

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 182
Красногвардейского района
Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол от 27.08.2021 № 1

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от 27.08.2021 № 329
Директор ГБОУ СОШ № 182
_____ В. В. Адамович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«ШИНКИОКУШИНКАЙ КАРАТЭ»

Год обучения 2
Группа № 1
Возраст учащихся 10-16 лет

Разработчик:
Коруц Константин Александрович,
педагог дополнительного образования

Особенности организации образовательного процесса

На втором году учащиеся совершенствуют технику, технико-тактические действия в спарринге, углубляют знания о психофизиологических характеристиках спортсмена. Совершенствуют силовую, скоростно-силовую выносливость, характер и волю к победе. Участие на соревнованиях с целью занятия призовых мест, повышение квалификации на экзаменах. Практика судейства на тренировочных занятиях.

Возможно обучение в заочной (дистанционной) форме обучения с применением электронного обучения, предусмотренное соответствующими документами. Воспитательная работа осуществляется в соответствии с рабочей программой ОУ.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить технике на 6-5 кю
- Дать понятие о терминах, стойках, ударах и блоках
- Ознакомить с правилами судейства по ката
- Приобщать к судейству школьного уровня
- Ознакомить с методами определения утомления
- Дать представление о Федерации Синкекусинкай в России
- Дать представление о физиологии нагрузок на человека и средства восстановления
- Знать опасные факторы во время тренировок и соревнований
- Способствовать развитию замысла ведения боя
- Формировать знания о психофизиологии человека
- Систематизировать знания о подготовке к соревнованиям

Развивающие:

- Совершенствовать скоростно-силовые качества, гибкость, выносливость, координацию
- Развивать стрессоустойчивость (самообладание, решительность, настойчивость)
- Развивать двигательные, слуховые, зрительные реакции
- Развивать внимательность и оперативность мышления
- Формировать рациональную технику ведения боя
- Обогащать технико-тактическое мастерство

Воспитательные:

- Формировать умение сопереживать
- Воспитывать нравственные качества (мужественность, смелость, справедливость, доброту, милосердие)
- Формировать адекватную оценку собственным действиям
- Приобщать к рациональному режиму дня: сна, питания, труда и отдыха
- Воспитывать правила личной гигиены и закаливания
- Ознакомить с пагубным влиянием вредных привычек

Планируемые результаты:

После прохождения 2-го года обучения предполагаются следующие результаты:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовки;
- повышение технико-тактического мышления;
- знать методики определения утомления и их степени;
- знать правила судейства по ката;
- знать факторы риска на тренировках и соревнованиях и способы их предупреждения;
- иметь представление о строении Федерации;
- уметь вести бой с ранее заданной целью;

- уметь правильно входить и выходить в составе судейской бригады;
- судить соревнования школьного уровня;
- правильно питаться перед и во время соревнований;
- различать типы личности;
- применять психологические методики для настроения перед боем;
- соблюдать режим дня и отдыха;
- сопереживать товарищам во время соревнований;
- проявлять самообладание и уважение перед соперником;
- повышение уровня квалификации: теоретических и практических знаний на 6 и 5 кю;
- негативное отношение к алкоголю и курению;
- укрепление здоровья спортсменов.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Меры обеспечения безопасности, правила поведения внутри и вне до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Задачи, стоящие перед учащимися на предстоящий год. Система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Требования спортивных занятий. Состав и работа АКР России и Санкт-Петербурга. Факторы риска во время тренировок и соревнований. Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медико-биологического обследования. Понятие об утомлении и переутомлении. Общие понятия о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани. Киокусинкай каратэ в мире, олимпийское движение. Методики определения спортивной подготовленности, утомления, психологической готовности.

Вред курения и алкоголя.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Определение и исправление ошибок. Восстановительные средства и мероприятия. Этикет и правила поведения в зале. Оборудование мест проведения тренировок. Освоение комплексов физических упражнений. Правила выполнения упражнений. Правила спортивных и подвижных игр.

