. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		46. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		47. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
17	19.12.16- 25.12.16	48. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		49. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		50. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
18	26.12.16- 01.01.17	51. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		52. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		53. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
	02.01.17- 08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17- 15.01.17	54. Вводное занятие. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Беседа, инструктаж
		55. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		56. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
20	16.01.17- 22.01.17	57. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика

		58. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		59. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
21	23.01.17- 29.01.17	60. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		61. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		62. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
22	30.01.17- 05.02.17	63. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		64. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		65. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
23	06.02.17- 12.02.17	66. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		67. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		68. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
24	13.02.17- 19.02.17	69. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		70. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		71. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
25	20.02.17- 26.02.17	72. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		73. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		74. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
26	27.02.17- 05.03.17	75. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		76. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		77. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика

27	06.03.17- 12.03.17	78. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		79. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		80. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
28	13.03.17- 19.03.17	81. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		82. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		83. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
29	20.03.17- 26.03.17	84. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		85. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		86. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
30	27.03.17- 02.04.17	87. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		88. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		89. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
31	03.04.17- 09.04.17	90. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		91. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		92. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
32	10.04.17- 16.04.17	93. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		94. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		95. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
33	17.04.17- 23.04.17	96. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		97. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал	Зачет, сдача нормативов,

					лица №1367	диагностика
		98. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
34	24.04.17- 30.04.17	99. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		100. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		101. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
35	01.05.17- 07.05.17	102. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		103. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		104. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
36	08.05.17- 14.05.17	105 Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		106. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		107. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
37	15.05.17- 21.05.17	108. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		109. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		110. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
38	22.05.17- 28.05.17	111. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		112. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		113. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
	29.05.17- 31.05.17	114. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		Итого по программе: 114 занятий				

Этап II

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Вводное занятие. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Беседа, инструктаж
		2. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
2	05.09.16-11.09.16	3. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		4. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		5. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
3	12.09.16-18.09.16	6. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		7. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		8. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
4	19.09.16-25.09.16	9. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		10. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		11. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
5	26.09.16-02.10.16	12. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		13. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		14. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
6	03.10.16-09.10.16	15. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		16. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		17. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
7	10.10.16-16.10.16	18. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		19. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		20. Техническая подготовка.	очная	2	Большой	Зачет, сдача

					спортзал лица №1367	нормативов, диагностика
8	17.10.16- 23.10.16	21. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		22. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		23. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
9	24.10.16- 30.10.16	24. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		25. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		26. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
10	31.10.16- 06.11.16	27. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		28. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		29. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
11	07.11.16- 13.11.16	30. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		31. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		32. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
12	14.11.16- 20.11.16	33. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		34. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		35. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
13	21.11.16- 27.11.16	36. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		37. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		38. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
14	28.11.16- 04.12.16	39. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		40. Общая физическая подготовка	очная	2	Большой	Зачет, сдача

		(ОФП).			спортзал лица №1367	нормативов, диагностика
		41. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
15	05.12.16- 11.12.16	42. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		43. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		44. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
16	12.12.16- 18.12.16	45. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		46. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		47. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
17	19.12.16- 25.12.16	48. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		49. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		50. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
18	26.12.16- 01.01.17	51. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		52. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		53. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
	02.01.17- 08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17- 15.01.17	54. Вводное занятие. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Беседа, инструктаж
		55. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		56. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
20	16.01.17- 22.01.17	57. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		58. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика

		59. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
21	23.01.17- 29.01.17	60. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		61. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет
		62. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
22	30.01.17- 05.02.17	63. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		64. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		65. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
23	06.02.17- 12.02.17	66. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		67. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		68. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
24	13.02.17- 19.02.17	69. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		70. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		71. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
25	20.02.17- 26.02.17	72. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		73. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		74. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
26	27.02.17- 05.03.17	75. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет
		76. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		77. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
27	06.03.17- 12.03.17	78. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика

		79. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		80. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
28	13.03.17- 19.03.17	81. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		82. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		83. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
29	20.03.17- 26.03.17	84. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		85. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		86. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
30	27.03.17- 02.04.17	87. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		88. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		89. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
31	03.04.17- 09.04.17	90. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		91. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		92. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
32	10.04.17- 16.04.17	93. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		94. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		95. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
33	17.04.17- 23.04.17	96. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		97. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		98. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал	Зачет

