Управление образования администрации
муниципального образования город Алексин
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

ПРИНЯТО
на заседании педагогического совета
Протокол №3 от 24.08.2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБУ ДО «ДЮСШ №1»
_____Н.Г. Арсеньева
Приказ № 172-д от 28.08.2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00CA4AAA4D8C1C7548B7AF6ED63AA0C13C
Владелец: Арсеньева Наталья Геннадьевна
Действителен: с 03.03.2026 до 27.05.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО КАРАТЭ
ДЛЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЫ
(первого года обучения)

Срок реализации программы: 2 года
Возраст обучающихся: 6-17 лет

Разработчик программы:
Володин В.И., тренер-преподаватель по каратэ

г. Алексин
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3

2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….. 4

3. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ ……..... 6

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ……..... 9

5. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ…….…….. 9

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ…… 10

Приложение 1……. 11

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по карате для спортивно-оздоровительной группы разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по каратэ и нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 16.04.2022г.);
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред. от 6.03.2022г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 468 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей";
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 г. №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" (раздел VI "Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи");
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.06.2026 №19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБУ ДО "ДЮСШ №1".

Направленность программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэ (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность.

Адресат программы: программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 17 лет, без специальной подготовки. К занятиям на спортивно – оздоровительном этапе допускаются все лица, желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор в группу осуществляется на основе письменного заявления родителей (законных представителей) или самого учащегося, достигшего возраста 14 лет. Число детей, одновременно находящихся в группе от 15 до 25.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной тренировочной нагрузки обучающихся

Период подготовки	*Год обучения*	*Возраст занимающихся (лет)*	*Кол-во занимающихся в группе (чел)*	*Кол-во часов в неделю*	*Требования по спортивным нормативам*
СО	Весь период	6-17	15	6	Выполнение нормативов по ОФП

Объём и сроки обучения: программа рассчитана на 1 год обучения, всего 234 часа в год.

Форма организации образовательной деятельности: групповая.

Программа предусматривает теоретическую, общефизическую, специальную и техническую подготовку, соревнования и сдачу контрольных нормативов.

Режим занятий

Программа рассчитана на 39 недель. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 минут).

Формы подведения итогов: педагогическое наблюдение, участие в соревнованиях, зачёты, контрольные тесты.

Цель программы: создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия каратэ.

На спортивно-оздоровительном этапе решаются следующие **задачи:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям физкультурой и видом спорта;
- изучение базовой техники каратэ (кихон, ката);
- развитие физических качеств;
- соблюдение режима тренировочных занятий;
- приобретение опыта участия в спортивных соревнованиях;
- развитие морально-волевых качеств.

Материально-техническое оборудование и спортивный инвентарь из расчёта на 1 учебную группу.

Занятия проводятся в спортивном зале.

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баскетбольный мяч	штук	2
2.	Большая лапа тренировочная	штук	15
3.	Весы (до 180 кг)	штук	2
4.	Волейбольный мяч	штук	2
5.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг)	комплект	3
7.	Гонг	штук	1
8.	Защитный жилет	штук	20
9.	Зеркало настенное (1,5х0,6 м)	штук	6
10.	Малая лапа тренировочная	штук	15
11.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	4
12.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	4
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Напольное покрытие татами для каратэ (12х12 м)	комплект	1
15.	Свисток судейский	штук	2
16.	Секундомер	штук	4
17.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
18.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	10
19.	Футбольный мяч	штук	2

II. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Календарный учебный график

Продолжительность учебного года	39 недель
Начало и окончание учебного года	С 01.09.2026 г. по 31.05.2027 г.
Режим занятий (в соответствии с дополнительной общеобразовательной программой)	3 раза в неделю по 2 академическому часу

Каникулы	Летние с 01.06.2027 по 31.08.2027 г.

Примерный график распределения материала на спортивно-оздоровительном этапе

№ п/п	*Разделы программы*	*Кол-во часов в год*	*Учебные месяцы*								
			IX	*X*	*XI*	*XII*	*I*	*II*	*III*	*IV*	*V*
1	Теоретическая подготовка	6	*1*	*1*	*1*	*1*	-	-	*1*	*1*	-
2	Общая физическая подготовка	92	*13*	*13*	*10*	*9*	*7*	*9*	*9*	*11*	*10*
3	Специальная физическая подготовка	52	*5*	*4*	*4*	*4*	*4*	*8*	*8*	*8*	*8*
4	Техническая подготовка	40	*4*	*6*	*5*	*5*	*3*	*4*	*4*	*5*	*4*
5	Тактическая подготовка	20	*2*	*1*	*3*	*4*	*2*	*2*	*2*	*2*	*2*
6	Соревнования	**18**	1	3	3	3	4	1	2	1	-
7	Контрольные испытания	**6**	2	-	-	-	2	-	-	-	2
Всего часов		**234**	**28**	**28**	**26**	**26**	**22**	**24**	**26**	**28**	**26**

