

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Санкт-Петербурга
Протокол № 1 от 29.08.2019



УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 400 от 29.08.2019
Директор ГБОУ СОШ № 182
В.В.Адамович

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеобразовательной программе

«Шинкиокушинкай каратэ»

Год обучения 3
Группа № 1
Возраст учащихся 9-16 лет

Разработчик:
Коруц Константин Александрович,
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург
2019

На третьем году, учащиеся совершенствуют технику, тактику ведения боя. Углубляют знания о психофизиологических характеристиках спортсмена. Совершенствуют скоростную, силовую и скоростно-силовую выносливость. Формирование команды для участия на соревнованиях, повышение квалификации на экзаменах. Практика судейства на районных и городских соревнованиях.

Задачи программы:

Обучающие:

- Обучить технике на 4 кю
- Дать понятие о терминах, стойках, ударах и блоках
- Ознакомить с правилами судейства по тамешивари
- Приобщать к судейству районного уровня в роли бокового судьи
- Оказывать первую помощь во время получения травм разной степени тяжести
- Знать систему организации в составе АКР, региональных представителей, и членство Всемирной организации Синкекусинкай
- Дать представление о физиологии нагрузок на человека и средства восстановления
- Уметь проводить самоанализ и корректировать поведение ведения боя во время спарринга и соревнований
- Формировать знания о психофизиологии человека
- Знать признаки тревожности и методы самоорганизации перед соревнованиями
- 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
- Обогатить 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 3-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 тамешивари;
- знать факторы риска на тренировках и соревнованиях и способы оказания первой медицинской помощи;
- иметь представление о составе АКР России, виды взаимодействия между организациями;
- знать региональных представителей и президиум WKO в Японии
- уметь вести бой с ранее заданной целью;
- судить соревнования районного уровня;

- правильно питаться перед и во время соревнований;
- различать типы личности;
- менять поведение и проводить корректировку боя в зависимости от соперника;
- знать признаки тревожности и средства восстановления перед соревнованиями и боем;
- применять психологические методики для настроя 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 4 ю;
- негативное отношение к вредным привычкам;
- укрепление здоровья спортсменов.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория: Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед учащимися на предстоящий год. Беседа о системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Ведение спортивного дневника.

2. Теоретическая подготовка

Теория: Знакомство с требованиями спортивных занятий. Состав и работа АКР России и Санкт-Петербурга. Развитие АКР России, взаимодействие с другими организациями Киокусинкай. Факторы риска во время тренировок и соревнований, оказание первой медицинской помощи при травмах различной степени тяжести. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани, использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов. Состав и региональные представители Синкекусинкай. Вредные привычки.

3. Общая физическая подготовка

Теория: Определение и исправление ошибок. Оборудование мест проведения тренировок. Освоение комплексов физических упражнений. Правила выполнения упражнений. Правила спортивных и подвижных игр. Освоение комплексов на развитие гибкости.

Практика: Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Челночный бег 4x20 м., 10x10 м. Бег на средние и длинные дистанции 400 м, кросс - 2-3 км. 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. Эстафеты.

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. Совершенствование технике перемещений в атаке и защите. Особенности работы в парах и на снарядах.

Практика: Отработка связок ударов рук и ног на лапах с отягощением. Тренировка силы и точности удара на макеварах. Бой по заданию. Изучение и совершенствование 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.

Комбинации ударов и блоков в перемещениях на 7-9 счетов.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория: Разбор типичных ситуаций в бою, во время ведения и поражения поединка в свою пользу. Опрос и беседа разбор спаррингов видео боев детей 12-13, 14-15, 16-17 лет. Терминология на 4 кю. Тактика ведения боя в атаке и защите. Техника блоков и уходов. Оценка ситуации, условия ведения поединка, замысел поединка. Особенности трудных ударов и блоков.

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 в бою. Особенности ударов ногами на ближней дистанции. Совершенствование технике сложных ударов и блоков. Техника и тактика от атакующих и контратакующих действий противника, на примере частых ситуаций в свою пользу. Квалификационная подготовка на 4 кю. Углубленное изучение сложных ударов ногами.

6. Судейская практика

Теория: Правила соревнований по ката. Правила соревнований по кумитэ. Правила соревнований по тамешивари. 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. Практическое судейство тамешивари. Судейская практика районных соревнований в роли бокового судьи.

7. Специальная подготовка

Теория: Изучение особенностей типологии личности спортсмена. Тенденции и потребности типов личности. Психологические признаки тревожности. Самоорганизация перед соревнованиями. Приемы внутренней визуализации.

