

Рассмотрено  
на заседании НМС  
Протокол № 1  
06.09.2024 г.

Утверждаю  
Директор ЦРГДиО  
Керн И.Ю.  
Приказ № 102 от 09.09.2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа объединения «Зендокай будо каратэ»  
физкультурно-спортивной направленности  
Стартовый уровень  
Возраст детей: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год**

Автор - составитель:  
Ильин Юрий Владимирович,  
педагог дополнительного  
образования

п. Чегдомын, 2024 г.

## **Пояснительная записка**

Программа «Зендокай будо каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность. Составлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Направлена на развитие физических качеств, освоение новых двигательных действий, укрепление здоровья и повышение функциональных возможностей систем организма.

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕСТВЕННАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЦИЯ ЗЕНДОКАЙ БУДО КАРАТЭ РОССИИ создавалась на базе Общероссийской федерации армейского рукопашного боя, где остались традиции патриотического воспитания и воспитания достойных, сильных граждан страны, готовых встать на защиту Родины.

Программа соответствует нормативным документам:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Устав ЦРТДиЮ

Актуальность данной программы определяется ее востребованностью в современных условиях, необходимостью подготовки обучающихся к будущей военной и профессиональной деятельности.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в эффективной организации дополнительной физкультурно-

оздоровительной работы, в условиях недостатка двигательной активности у детей и подростков.

**Отличительная особенность** данной программы - экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь и отбор детей).

**Адресат программы**

Возраст обучающихся: 14 - 17 лет. В группу принимаются все желающие заниматься зендокай будо каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний. При реализации программы проводятся мероприятия по предупреждению травм, соблюдаются меры безопасности.

**Объем программы и режим занятий:**

Период	Продолжительность занятия	Количество занятий в неделю	Количество часов в неделю	Количество недель	Количество часов в год
1 год	3 часа	3	9	34	306 ч
Итого по программе					306 ч

**Цель программы** – формирование основ зендокай будо каратэ.

**Задачи:**

- формировать познавательный интерес к зендокай будо каратэ;
- расширить информированность в области зендокай будо каратэ;
- познакомить с элементарными понятиями в области каратэ;
- обучить основным техническим элементам и тактическим приемам в зендокай будо каратэ;
- учить правилам общения в совместной деятельности.

**Учебный план**

№	Наименование раздела	Кол-во часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	3	1	2	Сдача нормативов
2.	История возникновения и развития Зендокай будо каратэ	4	1	3	

3.	Основные понятия и элементы Зендокай будо каратэ	8	3	5	
4.	Первоначальные представления о тактике ведения боя	6	2	4	
5.	Основные положения правил соревнований по Зендокай будо каратэ	6	2	4	
6.	Общая физическая подготовка	84	4	80	
7.	Специальная физическая подготовка	70	8	62	
8.	Техническая подготовка	79	6	73	
19.	Тактическая подготовка	30	4	26	
10.	Психологическая подготовка	13	2	11	
11.	Итоговое занятие.	3	0	3	Сдача норматив ов
	Итого	306	35	271	

Календарный учебный график в Приложении 6.

## *Содержание программы*

### **1. Введение в программу (3 ч.)**

Теория. Правила техники безопасности. Меры безопасности и правила поведения на занятиях по Зендокай будо каратэ.

Практика. Сдача нормативов.

### **2. История возникновения и развития Зендокай будо каратэ (4 ч.)**

Теория. Краткий исторический обзор развития каратэ в целом и Зендокай будо каратэ России в частности. Характеристика современного состояния Зендокай будо каратэ. Прикладное значение, особенности Зендокай будо каратэ.

Практика. Прохождение опроса.

### **3. Основные понятия и элементы Зендокай будо каратэ (8 ч.)**

Теория. Виды стоек. Перемещения и передвижения в каратэ. Техника нанесения ударов, проведения захватов, бросков, приемов, комбинирование ударных и борцовских техник, защитные действия в стойке и партере.