2.2. Годовой учебный план

№п/п	Наименование раздела	Кол-во часов	1 год обучения		Формы контроля
			теория	практика	
1.	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа
	Тема 1. Физическая культура и спорт в России				
	Тема 2. История каратэ				
	Тема 3. Личная гигиена. Врачебный контроль.				
	Тема 4. Место занятий, оборудование, инвентарь				
	Тема 5. Правила проведения соревнований их организация				
	Тема 6. Психологическая подготовка				
2.	Общая физическая подготовка	112		112	Беседа, Тестирование
3.	Специальная физическая подготовка	52		52	Беседа, Тестирование
4.	Техническая подготовка	40		40	Беседа, тестирование
5.	Тактическая подготовка	20	-	20	Наблюдение, тестирование
6.	Соревнования	2	-	2	Участие в соревнованиях, протоколы соревнований
7.	Контрольные испытания	2	-	2	Протокол сдачи нормативов ОФП
Итого:		234	6	228	
Всего часов за год:			234		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
(Приложение 1)

III. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретическая подготовка – 6 часов

Тема 1. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – как средство развития и укрепления человека. Стилевая классификация в каратэ, норматива сдачи экзамена на ученические пояса (КЮ**).**

Тема 2. История каратэ. Зарождение и развитие каратэ в мире, России. Этикет «Додзе».

Тема 3. Личная гигиена. Врачебный контроль. Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования. Самоконтроль, профилактика травматизма, значение врачебного контроля при занятиях каратэ, организация и прохождения медицинского обследования, самоконтроль за состоянием здоровья занимающихся, техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

Тема 4. Место занятий, оборудование, инвентарь. Требования к спортивному залу для занятий каратэ. Размеры татами, виды защитного снаряжения.

Тема 5. Правила проведения соревнований их организация. Возрастные группы, весовые категории и стилевая классификация участников соревнований, правила судейства соревнований по кумитэ и ката, система оценок.

Тема 6. Психологическая подготовка.

Общая физическая подготовка – 112 часа

- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжения;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

Строевые упражнения: выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», на месте и в движении; перестроение из одной шеренги в две; из колонны по одному в колонну по три (по четыре).

Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для пояса верхних конечностей; упражнение для укрепления мышц шеи и туловища; упражнения для пояса нижних конечностей.

Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения со скакалкой; упражнения с гимнастической палкой; упражнения с набивными мячами; упражнения на гимнастической стенке; упражнения на гимнастической скамейке.

Акробатические упражнения.

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, гимнастический мост из и.п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега; кувырки вперед (захватом скрещенных ног из положения, сидя, с закрытыми глазами); кувырок назад (захватом скрещенных ног в положении, сидя, с закрытыми глазами из стойки); переворот (вперед, боком, «колесо»).

Упражнения для самостраховки при падении: падение на спину с кувырком; падение на правый бок с кувырком через левое плечо; падение на левый бок через правое плечо.

Легкая атлетика: ходьба и её разновидности (с подскоками и прыжками вверх с поворотами на 180, 360гр.); бег и его разновидности; бег на короткие дистанции (30,60,100м); прыжки в длину с места и с разбега; прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, пояс от кимоно и т. д.).

Игры и эстафеты: ручной мяч, футбол по упрощенным правилам; эстафеты с бегом, рыжками, метаниями, пролазаниями.

ОФП: сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя, сидя; подъем туловища из положения, ежа на спине, колени согнуты; приседания и их разновидности; подтягивание на перекладине из положения виса; челночный бег 3Х10м.

Специальная физическая подготовка – 52 часа

- прыжки на месте и в передвижении с поочередным выносам колена вперед – в сторону;
- удары руками в положении приседа;
- разгибание голени в стойке: прямое (мае), боковое (маваси), в сторону (ёко);
- выполнение ударов ногой из положения приседа;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на тыльных сторонах кисти рук, на кулаках, на пальцах;
- выполнение ударов руками с преодолением сопротивления партнера;
- приседания с выпрыгиванием и выполнение ударов ногами;
- выполнение ударов рукой максимальное количество раз за заданное время (30сек., 1 мин.);
- выполнение ударов ногой максимальное количество раз за заданное время (30сек., 1 мин, 1,3 мин.).

