

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 48 г. ЛИПЕЦКА

**Рабочая программа к  
дополнительной общеразвивающей  
программе  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ-кекусинкай - 1»**

Составитель: Панова В.А.

**Липецк 2023**

## Содержание.

1. Планируемые результаты .....	3
2. Содержание.....	3
3. Календарно-тематическое планирование.....	8

## 1. Планируемые результаты

В результате освоения содержания учебного курса «Каратэ - кекусинкай» учащиеся получат возможность **иметь представление:**

- о спортивном инвентаре и правилами ухода за ним
- о стойках Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи
- о до-дзэ, основы этики. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери
- о том, что такое ката
- о работе рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке.
- о работе ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.
- о нападении - удары руками, удары ногами. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.
- о правилах боя, соревнованиях, их организации и проведении.
- о значении силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта
- основах физической подготовки в избранном виде спорта
- о судейском практике.

**научатся:**

- исполнять ката
- выполнять стойки, перемещения
- акробатическим элементам – кувырмакам
- борцовской технике
- элементам самообороны
- правильной работе рук и ног на месте и в передвижениях
- нападению - ударам руками и ногами
- блокам
- участию в судействе.

## 2. Содержание программы

Тема 1. Вводное занятие. История развития каратэ. Инструктаж по технике безопасности.

Общие правила техники безопасности на занятиях каратэ и в спортивном зале.

Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение

Правила пользования спортивным инвентарём, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина. Травмы и их предупреждение.

Тема 3. Оборудование, инвентарь и уход за ним.

Профилактический ремонт спортивного инвентаря, оборудования ракеток, стоек, сеток, изготовление простейших тренажеров.

Тема 4. Техническая подготовка.

Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Тема 5. Техническая подготовка.

Понятие о до-дзэ, основы этики. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Тема 6. Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).

Тема 7. Техническая подготовка.

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Тема 8. Техническая подготовка.

Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Тема 9. Техническая подготовка.

Нападение - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам

Тема 10. Техническая подготовка.

Удары ногами. Выполнение ударов ногами в передвижении.

Тема 11. Техническая подготовка.

Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении

Тема 12. Техническая подготовка.

Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Перемещения.

Тема 13. Техническая подготовка.

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Тема 14. Техническая подготовка.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки)

Тема 15. Техническая подготовка.

Прикладная подготовка: борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховки, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхблизней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы)

Тема 16. Техническая подготовка.

Прикладная подготовка: Выполнение изученных элементов самообороны.

Тема 17. Техническая подготовка. Подготовка и отработка программ на показательных выступлениях.

Тема 18. Тактическая подготовка.

Комбинационная техника нападения и защиты.

Тема 19. Тактическая подготовка.

Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите.

Тема 20. Тактическая подготовка.

Выполнение технико-тактических заданий с партнёром, с пассивным и активным противоборством.

Тема 21. Тактическая подготовка.

Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

Тема 22. Методика обучения.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 23. Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 24. Правила боя, соревнования, их организация и проведение.

Изучение основных правил боя, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

Тема 25. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 26. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 27. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 28. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 29. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 30. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Тема 31. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 32. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 33. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Тема 34. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 35. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Тема 36. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 37. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 38. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 39. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Тема 40. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 41. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 42. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Тема 43. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Тема 44. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

Тема 45. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 46. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

Тема 47. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 48. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 49. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Тема 50. Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кйба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Тема 51. Техническая подготовка.

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Тема 52. Техническая подготовка.

Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Тема 53. Техническая подготовка.

Защита – блоки. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Тема 54. Сдача итоговых нормативов.

Тема 55. Судейская практика.

Участие в судействе.

Тема 56. Промежуточная аттестация.

Соревнования.

Тема 57. Промежуточная аттестация.

Соревнования.

Тема 58. Промежуточная аттестация.

Соревнования.

Тема 59. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативив.

Тема 60. Промежуточная аттестация.

Сдача контрольных нормативов. Соревнования.

### 3.Календарно-тематическое планирование

Тема занятия	Дата по плану	Дата по факту
<p>Тема 1. Вводное занятие. История развития каратэ. Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Тема 2. Спортивный травматизм и его предупреждение</p> <p>Тема 3. Оборудование, инвентарь и уход за ним.</p> <p>Тема 4. Техническая подготовка.</p> <p>Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.</p> <p>Тема 5. Техническая подготовка.</p> <p>Понятие о до-дзэ, основы этики. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.</p> <p>Тема 6. Техническая подготовка.</p> <p>Изучение новых форм ката. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).</p>		



<p>Тема 7. Техническая подготовка. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.</p> <p>Тема 8. Техническая подготовка. Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.</p> <p>Тема 9. Техническая подготовка. Нападение - удары руками. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам</p> <p>Тема 10. Техническая подготовка. Удары ногами. Выполнение ударов ногами в передвижении.</p> <p>Тема 11. Техническая подготовка. Выполнение различной комбинационной техники. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении</p> <p>Тема 12. Техническая подготовка. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи. Перемещения.</p> <p>Тема 13. Техническая подготовка. Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.</p> <p>Тема 14. Техническая подготовка. Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки)</p> <p>Тема 15. Техническая подготовка. Прикладная подготовка: борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховки, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы)</p> <p>Тема 16. Техническая подготовка.</p>		
---	--	--

Прикладная подготовка: Выполнение изученных элементов самообороны.

Тема 17. Техническая подготовка. Подготовка и отработка программ на показательных выступлениях.

Тема 18. Тактическая подготовка.

Комбинационная техника нападения и защиты.

Тема 19. Тактическая подготовка.

Выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите.

Тема 20. Тактическая подготовка.

Выполнение технико-тактических заданий с партнёром, с пассивным и активным противоборством.

Тема 21. Тактическая подготовка.

Выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

Тема 22. Методика обучения.

Методы тренировки ударов сложных подач, занятия с отягощением на руку, тренировка сочетаний ударов, применение имитаций в тренировке. Навыки контроля своей подготовки.

Тема 23. Психологическая подготовка

Воспитание волевых качеств, целенаправленности, настойчивости, трудолюбия. Самоконтроль своего поведения в соревнованиях.

Тема 24. Правила боя, соревнования, их организация и проведение.

Изучение основных правил боя, круговая система соревнований. Олимпийская система соревнований.

Тема 25. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 26. Общая и специальная физическая подготовка

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе,

приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 27. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 28. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 29. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 30. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами. Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Тема 31. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 32. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 33. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Тема 34. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 35. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Тема 36. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 37. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время. Развитие выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 38. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания

туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 39. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Тема 40. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 41. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 42. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Тема 43. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Тема 44. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

Тема 45. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера. Развитие

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Тема 46. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

Тема 47. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Тема 48. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Тема 49. Общая и специальная физическая подготовка.

Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Тема 50. Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката. Стойки Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Тема 51. Техническая подготовка.

Работа ног на месте: Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях. Ката: Кихон ката (теки йоки шодан). Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Тема 52. Техническая подготовка.

Работа рук на месте. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Тема 53. Техническая подготовка.

<p>Защита – блоки. Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан- барай, шуто-уке. Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.</p> <p>Тема 54. Сдача итоговых нормативов.</p> <p>Тема 55. Судейская практика.</p> <p>Участие в судействе.</p> <p>Тема 56. Промежуточная аттестация.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Тема 57. Промежуточная аттестация.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Тема 58. Промежуточная аттестация.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Тема 59. Промежуточная аттестация.</p> <p>Соревнования.</p> <p>Тема 60. Промежуточная аттестация.</p> <p>Соревнования.</p>		
---	--	--