Практика. Отработка ударных и борцовских элементов.

### **4. Первоначальные представления о тактике ведения боя (6 ч.)**

Теория. Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя. Значение и выбор дистанции при ведении поединка.

Практика. Работа на сокращение и разрыв дистанции в поединке.

### **5. Основные положения правил соревнований по Зендокай будо каратэ (6 ч.)**

Теория. Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв. Регламент проведения турниров.

Практика. Участие в турнирах, фестивалях, чемпионатах.

### **6. Общая физическая подготовка (ОФП) (84 ч.)**

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП.

Практика. Подготовка мышечного корсета и связочного аппарата для выполнения дальнейших специальных и технических действий и элементов, развитие вестибулярного аппарата. Общеразвивающие упражнения: наклоны, перегибы, стрейчинг, упражнения, укрепляющие плечевой пояс, выпрыгивания, приседы, перекаты с ноги на ногу, вращение корпусом. Базовые акробатические элементы: кувырки и перекаты, рондат, колесо. Спортивные игры: регби на коленях с медицинболом, мини-футбол. Соревнования.

### **7. Специальная физическая подготовка (70 ч.)**

Теория. Важность формирования двигательных умений и навыков, развитие физических способностей в Зендокай будо каратэ.

Практика. Кардиотренировка. Выполнение силовых упражнений: отжимания от пола на кулаках и на ладонях, подтягивания, толчок и рывок гири (16кг), амплитудное вращение блина (10-15кг) над головой, подъем-спуск на канате с помощью и без помощи ног. Комплекс упражнений на развитие гибкости и растяжки. Выполнение имитационных упражнений ударной и борцовской техник: крестовые удары, бой с тенью, защита от прохода в ноги, маятник, выход из глубокого приседа с ударом ноги. Выполнение упражнений на развитие скорости и «взрывной» работы мышц: тест Купера, бёрпи, бабочка, книжка, крокодил, выпрыгивания из упора лежа, подтягивание коленей к груди в упоре лежа.

### **8. Техническая подготовка (78 ч.)**

Теория. Техника движений в Зендокай будо каратэ.

Практика. Постановка боевой и обратной стойки. Отработка ударной техники руками: прямые удары (чоку-цуки), боковые удары (Сэйкэн-Фури-Учи, Тэццуй-Коми-Ками-Учи, Тэццуиёкоути), кросс, бэкфист, апперкоты (Аге цуки); уклоны, нырки, блоки и уходы. Отработка ударной техники ногами: прямые/фронтальные удары ногами (Мае-гэри), круговые удары в корпус, в голову (Маваси-гэри), лоукики (Гэданмаваси-гэри), блоки, уходы. Отработка борцовской техники в стойке: самостраховка, захваты, вывод из равновесия, проход в корпус, проход за спину, сваливания, амплитудные броски, болевые и удушающие приемы в стойке; защита от проходов в корпус, за спину, в ноги, срыв захватов, защита от приемов. Борцовская техника в партере: проход за спину, боковое удержание, работа в топ-маунте, работа в гарде, отработка проведения и защиты болевых и удушающих приемов.

### **9. Тактическая подготовка (30ч.)**

Теория. Рациональные способы ведения спортивной борьбы в специфической соревновательной деятельности.

Практика. Тактическая подготовка ведения боя при защитных, атакующих и контр-атакующих действиях. Подготовка атаки и расчёт времени начала атаки. Проведение контр-атаки. Расчет оптимальной дистанции, ее выбор при ведении поединка: сокращение дистанции при атаке с переводом в партер, сохранение средней дистанции при ведении поединка в стойке с активным использованием ударной техники, разрыв дистанции и уход с линии атаки при защитных и контр-атакующих действиях.

### **10. Психологическая подготовка (13 ч.)**

Теория. Важность развития психических качеств личности

спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Практика. Медитация. Дыхательная гимнастика. Гипервентиляция легких. Отработка индивидуальных тактических схем. Условные поединки. Самоконтроль в процессе занятий.