Практика: Спарринговый бой по регламенту соревнований с увеличенным таймингом. Бой с тенью со снарядами с упражнениями: «коронной атаки», защиты, перемещений, ухода от атаки. Работа в «рваном» и ровном темпе на щите, «спуртовая» работа на снарядах, эспандере и щите. Ведения боя в атакующем, защитном характере, анализ и определение типажа противника. Спарринги с различными партнерами, выполнение финтов, и доведение поединка до оценки «иппон». Совершенствование автоматизированных защитных и атакующих действий соперника. 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

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата занятия		
			план	факт	примечания
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Беседа о задачах, стоящих перед учащимися в предстоящем году. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице. Беседа о системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья.	2			
2.	Определение ошибок при выполнении ОФП. Развитие гибкости. Силовые упражнения.	2			
3.	ОФП. Этикет и правила поведения в зале. Развитие гибкости	2			
4.	ОФП. Бег на средние дистанции.	2			
5.	Требования спортивных занятий. Режим дня: сна, питания, труда и отдыха. Факторы риска во время тренировок и соревнований.	2			
6.	ОФП. Изучение стоек на голове и лопатках. Силовые комплексы ОФП. Развитие гибкости.	2			
7.	Контрольные нормативы за уровнем подготовленности.	2			
8.	ОФП. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Силовой комплекс упражнений.	2			
9.	ОФП. Развитие ловкости. Стойки на голове и лопатках.	2			
10.	ОФП. Кросс.	2			
11.	Состав и работа АКР России и Санкт-Петербурга. Развитие АКР России, взаимодействие с другими организациями Киокусинкай.	2			
12.	ОФП. Силовые комплексы ОФП.	2			
13.	Техника ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения спарринга. Углубленное изучение технике ударов руками и ногами, наглядные пособия, стенды. Техника перемещений в атаке и защите. Особенности работы в парах и на снарядах.	2			
14.	ОФП. СФП. Кросс. Отработка связок ударов рук и ног на лапах.	2			
15.	ОФП. СФП. Кросс. Отработка связок ударов рук и ног на лапах. Развитие гибкости.	2			

16.	ОФП. СФП. Отработка связок ударов на макеварах. Отработка точности ударов ногами на лапах. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Заминка.	2			
17.	ОФП. СФП. ТТП. Силовой комплекс ОФП. Развитие гибкости. Совершенствование техники и тактики перемещений.	2			
18.	ОФП. СФП. ТТП. Разбор нестандартных ситуаций в бою. Углубленное изучение связок, комбинаций ударов и перемещений.	2			
19.	ОФП. СФП. ТТП. Защитные действия с изменением дистанций. Особенности ударов руками на ближней дистанции. Кросс.	2			
20.	ОФП. СФП. ТТП. Силовой комплекс ОФП. Из боевой стойки на месте и в перемещении выполнение ударов на эспандерах.	2			
21.	Разбор типичных ситуаций в бою, во время ведения и поражения поединка в свою пользу, спаррингов видео боев детей 12-13, 14-15, 16-17 лет.	2			
22.	ОФП. СФП. ТТП. Бой с тенью в парах. Совершенствование силовой техники удара с отягощением. Скоростно-силовая работа на макеваре. Развитие гибкости.	2			
23.	СП. Особенности типологии личности спортсмена. Тенденции и потребности типов личности.	2			
24.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка связок на макеварах в спуртовом режиме. Отработка точности связок на лапах.	2			
25.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование тактики перемещений и техники блоков в парах в односторонней атаке, отработка упражнения в рваном темпе.	2			
26.	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			
27.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Защитные действия с изменением дистанции в парах, отработка контратаки в открытые участки. Развитие быстроты.	2			
28.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью на снарядах по регламенту соревнований. Кросс. Техника сложных ударов, отработка на воздухе.	2			
29.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Силовой комплекс ОФП. Развитие координации. Отработка связки «гохон гери». Тактика передвижения с удержанием ближней дистанции и отработка ударов ногами.	2			