Практика: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x20 м., 10x10 м. Бег на средние и длинные дистанции 400 м, 800 м., кросс - 2-3 км. Для развития быстроты – подтягивание на перекладине за 20 с., сгибание рук в упоре лежа за 20 с, 10 кувырков вперед на время. Для развития ловкости - стойки на голове, на руках, на лопатках. Подтягивания на перекладине. Поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке. Упражнения на равновесие и точность движений. Упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с отягощениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения с грузом. Спортивные и подвижные игры. Упражнения с гириями, гантелями и эспандерами. Упражнения для развития гибкости.

4. Специальная физическая подготовка

Теория: Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения спарринга. Углубленное изучение технике ударов руками и ногами, наглядные пособия, стенды. Особенности работы в парах и на снарядах.

Практика: Отработка связок ударов руки и ног на лапах. Тренировка силы и точности удара на макеварах. Бой по заданию. Углубленное изучение и совершенствование технике перемещений. Из боевой стойки на месте и в перемещении выполнение ударов на эспандерах. Углубленное изучение связок, комбинаций ударов и перемещений. Защитные

действия, с изменением дистанций, контрудары, контратаки. Тренировка комбинации ударов на щите. Блоки и контратаки в движении, в одностороннем спарринге.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Разбор нестандартных ситуаций в бою. Опрос и беседа разбор спаррингов видео боев детей 9-11, 12-13, 14-15 лет. Терминология на 6 и 5 кю. Тактика ведения боя в атаке и защите. Техника блоков и уходов. Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка. Изучение и совершенствование комбинаций.

Практика: Бой с тенью, в парах, на снарядах. Временные промежутки боя, разбор сил на весь период боя, с разными партнерами на практике. Защита от ударов ногами в верхний уровень. Техника и тактика передвижений. Особенности ударов руками на ближней дистанциях. Совершенствование техники блоков. Техника и тактика от атакующих и контратакующих действий противника, на примере частых ситуаций в свою пользу. Квалификационная подготовка на 6 и 5 кю.

6. Судейская практика

Теория: Правила соревнований по ката. Правила соревнований по кумитэ. Терминология. Ритуалы.

Практика: Правила смены, входа и выхода с татами судей. Правила входа и выхода с татами участников. Разбор стандартных ситуаций: нарушений, успешной атаки, ущерб. Разбор стандартных ситуаций по ката: нарушений, дисквалификаций, ошибок. Судейская практика внутри школьных соревнований.

7. Специальная подготовка

Теория: Правила питания перед соревнованиями и во время соревнований. Изучение особенностей типологии личности спортсмена. Тенденции и потребности типов личности. Общая психологическая подготовка: гетеротренинг; аутоотренинг; самоубеждение.

Практика: Спарринговый бой по регламенту соревнований. Бой с тенью со снарядами с упражнениями: «коронной атаки», защиты, перемещений. Работа в «рваном» и ровном темпе, «спуртовая» работа на снарядах и эспандерах. Ведения боя в атакующем, защитном характере. Вызов на удары и контратаки. Спарринги с различными партнерами, выполнение финтов. Овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника. Взаимопомощь при выполнении упражнений. Соревнования районного и городского уровня. Квалификационные экзамены повышения квалификации на кю.

8. Контрольно-итоговые занятия

Практика: Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольных нормативов. Подведение итогов. Награждения. Рекомендации.