					лица №1367	
34	24.04.17- 30.04.17	99. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		100. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		101. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
35	01.05.17- 07.05.17	102. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		103. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		104. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
36	08.05.17- 14.05.17	105 Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		106. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		107. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
37	15.05.17- 21.05.17	108. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		109. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		110. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
38	22.05.17- 28.05.17	111. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		112. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		113. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
	29.05.17- 31.05.17	114. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		Итого по программе: 114 занятий				

Этап III

№	Дата	Тема занятия	Форма	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
1	01.09.16-04.09.16	1. Вводное занятие. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Беседа, инструктаж
		2. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
2	05.09.16-11.09.16	3. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		4. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		5. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
3	12.09.16-18.09.16	6. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		7. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		8. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
4	19.09.16-25.09.16	9. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		10. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		11. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
5	26.09.16-02.10.16	12. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		13. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		14. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
6	03.10.16-09.10.16	15. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		16. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		17. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
7	10.10.16-16.10.16	18. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		19. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		20. Техническая подготовка.	очная	2	Большой	Зачет, сдача

					спортзал лица №1367	нормативов, диагностика
8	17.10.16- 23.10.16	21. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		22. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		23. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
9	24.10.16- 30.10.16	24. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		25. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		26. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
10	31.10.16- 06.11.16	27. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		28. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		29. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
11	07.11.16- 13.11.16	30. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		31. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		32. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
12	14.11.16- 20.11.16	33. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		34. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		35. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
13	21.11.16- 27.11.16	36. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		37. Техническая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		38. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
14	28.11.16- 04.12.16	39. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		40. Общая физическая подготовка	очная	2	Большой	Зачет, сдача

		(ОФП).			спортзал лица №1367	нормативов, диагностика
		41. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
15	05.12.16- 11.12.16	42. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		43. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		44. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
16	12.12.16- 18.12.16	45. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		46. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		47. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
17	19.12.16- 25.12.16	48. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		49. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		50. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
18	26.12.16- 01.01.17	51. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		52. Общая физическая подготовка (ОФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		53. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
	02.01.17- 08.01.17	Государственные праздники				
19	09.01.17- 15.01.17	54. Вводное занятие. Техника безопасности. Этика и ритуал каратэ.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Беседа, инструктаж
		55. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		56. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
20	16.01.17- 22.01.17	57. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		58. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика

		59. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
21	23.01.17- 29.01.17	60. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		61. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет
		62. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
22	30.01.17- 05.02.17	63. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		64. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		65. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
23	06.02.17- 12.02.17	66. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		67. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		68. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
24	13.02.17- 19.02.17	69. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		70. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		71. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
25	20.02.17- 26.02.17	72. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		73. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		74. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
26	27.02.17- 05.03.17	75. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет
		76. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		77. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
27	06.03.17- 12.03.17	78. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лицея №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика

		79. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		80. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
28	13.03.17-19.03.17	81. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		82. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		83. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
29	20.03.17-26.03.17	84. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		85. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		86. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
30	27.03.17-02.04.17	87. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		88. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		89. Тактическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
31	03.04.17-09.04.17	90. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		91. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		92. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
32	10.04.17-16.04.17	93. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		94. Специальная физическая подготовка. (СФП).	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		95. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
33	17.04.17-23.04.17	96. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		97. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		98. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал	Зачет

					лица №1367	
34	24.04.17- 30.04.17	99. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		100. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		101. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
35	01.05.17- 07.05.17	102. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		103. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		104. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
36	08.05.17- 14.05.17	105 Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		106. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		107. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
37	15.05.17- 21.05.17	108. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		109. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
		110. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
38	22.05.17- 28.05.17	111. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		112. Теоретическая подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет
		113. Интегральная подготовка.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика
	29.05.17- 31.05.17	114. Контрольные тесты, аттестация, участие в соревнованиях.	очная	2	Большой спортзал лица №1367	Зачет, сдача нормативов, диагностика, соревнования
		Итого по программе: 114 занятий				

Приложение № 2.