Техническая подготовка – 40 часов

- стойки: (йой – дати, фудо – дати, дзенкуцу – дати, сантин – дати, кокуцу – дати, мусуби – дати);
- удары руками: сейкен моротэ – цуки (дзедан, тюдан, чедан); сейкен ой – цуки (дзедан, тюдан, гецан); сейкен аго – ути, сейкен гяку – цуки (дзедан, тюдан, гедан);
- блоки: (сейкен дзедан – укэ, сейкен мае гедан – барай, сейкен тюдан ути – укэ, сейкен тюдан сото – укэ);
- удары ногами: (хидза гаммэн – гери, кин – гери, тюдан маэ – гери тюсоку);
- дыхательные упражнения: (ногарэ); иппон кумитэ: атака 1- сейкен ой – цуки дзедан, защита и контратака 1 - сейкен маэ гедан –барай- хнуза гери., атака 2- сейкен ой – цуки тюдан, защита 2- сейкен дзёдан – укэ + кин гери; санбои кумитэ: атака - сейкен ой – цуки дзедан +сейкен ой – цуки тюдан +сейкен ой – цуки гедан,защита и контратака- сейкен дзёдан – уке + сейкен ,тюдан сото укэ +сейкен маэ гедан – барай + сейкен гяку цуки +сейкен маэ гецан – барай; ренраку: сейкэн гяку – цуки (тюдан или дзедан) +маэ – гери тюдан тюсоку, возврат в стойку и прикрытие; ката: тайкеку соно ити, тайкеку соно ни.

Тактическая подготовка – 20 часов

Тактика нападения:

- индивидуальные действия;
- групповые действия.

Тактика защиты:

- индивидуальные действия;
- групповые действия.

Обучение индивидуальных действий:

1. Основные движения: положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

2. Движения атакующей техники: нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.

3. Установочные упражнения: серии атакующих и оборонительных движений следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).

4. Спарринг: изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.

5. Самооборона: приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны. Учить мысленно, представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы. Прогнозирование результатов действий в процессе проведения спаррингов. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

Подвижные игры для развития специальных физических качеств.

Игры для развития силы: «Перетягивание каната» Участники (10-20 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд полметра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону. Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

Игры для развития быстроты: «Кто быстрее?»

Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает палку и придерживает рукой, становит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удается, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым. В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий 13 не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч.

Игры для развития ловкости: «Кто внимательнее?»

Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов. Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг вперед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

Игры для развития выносливости: «Регби на калениях»

Две разные команды в разной по цвету форме встаю на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра. Задача другой команды - перехватить мяч и сделать тоже самое. Игра

продолжается 10-15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число, раз мячом коснутся пола на стороне противника.

Упражнения для развития гибкости:

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

Соревновательная подготовка – 2 часа

Участие в школьных соревнованиях.

Контрольные испытания – 2 часа

Сдача контрольных нормативов.

IV.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Контрольные нормативы для спортивно-оздоровительных групп

Виды испытания	Возраст									
	(6-8 лет)		(9-10 лет)		(11-13 лет)		(14-15 лет)		(16-18 лет)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
Челночный бег 3х10 м(с)	9,6-10,4	9,1-10,4	9,4-10,2	9,0-9,8	9,4-10,6	8,8-9,4	9,0-9,8	8,6-9,2	8,7-9,4	7,7-9,0
Прыжок в длину с места (см)	90-110	100-120	110-130	120-140	140-170	155-190	160-180	180-220	170-190	200-240
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	2-6	1-2	5-10	1-4	8-13	3-8	10-15	6-10	10-15	8-12
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	30-50	25-40	70-100	60-90	90-120	80-115	110-125	100-120	125-140	120-130
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

V. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

№	Мероприятие	Сроки проведения
1	Разработка плана воспитательной работы тренером-преподавателем с каждой группой на учебный год	Сентябрь
2	Изучение обучающимися прав и их обязанностей, правил поведения в МБУ ДО"ДЮСШ №1"	Сентябрь
3	Проведение бесед с обучающимися по вопросам дисциплины на занятиях	В течение учебного года
4	Проведение занятия на тему "Значение государственной символики РФ"	октябрь
5	Участие в подготовке и проведении спортивно-массовых мероприятий, посвященных памятным датам: – «Международный женский день» - «Дню Победы в Великой Отечественной Войне» - «Дню защиты детей»	В соответствии с календарным планом спортивно-массовых

	- «Дню физкультурника»	мероприятий МБУ ДО "ДЮСШ №1"
6	Основные спортивные понятия, терминология избранного вида спорта.	Ноябрь
7	Участие в школьном мероприятии "Спортсмен года"	Декабрь
8	Патриотическое занятие "Герои нашего времени"	в течение года
9	Беседы с обучающимися на темы: "Здоровый образ жизни. Вредные привычки", "Закаливание организма", "Режим дня и гигиена спортсмена".	в течение года
10	Спортивные соревнования в рамках программы по профилактике правонарушений	в течение года
11	Встреча с участниками СВО	февраль
12	Совместное учебно-тренировочное занятие с родителями	в течение года

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературы

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой напрвленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 2003.
2. Бойко *В. В.* Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
3. БулкинВ.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996. - 47 с.
4. ВерхошанскийЮ.*В.* Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.
5. Войцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 142 с. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.
7. Годик М.А. Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: «САМ», 1995.
8. Захаров Е.Н., КарасевА.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В. Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.
9. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970.
10. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2003.