### **11. Итоговое занятие. (3 ч.)**

Практика. Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности: бег 30 и 60 метров, прыжок с места, метание мяча в даль. Скакалка. Общая выносливость – бег на расстояние 800 метров (без учета времени). Сила – отжимание у мальчиков (от пола), у девочек (от гимнастической скамьи).

#### ***Ожидаемые результаты***

Обучающиеся:

- освоят терминологию каратэ;
- овладеют основами технических и тактических приемов Зендокай будо каратэ;
- приобретут двигательные навыки;
- будут знать правила Зендокай будо каратэ и порядок проведения соревнований;
- научатся уважительно относиться к сопернику.

#### ***Комплекс организационно-педагогических условий***

##### ***Материально-техническое обеспечение:***

Помещение: спортивный зал, оборудованный рингом.

Спортивное оборудование и инвентарь: татами 10x10 метров, боксерские мешки, боксерские перчатки, перчатки для Зендокай будо каратэ, закрытые защитные шлемы, щитки голени чулочного типа, защита паха, защита торса и груди, макивары, лапы, гантели, фитнес резинки, медицинболы, канаты, канат подвесной.

Медицинская аптечка

***Информационное обеспечение:*** видео, фото, специальная литература.

***Кадровое обеспечение:*** педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку.

***Формы контроля:*** итоговый контроль проводится в начале и в конце учебного года. Положение о проведении итогового контроля в Приложении 1.

##### ***Формы представления результатов:***

- опрос по основным терминам каратэ;
- сдача контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

**Оценочные материалы:** нормативы общей физической и специальной физической подготовки (Приложение 2), протокол хода соревнований (Приложение 3), лист опроса (Приложение 4), лист наблюдений (Приложение 5).

### **Методическое обеспечение**

Учебно-тренировочные занятия содержит теоретическую и практическую часть. Теоретическая часть занятий проходит с использованием следующих приемов: беседа, рассказ, объяснение с наглядным показом, просмотр видеоматериалов.

Практическая часть занятий проходит с использованием следующих приемов: отработка в парах, бой с тенью, спарринги, участие в соревнованиях; работа на лапах, мешках, макиварах.



## Список литературы

1. Астахов С.А. Технология планирования тренированных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев (на примере рукопашного боя): Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - М., 2003. - 25 с.
2. Акоюп А.О., Новиков А.А Анализ-синтез спортивной деятельности как основной фактор совершенствования методики тренировки // Научные труды ВНИИФК за 2005 г. Т.1. - М.,2006.
3. Булкип В.А .Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 2006. - 47 с
4. Виленский М.Я. Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. Физическая культура 8-9 кл. М.: Просвещение, 2008.
5. Вайцеховский С. М. Книга тренера. \_ м.: ФиС, 2001 - 312 с.
6. Верхошапский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 331 с.
7. Константин Терёхин. Эффективное каратэ 2.0. Посвящается немногим.
8. Дмитрий Алхасов. Планирование многолетней спортивной подготовки в каратэ. Учебно-методическое пособие.
9. Бурцев Г.А., Малышенков С.Г., Смирнов В.В., Сялиулин З.С. «Основы рукопашного боя»: Москва, Военное издательство, 1992.
10. Захаров Е.Н. «Ударная техника рукопашного боя»: Москва,2003.
11. Иванов-Катанский С.А «Комбинационная техника каратэ»: Москва 1998
12. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость»: Москва, 1994.
13. Цзен Н.В., Пахомова Ю.В. «Психотренинг: игры и упражнения»: Москва 1988
14. Чумаков Е.М. «100 уроков самбо»: Москва, 1998.

## Положение

### о проведении итогового контроля по дополнительной образовательной общеразвивающей программе объединения «Зендокай будо каратэ»

Итоговый контроль учащихся объединения «Зендокай будо каратэ» является неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяет оценить эффективность усвоения программного материала и возможность перевода обучающегося на более высокий уровень обучения. По данным контроля педагог может принять решение на оставление учащегося на прежнем уровне обучения, если результаты показали низкий уровень усвоения материала.