**Календарно-тематическое планирование 2-ой год обучения
на 20201-2022 учебный год**

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		
			план	факт	примечания
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Задачи, стоящие перед учащимися в предстоящем году. Основы мер техники безопасности в зале, дома и на улице. Система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.	2	02.09.2021		
2.	Определение ошибок при выполнении ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения.	2	03.09.2021		
3.	ОФП. Этикет и правила поведения в зале. Развитие гибкости. Беговые упражнения.	2	04.09.2021		
4.	ОФП. Бег на средние дистанции. Гимнастическая стенка. Подтягивания. Беговые упражнения. Развитие гибкости.	2	07.09.2021		
5.	Требования спортивных занятий. Режим дня: сна, питания, труда и отдыха. Факторы риска во время тренировок и соревнований.	2	09.09.2021		
6.	ОФП. Стойки на голове и лопатках. Силовые комплексы ОФП. Развитие гибкости.	2	10.09.2021		
7.	Контрольные нормативы за уровнем подготовленности.	2	11.09.2021		
8.	ОФП. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Силовой комплекс упражнений. Восстановление тонуса мышц.	2	14.09.2021		
9.	ОФП. Равновесие и точность движения. Развитие ловкости. Стойки на голове и лопатках.	2	16.09.2021		
10.	ОФП. Кросс. Отягощения. Гимнастическая стенка.	2	17.09.2021		
11.	Состав и работа АКР России и СанктПетербурга. Киокусинкай каратэ в мире, олимпийское движение.	2	18.09.2021		
12.	ОФП. Отягощения. Сопротивление. Перекладина. Силовые комплексы ОФП.	2	21.09.2021		
13.	Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения спарринга. Углубленное изучение техники ударов руками и ногами, наглядные пособия, стенды. Особенности работы в парах и на снарядах.	2	23.09.2021		

14.	ОФП. СФП. Кросс. Отработка связок ударов рук и ног на лапах. Развитие гибкости.	2	24.09.2021		
15.	ОФП. СФП. Отработка связок ударов на макеварах. Отработка точности ударов ногами на лапах. Бег на короткие дистанции. Челночный бег.	2	25.09.2021		
16.	ОФП. СФП. ТТП. Силовой комплекс ОФП. Скакалка. Развитие гибкости. Совершенствование техники и тактики перемещений.	2	28.09.2021		
17.	ОФП. СФП. ТТП. Разбор нестандартных ситуаций в бою. Углубленное изучение связок, комбинаций ударов и перемещений.	2	30.09.2021		
18.	ОФП. СФП. ТТП. Защитные действия с изменением дистанций. Особенности ударов руками на ближней дистанции. Кросс.	2	01.10.2021		
19.	ОФП. СФП. ТТП. Силовой комплекс ОФП. Из боевой стойки на месте и в перемещении выполнение ударов на эспандерах. Скакалка.	2	02.10.2021		
20.	Спарринг боев детей 9-11, 12-13, 14-15 лет.	2	05.10.2021		
21.	ОФП. СФП. ТТП. Бой с тенью в парах. Совершенствование силовой техники удара с отягощением. Скоростно-силовая работа на макеваре. Развитие гибкости. Координация.	2	07.10.2021		
22.	СП. Правила питания перед соревнованиями и во время. Особенности типологии личности спортсмена. Спорт подготовка.	2	08.10.2021		
23.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Связки на макеварах в спуртовом режиме. Точность связок на лапах.	2	09.10.2021		
24.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование тактики перемещений и технике блоков в парах в односторонней атаке, отработка упражнения в рваном темпе.	2	12.10.2021		
25.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Удары и комбинации на эспандерах в рваном и ровном темпе на макеварах. Бой с тенью в парах с очередностью атак.	2	14.10.2021		
26.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Защитные действия с изменением дистанции в парах, отработка контратаки в открытые участки. Развитие быстроты.	2	15.10.2021		

27.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью на снарядах по регламенту соревнований. Кросс. Техника сложных ударов, отработка на воздухе.	2	16.10.2021		
28.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Силовой комплекс ОФП. Развитие координации. Отработка связки «гохон гери». Тактика передвижения с удержанием ближней дистанции и отработка ударов ногами.	2	19.10.2021		
29.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Совершенствование связок с гантелями. Отработка на макеварах. Развитие гибкости.	2	21.10.2021		
30.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование скоростно-силовых качеств, техники блоков, в одностороннем спарринге. Спарринг в атакующем характере.	2	22.10.2021		
31.	Тактика ведения боя в атаке и защите. Техника блоков и уходов.	2	23.10.2021		
32.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Разбор нестандартных ситуаций. Кросс. Автоматизированные реакции на действия партнера.	2	26.10.2021		
33.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью с отягощением. Звуковые, зрительные сигналы с выполнением: коронной атаки, ухода с линии атаки, защиты. Силовой комплекс ОФП.	2	28.10.2021		
34.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Спарринговый бой по регламенту с задачей расклада сил на весь период боя. Разбор боя, выявление ошибок, рекомендации.	2	29.10.2021		
35.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Самурайский день. Развитие гибкости.	2	30.10.2021		
36.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Упражнения на скакалке. Бег на длинные дистанции. Развитие гибкости. Техника блоков и уходов на воздухе.	2	02.11.2021		
37.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Спуртовая работа на снарядах. Отработка связок по регламенту боя на щитах с чередованием, рваного, ровного темпа.	2	06.11.2021		
38.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Развитие быстроты. Частые удары на макеварах рук и ног в спуртовом режиме.	2	09.11.2021		
39.	Оценка ситуации - подготовленность противников, условия ведения поединка, замысел поединка.	2	11.11.2021		