30.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Совершенствование связок с гантелями. Отработка на макеварах.	2			
31.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование технике блоков, в одностороннем спарринге. Спарринг в атакующем характере.	2			
32.	Тактика ведения боя в атаке и защите. Техника блоков и уходов. Оценка ситуации, условия ведения поединка, замысел поединка. Особенности трудных ударов и блоков.	2			
33.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Разбор нестандартных ситуаций. Автоматизированные реакции на действия партнера. Кросс.	2			
34.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью с отягощением.	2			
35.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Спарринговый бой по регламенту с задачей расклада сил на весь период боя. Разбор боя, выявление ошибок, рекомендации.	2			
36.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Самурайский день.	2			
37.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бег на длинные дистанции. Техника блоков и уходов на воздухе.	2			
38.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Спуртовая работа на снарядах. Отработка связок по регламенту боя на щитах с чередованием, рваного, ровного темпа.	2			
39.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Развитие быстроты. Отработка частых ударов на макеварах рук и ног в спуртовом режиме.	2			
40.	ОФП. СФП. ТТП. Работа на скакалке. Кросс. Силовая подготовка. Комбинации ударов и блоков на 7-9 счетов.	2			
41.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка блоков на различных дистанциях. Техника уходов и сокращения дистанции для предотвращения атак. Котрудары и котратаки, после защиты.	2			
42.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тренировка комбинаций ударов на щите, тактика обманных движений, для отдыха. Развитие координации.	2			
43.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка связок с автоматизацией на действия партнера, блоков, уходов, котратак, котрударов. Набивка.	2			

44.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка сложных ударов на воздухе и лапах. Техника обманных движений, скрытые удары. Бой в паре на воздухе по заданию. Заминка.	2			
45.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тактика отработки уходов с последующей контратакой. Техника блоков с последующей контратакой или удара. Отработка одностороннего спарринга, защита атака, только руки, только ноги. Заминка.	2			
46.	Первенство Санкт-Петербурга среди детей и юношей по кумитэ и по ката.	4			
47.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение технике ударов руками: уракен шомен ганмен-, уракен саю ганмен-, уракен хизо-, уракен ороши ганмен-, уракен маваши-, учи и шотэй-учи (3 уровня), джодан хиджи атэ и блоков: шотэй-уке (3 уровня) из стойки фудодачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 и 5 кю.	2			
48.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение технике ударов руками: нихон нукитэ джодан, ехон нукитэ чудан и блоков: сэйкен джуджи-уке (гедан, джодан) и ударов ногами маваши гери чудан (хайсоку, чусоку), уширо гери чудан из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 и 5 кю.	2			
49.	ОФП. ТТП. Совершенствование технике ударов ногами: кансэцу-, еко чудан-, маваши гедан (хайсоку, чусоку), -гери из стойки фудо-дачи (на месте), цураши-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2			
50.	ОФП. ТТП. Совершенствование технике ударов руками: уракен шомен ганмен-, уракен саю ганмен-, уракен хизо-, уракен ороши ганмен-, уракен маваши-, учи и шотэйучи (3 уровня), джодан хиджи атэ и блоков: шотэй-уке (3 уровня) из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 6 кю.	2			
51.	ОФП. ТТП. Совершенствование технике ударов и блоков руками, ударов ногами на 6 кю.	2			
52.	ОФП. ТТП. Совершенствование технике ударов и блоков руками, ударов ногами на 5 кю.	2			
53.	ОФП. ТТП. Совершенствование технике перемещений в стойках кйба-дачи, дзенкуцу-дачи, кокуцу-дачи и нэко ашидачи, камаэтэ-дачи, цураши-дачи, мороаши-дачи.	2			

54.	ОФП. ТТП. Техника на 6 и 5 кю из стойки санчин-дачи на месте, кихон-ката. Углубленное изучение ката: пинан сонони. Углубленное изучение ката: сокуги тайкиоку соно-ичи	2			
55.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: пинан соно-ни. Совершенствование изученного ката: сокуги тайкиоку соноичи.	2			
56.	ОФП. ТТП. Техника на 6 и 5 кю из стойки санчин-дачи на месте, кихон-ката. Углубленное изучение ката: пинан соносан. Углубленное изучение ката: сокуги тайкиоку соно-ни.	2			
57.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: пинан соно-сан. Совершенствование изученного ката: сокуги тайкиоку сонони.	2			
58.	ОФП. ТТП. Кондиция на 5 и 6 кю.	2			
59.	ОФП. Контрольный просмотр, проверка терминологии перед квалификационными экзаменами, контрольные нормативы на 5 кю.	2			
60.	ОФП. Контрольный просмотр, проверка терминологии перед квалификационными экзаменами, контрольные нормативы на 6 кю.	2			
61.	Квалификационные экзамены на кю.	4			
62.	Подведение итогов за полугодие. Викторина.	2			
63.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Основы мер технике безопасности в зале, дома и на улице.	2			
64.	ОФП. Кросс. Упражнения на гимнастической стенке, на перекладине. Силовой комплекс ОФП. Заминка.	2			
65.	Факторы риска во время тренировок и соревнований, оказание первой медицинской помощи при травмах различной степени тяжести.	2			
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			
67.	ОФП. СФП. ТТП. Особенности ближней дистанции. Отработка связок в парах на ближней дистанции. Совершенствование технике уходов, блоков и перемещений. Кросс. Заминка.	2			
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			