#### I. Цель и задачи итогового контроля

Цель: определение уровня физической подготовки и личностных качеств, определение степени усвоения теоретического материала, их соответствие прогнозируемым результатам объединения «Зендокай будо каратэ»

Задачи итогового контроля:

- выявить уровень физической подготовленности;
- выявить степень усвоения теоретического материала;
- определить уровень развития личностных качеств.

#### II. Организация итогового контроля

Основной формой подведения итогов образовательной деятельности и проверки результатов являются сдача контрольных нормативов, а также показатели на соревнованиях.

Итоговый контроль обучающихся проводится: в начале и конце учебного года для того, чтобы сравнить показатели и оценить эффективность процесса обучения. Проводится по трем направлениям, оценивается: 1) физическая подготовленность; 2) теоретическая подготовка; 3) личностные качества обучающихся.

#### Проверка усвоения программного материала

	<i>Диагностика при завершении стартового уровня</i>
<b><i>1. Проверка степени развития физических качеств</i></b>	Высокий, средний и низкий уровни определяются в соответствии с данными таблицы контрольно-переводных нормативов
<b><i>2. Проверка усвоение теоретического материала</i></b>	<i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся подробно отвечает на вопросы, знает дополнительную информацию, может привести пример.

	<p><i>Средний уровень усвоения</i> - ребенок знает материал в рамках изученного на занятиях, отвечает на вопросы.</p> <p><i>Низкий уровень усвоения</i> - объем знаний узкий; отвечает кратко, с наводящими вопросами</p>
<p><b>3.Оценивание личностных качеств</b></p>	<p><i>Высокий уровень усвоения</i> - обучающийся в общении вежлив, умеет избегать конфликтов; извиняется, если обидит кого-либо; соблюдает правила личной гигиены.</p> <p><i>Средний уровень усвоения</i>– ребенок активен, иногда употребляет в речи вежливые слова; в конфликт вступает редко, почти всегда реагирует на замечания и предложения; почти всегда чист и аккуратен.</p> <p><i>Низкий уровень усвоения</i> - замкнут, при содействии педагога общается с детьми, никогда не использует вежливые ; бывает конфликтен; извиняется, когда объяснишь ему его негативный поступок; гигиенические требования соблюдает не всегда.</p>

### **III. Оценка результатов итогового контроля:**

**1. Выявление степени развития физических качеств** оценивается по результатам сдачи контрольных нормативов и показателей на соревнованиях.

**2. Проверка усвоения теоретического материала.** Знания терминологии проверяются опросом.

#### **3. Оценивание личностных качеств**

Определение личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях и во время соревнований. Во время взаимодействия детей следует обращать внимание на культуру общения, проявление коммуникативных качеств, поведение ребенка; наличие аккуратности и соблюдение правил личной гигиены.

### **IV. Оценка, оформление и анализ результатов итогового контроля**

Результаты итогового контроля обучающихся оцениваются таким образом, чтобы можно было определить:

1. Насколько прогнозируемые результаты программы достигнуты каждым ребенком;
2. Полноту выполнения образовательной программы;

3. Результативность самостоятельной деятельности ребенка в течение всего учебного года.

Результат фиксируется в протоколе итогового контроля обучающихся объединения «Зендокай будо каратэ».

Результаты итогового контроля обучающихся объединения «Зендокай будо каратэ» анализируются администрацией ЦРТДиЮ совместно с педагогом по следующим параметрам:

1. Количество детей (в %)
  - высокий уровень усвоения программы;
  - средний уровень усвоения программы;
  - низкий уровень усвоения программы.
2. Количество детей (в %) закончивших обучение по программе:
  - причины не выполнения детьми образовательной программы;
  - коррекция программы на основе контроля.

### **Протокол результатов**

итогового контроля обучающихся объединения «Зендокай будо каратэ»

(Фамилия, имя, отчество педагога)

№	Фамилия, имя обучающегося	Форма контроля	Уровень усвоения (высокий, средний, низкий)
1.			