40.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Блоки на различных дистанциях. Техника уходов и сокращения дистанции для предотвращения атак. Котрудары и котратаки, после защиты.	2	12.11.2021		
41.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тренировка комбинаций ударов на щите, тактика обманных движений, для отдыха. Развитие координации. Развитие гибкости.	2	13.11.2021		
42.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка связок с автоматизацией на действия партнера, блоков, уходов, котратак, котрударов. Набивка.	2	16.11.2021		
43.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка сложных ударов на воздухе и лапах. Техника обманных движений, скрытые удары. Бой в паре на воздухе по заданию.	2	18.11.2021		
44.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тактика отработки уходов с последующей контратакой. Техника блоков с последующей котратакой или удара. Отработка одностороннего спарринга, защита атака, только руки, только ноги.	2	19.11.2021		
45.	Первенство Санкт-Петербурга среди детей и юношей по кумитэ и по ката.	4	20.11.2021		
46.	ОФП. ТТП. Новые названия ударов, стоек и правильности произношения. Техника ударов руками: уракен шомен ганмен-, уракен саю ганмен-, уракен хизо-, уракен ороши ганмен-, уракен маваши-, учи из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2	23.11.2021		
47.	ОФП. ТТП. Новые названия блоков и правильности произношения. Техника ударов руками: нихон нукитэ джодан, ехон нукитэ чудан и блоков: сэйкен джуджи-уке (гедан, джодан) из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю	2	25.11.2021		
48.	ОФП. ТТП. Новые названия блоков и правильности произношения. Техника ударов ногами: кансэцу-, еко чудан-, маваши гедан (хайсоку, чусоку), -гери из стойки фудодачи (на месте), цуруаши-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2	26.11.2021		

49.	ОФП. ТТП. Техника ударов руками: уракен шомен ганмен-, уракен саю ганмен-, уракен хизо-, уракен ороши ганмен-, уракен маваши-, учи из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2	27.11.2021		
50.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение техники ударов руками: нихон нукитэ джодан, ехон нукитэ чудан и блоков: сэйкен джуджи-уке (гедан, джодан) из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2	30.11.2021		
51.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение техники ударов ногами: кансэцу-, еко чудан-, маваши гедан (хайсоку, чусоку), -гери из стойки фудодачи (на месте), цуруаши-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2	02.12.2021		
52.	ОФП. ТТП. Совершенствование техники перемещений в стойках кибачи-дачи, дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи и нэко ашидачи, камаэтэ-дачи. Совершенствование техники ударов и блоков руками, ударов ногами на 6 кю.	2	03.12.2021		
53.	ОФП. ТТП. Техника на 6 кю из стойки санчин-дачи на месте, кихон-ката. Начальное изучение ката: пинан соно-ни, сокуги тайкиоку соно-ичи.	2	04.12.2021		
54.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение ката: пинан соно-ни.	2	07.12.2021		
55.	ОФП. ТТП. Начальное изучение ката: сокуги тайкиоку соно-ичи.	2	09.12.2021		
56.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение ката: сокуги тайкиоку соно-ичи.	2	10.12.2021		
57.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: пинан соно-ни.	2	11.12.2021		
58.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: пинан соно-ни.	2	14.12.2021		
59.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: сокуги тайкиоку соно-ичи. Кондиция на 6 кю	2	16.12.2021		
60.	ОФП. Контрольный просмотр, проверка терминологии перед квалификационными экзаменами, контрольные нормативы на 6 кю.	2	17.12.2021		
61.	Квалификационные экзамены на кю.	4	18.12.2021		
62.	Подведение итогов за полугодие.	2	21.12.2021		