69.	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани, использование методов физических упражнений на стимулирование восстановительных процессов	2			
70.	ОФП. СФП. Отработка связок ударов на макеварах. Скоростно-силовая работа на лапах. Бег на короткие дистанции. Развитие быстроты. Развитие гибкости.	2			
71.	ОФП. СФП. ТТП. Техника и тактика от атакующих и контратакующих действий противника. Силовой комплекс ОФП.	2			
72.	ОФП. СФП. ТТП. Бег на средние дистанции. Тактика перемещений в парах, разрыв дистанций. Особенности работы ног на ближней, средней и дальней дистанции, отработка на макеварах.	2			
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			
74.	Правила соревнований по ката. Правила соревнований по кумитэ. Правила соревнований по тамешивари. Терминология. Ритуалы.	2			
75.	Практика входа и выхода с татами судей. Разбор стандартных ситуаций по кумитэ, нарушений, ошибок, запрещенной технике, критериев оценки.	2			
76.	Практика входа и выхода с татами судей. Разбор стандартных ситуаций по ката нарушений, ошибок, дисквалификаций.	2			
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			
78.	Судейская практика. Основные ошибки при выполнении тамешивари. Запрещенные средства обмотки кисти для разбивания досок. Знаки и слова, подаваемые судьей секретарю.	2			
79.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование технике перехода от защиты к атаке. Совершенствование технике блоков в парах. Развитие быстроты. Развитие гибкости.	2			
80.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Развитие ловкости. Отработка связок ударов на щите.	2			
81.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Развитие ловкости. Отработка связок ударов на щите.	2			

82.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование сложных ударов на макеварах. Отработка тактических уходов от атаки партнера. Силовой комплекс ОФП	2			
83.	СП. Психологические признаки тревожности. Самоорганизация перед соревнованиями. Приемы внутренней визуализации.	2			
84.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка связок на макеварах в спуртовом режиме. Отработка точности связок на лапах.	2			
85.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование тактики перемещений и технике блоков в парах в односторонней атаке, отработка упражнения в рваном темпе.	2			
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			
87.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Защитные действия с изменением дистанции в парах, отработка контратаки в открытые участки. Развитие быстроты.	2			
88.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью на снарядах по регламенту соревнований. Кросс. Техника сложных ударов, отработка на воздухе.	2			
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			
90.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Челночный бег. Бег на короткие дистанции. Совершенствование связок с гантелями. Отработка на макеварах.	2			
91.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Совершенствование скоростно-силовых качеств. Совершенствование технике блоков, в одностороннем спарринге. Спарринг в атакующем характере.	2			
92.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка боя по регламенту соревнований на щите, с задачей проведения каждой концовки в спуртовом режиме. Отработка сильных ударов на макеварах.	2			
93.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Разбор нестандартных ситуаций. Изучение автоматизированных реакций на действия партнера. Кросс.	2			

94.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Бой с тенью с отягощением. Отработка упражнений по звуковым, зрительным сигналам с выполнением: коронной атаки, ухода с линии атаки, защиты. Силовой комплекс ОФП.	2			
95.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Спарринговый бой по регламенту с задачей расклада сил на весь период боя.	2			
96.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Самурайский день. Развитие гибкости.	2			
97.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Техника блоков и уходов на воздухе.	2			
98.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Спуртовая работа на снарядах. Отработка связок по регламенту боя на щитах с чередованием, рваного, ровного темпа.	2			
99.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Развитие быстроты. Отработка частых ударов на макеварах рук и ног в спуртовом режиме. Заминка.	2			
100.	Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани, использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов. Приемы самомассажа.	2			
101.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка блоков на различных дистанциях. Техника уходов и сокращения дистанции для предотвращения атак. Котрудары и котратаки, после защиты.	2			
102.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тренировка комбинаций ударов на щите, тактика обманных движений, для отдыха. Развитие координации. Развитие гибкости	2			
103.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Отработка связок с автоматизацией на действия партнера, блоков, уходов, котратак, котрударов. Набивка.	2			
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			
105.	ОФП. СФП. ТТП. СП. Тактика отработки уходов с последующей контратакой. Техника блоков с последующей контратакой или удара. Отработка одностороннего спарринга, защита атака, только руки, только ноги.	2			
106.	Первенство Санкт-Петербурга среди детей, юношей, девушек, мужчин и женщин по кумитэ и ката.	4			