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ обучающихся закончили обучение по программе

Подпись педагога \_\_\_\_\_

### **СВОДНЫЙ ПРОТОКОЛ РЕЗУЛЬТАТОВ**

итогового контроля обучающихся объединения "Зендокай будо каратэ"

Название программы

Фамилия, имя, отчества педагога

#### Результаты итогового контроля

Группа (№)	Уровень усвоения (%)		
	высокий	средний	низкий

По результатам итогового контроля \_\_\_\_\_ обучающихся закончили обучение.

Подпись педагога \_\_\_\_\_

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки**

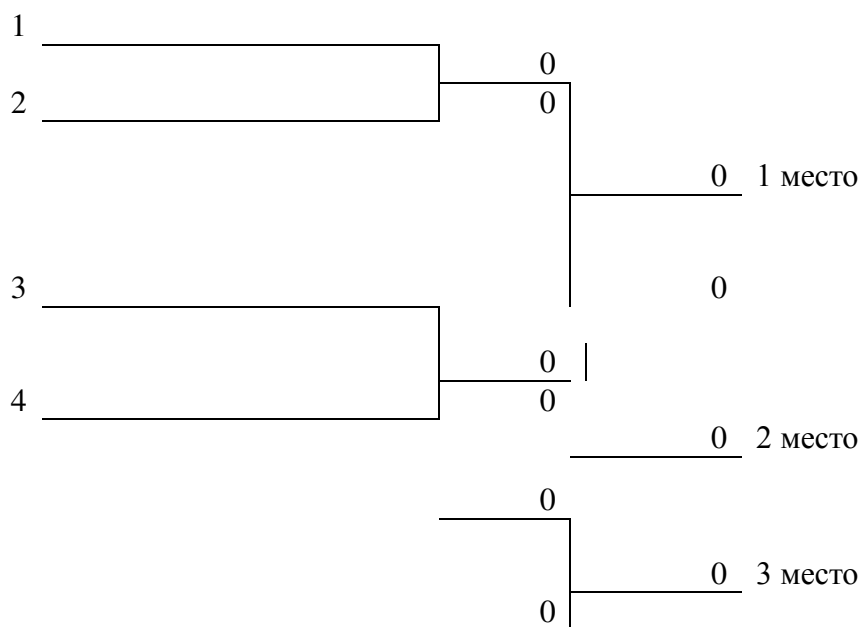
(14-17 лет)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики \ юноши	Девочки \ девушки
Быстрота	Бег 30 м	Бег 30 м
Координация	Челночный бег 4 x 10 м	Челночный бег 3 x 10 м
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин.
Сила	Подтягивания на перекладине	Подтягивания на перекладине
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа
	Подъем туловища в положении лежа	Подъем туловища в положении лежа

**ПРОТОКОЛ ХОДА СОРЕВНОВАНИЙ**

Возрастная группа \_\_\_\_\_

весовая  
категория \_\_\_\_\_



Гл. судья соревнований \_\_\_\_\_

Гл. секретарь соревнований \_\_\_\_\_



**Календарный учебный график**

Месяц	октябрь											
Название разделов и занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>История возникновения и развития Зендокай будо каратэ</b>	+	+					+					
<b>Основные понятия и элементы зендокай будо каратэ</b>		+		+		+		+		+		+
<b>Первоначальные представления о тактике ведения боя</b>			+						+			+
<b>Основные положения правил соревнований по Зендокай будо каратэ</b>												
<i>Регламент Зендокай будо каратэ</i>			+									+
<i>Права и обязанности участников соревнований</i>	+											
<i>Правила и порядок проведения боёв</i>		+	+			+			+			+
<b>Общая физическая подготовка</b>												
<i>Упражнения на развитие скорости</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения на развитие координации</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Силовые упражнения</i>			+			+			+			+