I. Аттестационные требования к экзамену на 10 кю, бело-желтый пояс

Общие положения:

Экзамен на 10 кю включает в себя проверку общих знаний по:

- истории каратэдо и стиля Шориндзи-рю Кенкокан каратэдо, Косики каратэ;

- этикету каратэдо, этикету школы каратэ, этикету зала;
- аттестационной программе;
- биографии основателя стиля, главы стиля, главы Федерации;
- ф.и.о. своего тренера, ведущих тренеров и спортсменов Федерации.

К экзамену допускаются ученики только после двух месяцев занятий. При проведении экзамена необходимо учитывать общие показания физической подготовки ученика, однако это требование является доминирующим.

II. Аттестационные требования к экзамену на 9 кю, желтый пояс

Общие положения:

1. Знать название стиля, название школы, девизы и принципы школы, организационное построение Федерации;

2. Знать основателя стиля, главу стиля, главу Федерации, ф.и.о. своего тренера, ведущих тренеров и спортсменов Федерации;
3. Знать значение и смысл эмблемы школы, стиля.
4. Знать основные этапы развития Всемирной и Национальной Федераций, высшие достижения спортсменов Национальной Федерации;
5. Знать этикет каратэдо, этикет школы, этикет поведения в зале (в т.ч. процедуры начала и окончания занятий);
6. Знать аттестационную систему стиля (систему поясов).
7. Знать, понимать и уметь использовать технические требования в рамках своей аттестационной программы.

Примечание: Знания по этому разделу могут проверяться ведущим тренером как устно, так и письменно в виде ответов на указанные вопросы или с использованием системы экзаменационных билетов.

Технические требования

1. Демонстрация стоек (dachi)

мусубидачи (musubi dachi) - стойка внимания, церемониальная стойка

хейсоку дачи (heise dachi) - стойка ступни вместе

шизен хонтай дачи (shizen hontai dachi) - естественная стойка, ноги на ширине плеч

учи мата дзиго хонтай дачи - (uchimata jigo hontai dachi) - защитная закрытая стойка, колени повернуты внутрь

найханчин дачи (naihanchin dachi) - стойка "наездника", ступни на 2 ширине плеч, ц.т низко опущен, ступни чуть разведены в стороны

санчин дачи (sanchin dachi) - оборонительная силовая стойка

дзенкутсу дачи (zenkutsu dachi) - передняя, длинная стойка, пятка задней ноги не касается пола

кокутсу дачи (kokutsu dachi) - задняя устойчивая стойка

неко аши дачи (neko ashi dachi) - "кошачья" стойка, передняя нога опирается только на подушечки пальцев.

саги аши дачи (sagi ashi dachi) - стойка "цапли" (на одной ноге)

цуру аши дачи (tsuru ashi dachi) - стойка "журавля", вес на передней ноге, задняя нога касается пола только пальцами

сотобираку дзиго хонтай дачи (sotobiraku jigo hontai dachi) - открытая стойка, колени развернуты наружу

2. Демонстрация положений (kamae)

дзёдан камаэ (jodan kamae) - верхняя защитная позиция
чудан камаэ (chudan kamae) - средняя защитная позиция
гедан камаэ (gedan kamae) - нижняя защитная позиция
хассо камаэ (hasso kamae) - комбинированная защитная позиция
шизен камаэ (shizen kamae) - защитная позиция (внимания, готовности)

3. Демонстрация перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (tal sakabi)

санчин хокко (sanchin hoko) - короткий шаг полумесяцем (из стойки санчин дачи) по внутренней дуге

хангетсу хокко (hangetsu hoko) - широкий шаг полумесяцем по внешней дуге

мавари аши (mavari ashi) - поворот без перемещения миги мае мавари аши (migi maе mawan ashi) - поворот на 180° вокруг своей оси без изменения стойки, выполняется для любых фронтальных стоек. (санчин, сотобираку).

соноба мавари аши (sonoba mawan ashi) - поворот на 180° для стоек типа дзенкутсу, кокутсу, выполняется за счет движения корпуса

миги уширо мавари аши (migi ushiro mawan ashi) хидари уширо мавари аши (hidan ushiro mawari ashi) - поворот в стойках за счет длинных перемещений ног вокруг вертикальной оси.

окури аши (okuri ashi) - подшаг в перед/назад (например, задней ногой к передней, затем передней вперед).