107.	ОФП. Оборудование мест проведения тренировок, определение и исправлением ошибок.	2			
108.	ОФП. Кросс. Силовой комплекс ОФП. Развитие гибкости.	2			
109.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование скорости ударов руками и ногами на лапах. Тактика обманных движений. Заминка.	2			
110.	ОФП. СФП. ТТП. Совершенствование силовой выносливости ударов руками и ногами на макеварах. Тактика ведения боя в атакующем характере. Заминка.	2			
111.	ОФП. СФП. ТТП. Отработка боя щите. Спуртовая работа рук и ног на эспандере. Развитие гибкости.	2			
112.	ОФП. СФП. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Силовой комплекс ОФП.	2			
113.	ОФП. СФП. ТТП. Отработка в парах технико-тактических действий. Спарринг по заданию, отработка финтов.	2			
114.	ОФП. СФП. ТТП. Техника ударов руками на ближней дистанции. Тактические действия после блоков.	2			
115.	ОФП. СФП. ТТП. Кросс. Техника ударов ногами на дальней дистанции.	2			
116.	ОФП. СФП. ТТП. Силовой комплекс ОФП.	2			
117.	ОФП. СФП. ТТП.	2			
118.	ОФП. Совершенствование координации в парах. Тактика перемещений в конце боя.	2			
119.	ОФП. СФП. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Отработка ударов на снарядах. Развитие гибкости.	2			
120.	ОФП. СФП. Бег на короткие дистанции. Челночный бег. Отработка ударов на снарядах.				
121.	ОФП. СФП.	2			
122.	ОФП. СФП. ТТП. Самурайский день.	2			
123.	Контрольные нормативы за уровнем подготовленности.	2			
124.	Состав и региональные представители Синкекусинкай. Вредные привычки.	2			
125.	ОФП. ТТП. Техника ударов руками: шуто сакоцу-, шуто сакоцу коми-, шуто еко ганмен-, шуто хизо-, шуто джодан учи-, учи из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 4 кю.	2			
126	Техника ударов ногами: еко гери джодан, маваша гери джодан (хайсоку, чусоку), уширо гери джодан из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцудачи (в движении) на 4 кю.	2			

127.	ОФП. ТТП. Техника блоков руками: шуто чудан сото-, шуто чудан учи-, шуто мае гедан барай, шуто джодан учи-, шуто джодан-, мае шуто маваши-, уке из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцудачи (в движении) на 4 кю.	2			
128.	ОФП. ТТП. удары руками: шуто сакоцу-, шуто сакоцу коми-, шуто еко ганмен-, шуто хизо-, шуто джодан учи-, учи из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцу-дачи (в движении) на 4 кю.	2			
129.	ОФП. ТТП. удары ногами: еко гери джодан, маваши гери джодан (хайсоку, чусоку), уширо гери джодан из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцудачи (в движении) на 4 кю.	2			
130.	ОФП. ТТП. Техника блоков руками: шуто чудан сото-, шуто чудан учи-, шуто мае гедан барай, шуто джодан учи-, шуто джодан-, мае шуто маваши-, уке из стойки фудо-дачи (на месте) и дзенкуцудачи (в движении) на 4 кю.	2			
131.	ОФП. ТТП. Начальное изучение ката: санчин но ката	2			
132.	ОФП. ТТП. Начальное изучение ката: санчин но ката				
133.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение ката: санчин но ката	2			
134.	ОФП. ТТП. Начальное изучение ката: сокуги тайкиоку соно-сан.	2			
135.	ОФП. ТТП. Углубленное изучение ката: сокуги тайкиоку соно-сан.	2			
136.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: санчин но ката.	2			
137.	ОФП. ТТП. Совершенствование изученного ката: сокуги тайкиоку соно-ни. Кондиция на 4 кю.	2			
138.	ОФП. Контрольный просмотр, проверка терминологии перед квалификационными экзаменами, контрольные нормативы на 4 кю.	2			
139.	Учебно-тренировочный семинар «Весенняя школа», квалификационные экзамены с 10 по 1 кю.	4			
140.	Подведение итогов.	2			
	Итого:	288			