Интернет-ресурсы:

- Министерство спорта РФ - www.minsport.gov.ru
- Министерство образования и науки РФ - http://минобрнауки.рф/
- Тульская областная федерация каратэ.

Приложение 1
к рабочей программе

Календарно-тематическое планирование

Групп СОГ 1-го года Володина В.И.

№ занятия	Дата	Тема урока	Кол-во часов
1		Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и само страховки. Техникой приемов	2
2		Обучение технических способностей в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	2
3		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
4		Обучение технических способностей в стойке	2
5		ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2
6		Обучение технических способностей в стойке	2
7		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
8		Обучение технических способностей в стойке	2
9		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	2
10		Обучение технических способностей в стойке	2
11		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
12		Обучение технических способностей в стойке	2
13		ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2
14		Обучение технических способностей в стойке	2
15		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
16		Обучение технических способностей в стойке	2
17		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовой выносливости	2
18		Тактическая подготовка. Тактика нападения, индивидуальные действия	2
19		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
20		Обучение технических способностей в стойке	2
21		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2
22		Обучение технических способностей в стойке	2
23		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
24		Тактика защиты, индивидуальные действия	2
25		ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2
26		Обучение технических способностей в стойке	2
27		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
28		Обучение технических способностей в стойке	2
29		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	2
30		Обучение технических способностей в стойке	2
31		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
32		Обучение технических способностей в стойке	2
33		ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2
34		Обучение технических способностей в стойке	2
35		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
36		Обучение технических способностей в стойке	2

37		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2
38		Обучение технических способностей в стойке	2
39		Развитие общей выносливости и специальной скоростно - силовой выносливости	2
40		Обучение технических способностей в стойке	2
41		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	2
42		Обучение технических способностей в стойке	2
43		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
44		Обучение технических способностей в стойке	2
45		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
46		Обучение технических способностей в стойке	2
47		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
48		Обучение технических способностей в стойке	2
49		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2
50		Обучение технических способностей в стойке	2
51		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
52		Обучение технических способностей в стойке	2
53		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	2
54		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовой выносливости	2
55		Обучение технических способностей в стойке	2
56		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
57		Тактика защиты, индивидуальные действия	2
58		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2
59		Тактика нападения, групповые действия	2
60		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
61		ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2
62		Обучение технических способностей в стойке	2
63		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
64		Обучение технических способностей в стойке	2
65		Тактика защиты, групповые действия.	2
66		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
67		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
68		Обучение технических способностей в стойке	2
69		ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2
70		Обучение технических способностей в стойке	2
71		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
72		Обучение технических способностей в стойке	2
73		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2
74		Обучение технических способностей в стойке	2
75		Развитие общей выносливости и специальной скоростно - силовой выносливости	2
76		Обучение технических способностей в стойке	2
77		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	2
78		Обучение технических способностей в стойке	2
79		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2

80		Обучение технических способностей в стойке	2
81		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	2
82		Обучение технических способностей в стойке	2
83		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
84		Обучение технических способностей в стойке	2
85		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2
86		Обучение технических способностей в стойке	2
87		Обучение технических способностей в стойке	2
88		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
89		Обучение технических способностей в стойке	2
90		ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2
91		Тактика нападения, индивидуальные действия.	2
92		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
93		Обучение технических способностей в стойке	2
94		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовых качеств	2
95		Обучение технических способностей в стойке	2
96		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
97		ОРУ. Стретчинг. Подвижные игры. Упражнения на резине. Кроссфит для каратиста.	2
98		Бег в парке по пересечённой местности. Канат, полусфера, ускорения в горку.	2
99		УТС 10х2.Имитация борьбы.	2
100		Тактика защиты, индивидуальные действия.	2
101		Кувырки вперёд, назад. Через человека. Упражнения с собственным весом. Развитие координации.	2
102		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовой выносливости	2
103		Обучение технических способностей в стойке	2
104		Канат, полусфера, ускорения в горку.	2
105		Кувырки вперёд, назад. Через человека. Упражнения с собственным весом. Развитие координации	2
106		ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2
107		Обучение технических способностей в стойке	2
108		Игровая подготовка. Подвижные и спортивные игры	2
109		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
110		ОФП. Упражнения для развития скоростно - силовой выносливости	2
111		ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	
112		ОРУ. Стретчинг. Подвижные игры. Упражнения на резине. Кроссфит для каратиста	2
113		Тактика защиты, групповые действия	2
114		ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2
115		Игровая подготовка. Подвижные и спортивные игры	2
116		Акробатическая подготовка	2
117		СФП. Специальные упражнения для каратиста	2