ои аши (oi ashi) - длинный перешаг вперед/назад (например, задняя нога проходит вперед) фумикоми аши (fumikomi ashi) - "печатающий" шаг, шаг-выпад передней ногой вперед с увеличением длины стойки (например, из кокутсу дачи в дзенкутсу дачи)

4. Техника рук (te waza)

Проникающие удары руками (tsuku waza)

шомен дзуки (shomen zuki) - удар вперед из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг своей оси

окури дзуки (okun zuki) - подшаг дальней ногой к передней, выпад передней ногой вперед и удар одноименной рукой

хинери дзуки (hineri zuki) - выпад вперед передней ногой с удлинением стойки и прямой удар разноименной рукой со скручиванием корпуса.

ои дзуки (oi zuki) - перешаг дальней ногой вперед через переднюю ногу (смена стойки) и прямой удар одноименной (передней) рукой.

гьяку дзуки (gyaku zuki) - перешаг дальней ногой вперед через переднюю ногу (смена стойки) и прямой удар разноименной (дальней) рукой.

сокумен дзуки (sokumen zuki) - выполняется также, как и окури дзуки, только в финальной стадии удара корпус и плечи полностью разворачиваются в плоскости удара

эмпи учи (empi uchi) - удар локтем

При проверке техники перемещений и ударов особое внимание уделять устойчивости, скручиванию корпуса, перемещению (правильному использованию) центра тяжести, правильному дыханию и концентрации.

5. Техника защиты (Bogyo waza)

Вся совокупная техника защиты может быть разделена на следующие составляющие, блоки, уходы, остановки (накладки), удержания, (атака на опережение, недопущение поединка), а также любые комбинации перечисленных техник. В аттестационную программу желтого пояса входят только блокировки руками - те богу ваза (te bogyo waza).

6. Блоки руками (uke waza)

- уде уке (ude uke) - блок предплечьем, выполняется в 2 формах

- учи уде уке (uchi ude uke) - блок предплечья внутрь

- сото уде уке (soto ude uke) - блок предплечьем наружу

аге уке (age uke) - блок предплечьем снизу вверх
гедан барай (gedan barai) - нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в 2 формах:

- учи гедан барай (uchi gedan barai) нижний уводящий блок предплечьем внутрь

- сото гедан барай (soto gedan barai) - нижний уводящий блок предплечьем наружу

тейшо нагаши уке (teisho nagashi uke) - уводящий блок ладонью внутрь

шутто уке (shuto uke) блок ребром ладони, выполняется в 2 формах:

- сото шутто уке (soto shuto uke) - ребром ладони наружу

- учи шутто уке (uchi shuto uke) - ребром ладони внутрь

7. Техника ног (keri waza)

Удары ногами (keri waza)

шомен кери (shomen geri) - прямой удар вперед (базовый из фронтальной стойки)

окури кери (okuri gen) - прямой удар передней ногой с подшагом дальней ноги с передней

хинери кери (hineri gen) - прямой удар дальней ногой со скручиванием, нога после удара возвращается назад

ои кери (oi geri) - прямой удар передней ногой с перешагом

хиза кери (hiza gen) - прямой удар коленом

Примечание: все удары демонстрируются только по воздуху, при демонстрации ударов не должна нарушаться стойка. Если не указывается направление удара, то удар наносится вперед, Для обозначения удара вперед можно указать направление - мае (mae)

III. Аттестационные требования к экзамену на 8 кю, оранжевый пояс

Общие положения:

Система аттестации Федерации Косики каратэ России строится на трёх основных принципах: постоянное повторение пройденного материала, постепенное усложнение техники и самостоятельное развитие, совершенствование и творчество.

1. Демонстрация стоек (dachi)

хеико дачи (heiko dachi) - стойка ступни на ширине плеч, ступни параллельны

шико дачи (shtko dachi) - "стойка сумоиста", ступни широко расставлены (1,5 ширины плеч), колени согнуты, ступни и колени развернуты наружу

уширо неко аши дачи (ushiro neko ashi dachi) - "задняя" кошачья стойка, передняя нога опирается на всю стопу, дальняя нога опирается только на пальцы, колени согнуты

коза дачи (kosa dachi) - боковая стойка со скрещенными ногами, используется на короткие периоды для боковых перемещений или подготовки боковых ударов ногами

ката хиза дачи (kata hiza dachi) - стойка на одном колене, колено дальней ноги касается пола, передняя нога опирается на всю ступню.