63.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Задачи, стоящие перед учащимися в предстоящем году. Основы мер техники безопасности в зале, дома и на улице. ОФП.	2	23.12.2021		
64.	ОФП. Кросс. Гимнастическая стенка, перекладина. Силовой комплекс ОФП.	2	24.12.2021		
65.	Значение комплексного педагогического тестирования и углубленного медикобиологического обследования. Общие понятия о строении и функциях организма человека.	2	25.12.2021		
66.	ОФП. СПФ. ТТП. Отработка связок в парах. Спарринги с оценкой временных промежутков боя. Разбор сил на все время боя. Силовая работа в парах.	2	28.12.2021		
67.	ОФП. СФП. ТТП. Особенности ближней дистанции. Отработка связок в парах на ближней дистанции. Совершенствование техники уходов, блоков и перемещений. Кросс.	2	30.12.2021		
68.	ОФП. СФП. Отработка связок на щите. Отработка спарринга на щите по регламенту соревнований (1,5+1+взв.+1). Особенности работы на щите. Разбор сил на весь период тренировочного боя.	2	11.01.2022		
69.	Понятие об утомлении и переутомлении.	2	13.01.2022		
70.	ОФП. СФП. Отработка связок ударов на макеварах. Скоростно-силовая работа на лапах. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты. Развитие гибкости.	2	14.01.2022		
71.	ОФП. СФП. ТТП. Техника и тактика от атакующих и контратакующих действий противника. Силовой комплекс ОФП.	2	15.01.2022		
72.	ОФП. СФП. ТТП. Бег на средние дистанции. Скакалка. Тактика перемещений в парах, разрыв дистанций. Особенности работы ног на ближней, средней и дальней дистанции, отработка на макеварах.	2	18.01.2022		
73.	ОФП. СФП. ТТП. Развитие координации, стойки на лопатках и голове. Развитие выносливости, кросс. Защита в парах на месте и в перемещении. Развитие гибкости.	2	20.01.2022		
74.	Правила соревнований по ката. Правила соревнований по кумитэ. Терминология. Ритуалы.	2	21.01.2022		

75.	Практика входа и выхода с татами судей. Разбор стандартных ситуаций по кумитэ, нарушений, ошибок, запрещенной технике, критериев оценки.	2	22.01.2022		
76.	Практика входа и выхода с татами судей. Разбор стандартных ситуаций по ката нарушений, ошибок, дисквалификаций.	2	25.01.2022		
77.	Судейская практика. Разбор судейских ошибок, регламентации правил и ситуаций во время боя. Оценка боя, внешние факторы, влияющие как на судью, так и на спортсменов.	2	27.01.2022		
78.	ОФП. СФП. Отработка связок на воздухе и на макеваре. Силовой комплекс ОФП. Кросс.	2	28.01.2022		
79.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование техники перехода от защиты к атаке. Совершенствование технике блоков в парах. Развитие быстроты. Развитие гибкости.	2	29.01.2022		
80.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование техники перехода от защиты к атаке. Совершенствование технике блоков в парах. Развитие быстроты. Развитие гибкости.	2	01.02.2022		
81.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Развитие ловкости. Отработка связок ударов на щите.	2	03.02.2022		
82.	ОФП. СФП. ТТП Совершенствование сложных ударов на макеварах. Отработка тактических уходов от атаки партнера. Силовой комплекс ОФП	2	04.02.2022		
83.	СП. Тенденции и потребности типов личности. Общая психологическая подготовка: гетеротренинг, аутоотренинг, самоубеждение. Спорт подготовка.	2	05.02.2022		
84.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка связок на макеварах в спуртовом режиме. Отработка точности связок на лапах.	2	08.02.2022		
85.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование тактики перемещений и технике блоков в парах в односторонней атаке, отработка упражнения в рваном темпе.	2	10.02.2022		
86.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка ударов и комбинаций на эспандерах в рваном и ровном темпе на макеварах. Бой с тенью в парах с очередностью атак. Футбол.	2	11.02.2022		