<i>Работа и расчет оптимальной дистанции</i>	+	+		+	+	+		+	+			+
<i>Действия в нападении, защите и при контратаке</i>			+			+			+			+
<i>Спarrings</i>			+			+			+			+
<b>Психологическая подготовка</b>	+		+	+		+	+		+			+
<b>Контроль</b>												+

Месяц	февраль											
Название разделов и занятий	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>История возникновения и развития Зендокай будо каратэ</b>	+	+					+					
<b>Основные понятия и элементы зендокай будо каратэ</b>		+				+						+
<b>Первоначальные представления о тактике ведения боя</b>			+						+			+
<b>Основные положения правил соревнований по Зендокай будо каратэ</b>												
<i>Регламент Зендокай будо каратэ</i>			+									
<i>Права и обязанности участников соревнований</i>	+											
<i>Правила и порядок проведения боёв</i>		+	+			+			+			+

<b>Общая физическая подготовка</b>												
<i>Упражнения на развитие скорости</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения на развитие координации</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Силовые упражнения</i>			+			+			+			+
<i>Акробатические упражнения</i>	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
<b>Специальная физическая подготовка</b>												
<i>Бег в равномерном темпе</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>бег с изменением скорости движения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Челночный бег</i>			+			+			+		+	
<i>Вращения в движении</i>												
<i>Крестовые удары в движении</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Имитация проходов в корпус и в ноги</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Техническая подготовка</b>												
<i>Работа в стойке</i>		+			+			+			+	+
<i>Работа в клинче, захваты</i>	+	+		+	+		+	+		+	+	+
<i>Защита</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Борцовская техника в стойке и партере</i>	+			+			+			+	+	+
<b>Тактическая подготовка</b>												
<i>Работа и расчет оптимальной дистанции</i>	+	+		+	+	+		+	+			+
<i>Действия в нападении, защите и при контакте</i>			+			+			+			+
<i>Спарринги</i>			+			+			+			+
<b>Психологическая подготовка</b>	+		+	+		+	+		+			+







разделов и занятий												
<b>Правила техники безопасности</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>История возникновения и развития Зендокай будо каратэ</b>		+										
<b>Основные понятия и элементы зендокай будо каратэ</b>		+		+		+		+		+		+
<b>Первоначальные представления о тактике ведения боя</b>			+						+			+
<b>Основные положения правил соревнований по Зендокай будо каратэ</b>												
<i>Регламент Зендокай будо каратэ</i>			+									+
<i>Права и обязанности участников соревнований</i>	+											
<i>Правила и порядок проведения боёв</i>		+	+			+			+			+
<b>Общая физическая подготовка</b>												
<i>Упражнения на развитие скорости</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения на развитие координации</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Силовые упражнения</i>			+			+			+			+
<i>Акробатические упражнения</i>	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
<b>Специальная физическая подготовка</b>												
<i>Бег в равномерном темпе</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>бег с изменением скорости движения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Челночный бег</i>			+			+			+		+	



<b>зендокай будо каратэ</b>												
<b>Первоначальные представления о тактике ведения боя</b>			+						+			+
<b>Основные положения правил соревнований по Зендокай будо каратэ</b>												
<i>Регламент Зендокай будо каратэ</i>			+									+
<i>Права и обязанности участников соревнований</i>	+											
<i>Правила и порядок проведения боёв</i>		+	+			+			+			+
<b>Общая физическая подготовка</b>												
<i>Упражнения на развитие скорости</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Упражнения на развитие координации</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Силовые упражнения</i>			+			+			+			+
<i>Акробатические упражнения</i>	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
<b>Специальная физическая подготовка</b>												
<i>Бег в равномерном темпе</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>бег с изменением скорости движения</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Челночный бег</i>			+			+			+		+	
<i>Вращения в движении</i>												
<i>Крестовые удары в движении</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<i>Имитация проходов в корпус и в ноги</i>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Техническая подготовка</b>												
<i>Работа в стойке</i>		+			+			+			+	+



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 305635189186826168010400438383193104950455390058

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен с 01.04.2024 по 01.04.2025