2. Демонстрация перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (tal sabaki)

Дополнительно к программе на желтый пояс: неко аши хоко (neko ashi hoko) - кошачий подшаг, выполняется в 3 формах

1. дзеншин неко аши хоко (zenshin neko ashi hoko) 1. подшаг вперед
2. котай неко аши хоко (kotai neko ashi hoko) 2. подшаг назад
3. зигзагообразный подшаг коза-аши (kosa ashi) 3. подшаг по диагонали без перемены стойки, перемещение в боковой плоскости со скрещиванием ног

3. Техника рук (joshi waza)

Проникающие удары руками (tsuki waza)

Маваси дзуки (mawashi zuki) - рубящий удар с вращением корпуса вокруг своей оси, перемещение одной из стоп по дуге и на месте
каги дзуки (kagi zuki) - удар в средний уровень с боковым скручиванием ("хук")

аге дзуки (age zuki) - апперкот, удар кулаком снизу вверх по восходящей траектории

мороте дзуки (morote zuki) - синхронный удар двумя кулаками

4. «Рубящие» удары руками (ueki waza)

Этот тип ударов производится с полной амплитудой по внутренним и внешним траекториям. В ударах могут использоваться следующие ударные поверхности: ребро ладони, тыльная сторона кулака, пальцы, внешняя и внутренняя стороны открытой ладони, основание (подушечка) ладони, средние фаланги согнутых пальцев руки и т.д. Обязательна работа корпуса (скручивание) и бедер.

- шуто учи (shuto uchi) - удар ребром ладони по широкой траектории, варианты:

- шуто гьяку учи (shuto gyaku uchi) - рубящий удар ребром ладони по внутренней траектории наружу

- ёко маваши учи (eko mawashi uchi) - рубящий удар ребром ладони по внешней траектории внутрь. Удар выполняется с широким замахом из-за головы.

- учи ороши (uchi oroshi) - рубящий удар ребром ладони сверху вниз

- мороте учи (morote uchi) - синхронный рубящий удар двумя ладонями по внутренним траекториям наружу, либо по внешним траекториям внутрь

5. Техника защиты (Bogyo waza) Блоки руками (uke waza)

- мороте уке (morote uke) - сдвоенный усиленный блок одновременно двумя руками, выполняется в 3 формах:

- мороте авазе уке (morote awase tike) - прижатые друг к другу руки, согнутые в локтях закрывают голову

- одна рука согнута в локте (soto uke) - другая упирается в ее локоть, усиливая блокирующую руку

- нидан уке (nidan uke)- двойной синхронный блок, одна рука выполняет сото уке, другая гидан-барай

На оранжевый пояс в технику защиты добавляется демонстрация уходов - кавашиваза (kavashi waza)

- Мае сори ми (mae sori mi)- уход от атаки строго назад или уход в перед прямой атаки сзади с изменением стойки, или просто отклонением корпуса назад (в зависимости от дистанции, стойки, длины удара и т.д.). Демонстраций выполняется индивидуально и в паре с партнером о ударов руками и ногами.

6.Техника ног (keri waza)

Удары ногами (keri waza)

ёко гери (yoko geri) - прямой удар ребром стопы в сторону.

каги кери (kagi geri) - круговой удар ногой (пяткой) без поворота корпуса

Маваси кери (mawashi geri) - круговой удар ногой, выполняется в формах

хинери маваси кери (hineri mawashi geri) - круговой удар дальней ногой, нога

после удара ставится вперед

ои маваси гери (oi mawashi geri) - круговой удар передней ногой

хиза ёко маваси гери (hlza yoko mawashi geri) - круговой удар коленом

7.Техника ката

Демонстрация Кихон Ката Те Ваза Когеки Гокё (Kihon Kata Te Waza Kogeki Gokyo).

В дополнение к программе желтого пояса демонстрируется базовое ката по технике атак руками первые четвертый и пятый принцип (подход):

1. Dai Yonkyo - ветер (kaze no kokoro - разум подобен ветру, ураганный ветер заглушает вулкан), движения змеи, открытая стойка.

2. Dai Gokyo - воздух (ku no kokoro - разум подобен воздуху), движения дракона, естественная стойка.

3. Демонстрация Те Ваза Гокё Кумите (Te Waza Gokyo Kumite).