87.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Защитные действия с изменением дистанции в парах, отработка контратаки в открытые участки. Развитие быстроты.	2	12.02.2022		
88.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью на снарядах по регламенту соревнований. Кросс. Техника сложных ударов, отработка на воздухе.	2	15.02.2022		
89.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Силовой комплекс ОФП. Развитие координации. Отработка связки «гохон гери». Тактика передвижения с удержанием ближней дистанции и отработка ударов ногами.	2	17.02.2022		
90.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Совершенствование связок с гантелями. Отработка на макеварах. Развитие гибкости.	2	18.02.2022		
91.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование техники блоков, в одностороннем спарринге. Спарринг в атакующем характере.	2	19.02.2022		
92.	Оценка ситуации перед боем, замысел поединка. Тактика ведения боя.	2	22.02.2022		
93.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Разбор нестандартных ситуаций. Кросс. Автоматизированные реакции на действия партнера.	2	24.02.2022		
94.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью с отягощением. Звуковые, зрительные сигналы с выполнением: коронной атаки, ухода с линии атаки, защиты. Силовой комплекс ОФП.	2	25.02.2022		
95.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Спарринговый бой по регламенту с задачей расклада сил на весь период боя. Разбор боя, выявление ошибок, рекомендации.	2	26.02.2022		
96.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Самурайский день. Развитие гибкости.	2	01.03.2022		
97.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Скакалка. Бег на длинные дистанции. Развитие гибкости. Техника блоков и уходов на воздухе.	2	03.03.2022		
98.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Спуртовая работа на снарядах. Отработка связок по регламенту боя на щитах с чередованием, рваного, ровного темпа.	2	04.03.2022		
99.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Развитие быстроты. Отработка частых ударов на макеварах рук и ног в спуртовом режиме. Заминка.	2	05.03.2022		

100.	Восстановительные средства и мероприятия. Методика определения спортивной подготовленности.	2	10.03.2022		
101.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка блоков на различных дистанциях. Техника уходов и сокращения дистанции для предотвращения атак. Котрудары и котратаки, после защиты.	2	11.03.2022		
102.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тренировка комбинаций ударов на щите, тактика обманных движений, для отдыха. Развитие координации. Развитие гибкости.	2	12.03.2022		
103.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка связок с автоматизацией на действия партнера, блоков, уходов, котратак, котрударов. Набивка.	2	15.03.2022		
104.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка сложных ударов на воздухе и лапах. Техника обманных движений, скрытые удары. Бой в паре на воздухе по заданию.	2	17.03.2022		
105.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тактика отработки уходов с последующей контратакой. Техника блоков с последующей котратакой или удара. Отработка одностороннего спарринга, защита атака, только руки, только ноги.	2	18.03.2022		
106.	Судейская практика. Разбор судейских ошибок, регламентации правил и ситуаций во время боя. Оценка боя, внешние факторы, влияющие как на судью, так и на спортсменов.	2	19.03.2022		
107.	Первенство Санкт-Петербурга среди детей, юношей, девушек, мужчин и женщин по кумитэ и ката.	4	22.03.2022		
108.	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани. Питание перед соревнованиями. Закаливание.	2	24.03.2022		
109.	ОФП. Кросс. Силовой комплекс ОФП. Развитие гибкости.	2	25.03.2022		
110.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование скорости ударов руками и ногами на лапах. Тактика обманных движений. Заминка.	2	26.03.2022		
111.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование силовой выносливости ударов руками и ногами на макеварах. Тактика ведения боя в атакующем характере.	2	29.03.2022		
112.	ОФП. СФП. ТТП. Отработка боя щите. Спуртовая работа рук и ног на эспандере. Развитие гибкости.	2	31.03.2022		