IV. Аттестационные требования к экзамену на 7 кю, зеленый пояс

**Общие положения:
Технические требования**

1. Демонстрация стоек (dachi)

Повторение материала для желтого и оранжевого поясов

2. Демонстрация положений (katae)

Повторение материала для желтого и оранжевого поясов

3. Демонстрация перемещений в стойках (ashi sabaki) с изменением положения рук (te sabaki) и корпуса (tat sabaki)

Показ возможности свободного перехода из любой стойки в любую другую с изменением положения рук (катае). Переходы выполняются с разворотами, уходами.

Примечание: обязательно показать все виды изученных перемещений по всем направлениям.

1. Техника рук (Joshi waza)

Удары руками "наотмашь" (uchi waza)

уракен учи (uraken uchi) - удар внешней стороной кулака по внутренней дуге наружу.

тецуи учи (tecui uchi) - рука молот - удар тыльной стороной кулака

хайто учи (haito uchi) - удар внутренней стороной пальцев руки, сложенных вместе

некозекен учи (nekozeken uchi)- удар запястьем согнутой в запястье руки (кисти)

хирате учи (hirate uchi) - удар внутренней стороной ладони по внешней траектории (дуге) внутрь

хайшу учи (haihsu uchi) - удар внутренней стороной ладони по внутренней траектории (дуге) наружу

нуките (nukite) - удар кончиками сжатых пальцев открытой ладони вперед

шотей учи (shotei uchi) - удар лодушечкой (основанием) ладони

2. Техника защиты (Boguo waza)

хайто уке (haito uke) - блок внутренней стороной сложенных пальцев руки по внутренней траектории изнутри наружу

некозекен уке (nekozen uke) - блок запястьем согнутой в запястье руки (кисти)

хайшу уке(haishu uke)- блок внешней стороной ладони по внутренней траектории (дуге) наружу

шотей уке(shotei uke) - блок подушечкой ладони снизу вверх, и сверху вниз, в сторону

шотей мороте уке (shotei morote uke) -сдвоеный останавливающий блок
основанием ладони сверху вниз

джюджи уке(juji uke) - блок скрещенными руками с раскрытыми ладонями
- джюджи аге уке (juji age uke) - блок снизу вверх
- джюджи отоши уке (juji otoshi uke) - блок сверху вниз

3. Техника ног (kashi waza)

Удары ногами (keri waza)

уширо маваси кери (ushiro mawashi gen) - круговой удар ногой (пяткой) с разворотом корпуса вокруг своей оси.

каги гери (kagi gen) - круговой удар ногой (пяткой) без разворота корпуса

уширо кери (ushiro geri) - прямой удар ногой (пяткой) назад с разворотом или без разворота корпуса

микадзуки кери (mikazuki gen) - круговой удар стопой ноги снаружи внутрь

сокуто маваси кери (sokuto mawashi gen) - круговой удар ребром стопы изнутри наружу

сокуто ке ороши (sokuto ke oroshi) - рубящий удар ребром стопы сверху вниз

4. Техника падений (like ml)

Повторение материала для желтого и оранжевого поясов.

5. Техника комбинаций (renzoku waza)

Демонстрация комбинированных защитно-атакующих действий. Выполняются комбинации из не менее трех технических действий. Комбинации выполняются учениками почету экзаменатора в строю, как с простым линейным перемещением вперед или назад, так и со сложным круговым или зигзагообразным перемещениями.

Примечание: удары ногами выполняются в верхний уровень, если не оговаривался иной уровень экзаменатором. На этом этапе особое внимание уделить тому, чтобы ученик четко представлял себе зоны, уровни нанесения ударов.

6. Техника работы по снарядам

Демонстрация ударов проводится на легких снарядах («лапах») Выполняются все удары из стоек без перемещений. Наносится не менее пяти ударов каждого вида, с правой и левой стороны. Также выполняются удары с линейным перемещением по залу. Демонстрируются комбинации ударов с чередованием рук и ног.

Основные требования в дополнение к требованиям экзаменов на предыдущие ступени обратить внимание на выносливость, силу ударов и скорость проведения комбинаций.

Примечание: если не оговаривается иное, то удары ногами наносить в верхний уровень (дзедан).