113.	ОФП. СФП. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Силовой комплекс ОФП.	2	01.04.2022		
114.	ОФП. СФП. ТТП. Отработка в парах технико-тактических действий. Спарринг по заданию, отработка финтов. Разбор ошибок.	2	02.04.2022		
115.	ОФП. СФП. ТТП Совершенствование техники ударов руками на ближней дистанции. Совершенствование тактических действий после блоков.	2	05.04.2022		
116.	ОФП. СФП. ТТП. Кросс. Совершенствование техники ударов ногами на дальней дистанции. Совершенствование скоростно-силовых качеств в парах. Развитие гибкости.	2	07.04.2022		
117.	ОФП. СФП. ТТП. Силовой комплекс ОФП. Совершенствование связок на макеварах. Разбор ошибок.	2	08.04.2022		
118.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование координации в парах. Тактика перемещений в конце боя. Совершенствование технике блоков.	2	09.04.2022		
119.	ОФП. Скакалка. Гимнастическая стенка. Соппротивление.	2	12.04.2022		
120.	ОФП. СФП. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Отработка ударов на снарядах. Развитие гибкости.	2	14.04.2022		
121.	ОФП. СФП. Совершенствование прямых ударов руками и ногами на макеварах. Отработка прямых ударов на эспандере и гантелях.	2	15.04.2022		
122.	ОФП. СФП. ТТП. Самурайский день Развитие гибкости. Разбор ошибок после каждого боя.	2	16.04.2022		
123.	Контрольные нормативы за уровнем подготовленности.	2	19.04.2022		
124.	Методика определения утомления, психологическая готовность. Вред курения и алкоголя.	2	21.04.2022		
125.	ОФП. СФП. ТТП. Силовой комплекс ОФП. Бой с тенью в парах, с отработкой коронной атаки, защиты и передвижений, с разными партнерами. Развитие гибкости.	2	22.04.2022		
126.	ОФП. ТТП. Новые названия ударов и правильности произношения. Техника ударов руками: шотэй- учи (3 уровня), джодан хиджи атэ и блоков: шотэй-уке (3 уровня) из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 5 кю.	2	23.04.2022		
127.	ОФП. ТТП. Новые названия блоков и	2	26.04.2022		

	стоек и правильности произношения. Техника ударов ногами: маваши гери чудан (хайсоку,чусоку), уширо гери чудан из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 5 кю. Ренраку: мае-гери + еко-гери + уширогери + гяку-цуки чудан				
128.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение техники ударов руками: шотэйучи (3 уровня), джодан хиджи атэ и блоков: шотэй-уке (3 уровня) из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 5 кю.	2		28.04.2022	
129.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение техники ударов ногами: маваши гери чудан (хайсоку,чусоку), уширо гери чудан из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 5 кю. Повторение ренраку: мае-гери + еко-гери + уширо-гери + гяку-цуки чудан	2		29.04.2022	
130.	ОФП. ТТП. Совершенствование техники перемещений в стойках киб-дачи и дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи, цуруашидачи, мороаши-дачи. Совершенствование техники ударов и блоков руками, ударов ногами на 5 кю.	2		30.04.2022	
131.	ОФП. ТТП. Техника на 5 кю из стойки санчин-дачи на месте, кихон-ката Начальное изучение ката: пинан соносан.	2		05.05.2022	
132.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение ката: пинан соно-сан.	2		06.05.2022	
133.	ОФП. ТТП. Начальное изучение ката: сокуги тайкиоку соно-ни.	2		07.05.2022	
134.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение ката: сокуги тайкиоку соно-ни.	2		10.05.2022	
135.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: пинан соно-ичи.	2		12.05.2022	
136.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: сокуги тайкиоку соно-ни. Кондиция на 5 кю	2		13.05.2022	
137.	ОФП. Контрольный просмотр, проверка терминологии перед квалификационными экзаменами, контрольные нормативы на 5 кю.	2		14.05.2022	
138.	Судейская практика. Разбор судейских ошибок, регламентации правил и ситуаций во время боя. Оценка боя, внешние факторы, влияющие как на судью, так и на спортсменов.	2		17.05.2022	
139.	Учебно-тренировочный семинар «Весенняя школа», квалификационные экзамены с 10 по 1 кю.	4		19.05.2022	

140.	Подведение итогов. Награждение самых творческих и способных учеников.	2	20.05.2022		
	Итого:	288			