Управление образования администрация Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр развития творчества детей и юношества
городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

Рассмотрено
на заседании НМС
Протокол №1
04.09.2026 г.

Утверждаю
Директор ЦРТДиЮ
_____ / Керн И.Ю.
Приказ № 61 от 04.09.2026 г.
МП

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Зендокай будо каратэ»
физкультурно-спортивной направленности
Уровень освоения: стартовый
Возраст обучающихся: 14-17 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Ильин Юрий Владимирович,
Педагог дополнительного
образования

р п. Чегдомын, 2026 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик»

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.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- РаспоряжениеПравительстваРоссийскойФедерацииот31.03.2022г.№ 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и нормСанПиН1.2.3685-21«Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321«Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо МинистерствообразованияинаукиРоссийскойФедерацииот18ноября2015г.№09-3242);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с

эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно- технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);
- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. № 220П "Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае";
- Устав Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Центр развития творчества детей и юношества городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края (далее – ЦРТДиЮ).
Направленность: физкультурно-спортивная.
Тип программы: одноуровневая.
Уровень освоения - стартовый.

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

Отличительной особенностью данной программы - экономичность и доступность (не требуется дорогостоящий инвентарь и отбор детей).

Адресат программы: обучающиеся14 - 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 и сроки усвоения программы, 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	36	324 ч
Итого по программе					324 ч

Форма обучения - очная**.**
Занятия проводятся в группах по 12 человек.

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 промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу	3	1	2	
2.	История возникновения и развития Зендокай будо каратэ	6	2	4	
3.	Основные понятия и элементы Зендокай будо каратэ	8	3	5	
4.	Общая физическая подготовка	84	4	80	
5.	Специальная физическая подготовка	80	8	72	
6.	Техническая подготовка	75	5	70	
7.	Тактическая подготовка	40	4	36	
8.	Первоначальные представления о тактике ведения боя	6	2	4	
9.	Основные положения правил соревнований по Зендокай будо каратэ	6	2	4	
10.	Психологическая подготовка	13	2	11	
11.	Контроль	3	0	3	Опрос, участие в соревнованиях
	Итого	324	33	291	

Календарный учебный график в Приложении 1

Содержание программы

1. Введениев программу (3 ч.)

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

Практика.Тестирование для определения уровня развития физических качеств.

2. История возникновения и развития Зендокай будо каратэ (6 ч.)

Теория.Краткий исторический обзор развития Зендокай будо каратэ России. Характеристика современных правил Зендокай будо каратэ. Прикладное значение, особенности Зендокай будо каратэ.

Практика. Опрос.

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. Основные термины.

Практика. Отработкаударных и борцовских элементов. Использование терминологии.

4. Общая физическая подготовка (ОФП) (84 ч.)

Теория. Понятие ОФП. Функции ОФП. 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.

Практика. Подготовка мышечного корсета и связочного аппарата для выполнения дальнейших специальных и технических действий и элементов, развитие вестибулярного аппарата. Выполнение упражнений ОФП и базовых акробатических элементов. Спортивные игры: регби на коленях с медицинболом, мини-футбол.

5. Специальная физическая подготовка (80 ч.)

Теория.Важностьформирования двигательных умений и навыков, развитие физических способностей вЗендокайбудо каратэ. Роль силовых, имитационных упражнения, упражнений на развитие скорости и взрывной силы.

Практика.Кардио- тренировка. 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.

6. Техническая подготовка (75 ч.)

Теория.Техника движений в Зендокайбудо каратэ.Терминология. Основы ударной техники, борцовская техника в стойке.

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, ныряки, 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.

7. Тактическая подготовка (40ч.)

Теория. Рациональные способы ведения борьбы в соревновательной деятельности.

Практика. Тактическая подготовка ведения боя при защитных, атакующих и контр-атакующих действиях. Подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.Проведениеконтр-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.

8. 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.

9. Основные положения правил соревнований по Зендокайбудо 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.

10. Психологическая подготовка (13 ч.)

Теория. Важность развития психических качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

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

11. Контроль. (3 ч.)

Проводятся тесты, определяющие уровень физической подготовки учащихся. Теоретические знания - анкетированием, личностные качества - методом наблюдения. (Приложение 2)

Планируемые результаты реализации программы

Обучающиеся:

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

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»
Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 годобучения	15.09. 2025 г.	31.05. 2026 г.	36	108	324	3 раза в неделю по 3 часа

Формы проведения занятий: групповые занятия, работа в парах, практические занятия, учебные игры.

Материально-техническое обеспечение:

Помещение: спортивный зал, оборудованный рингом.

Спортивное оборудование и инвентарь: татами 10х10 метров, боксерские мешки, боксерские перчатки, перчатки для Зендокайбудо 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.

Формы промежуточного контроля

В конце учебного года проводится промежуточный контроль в форме опроса и на основании: результата участия в соревнованиях,педагогического наблюдения.

Контрольно-измерительные материалы

В начале и в конце учебного года, для оценки физической подготовленности, обучающиеся проходят тестовые задания:бег 30 м,челночный бег, непрерывный бег в свободном темпе,подтягивания на перекладине,сгибание и разгибание рук в упоре лежа,подъем туловища в положении лежа(Приложение 2).

Проверка усвоения теоретического материала – проводитсяпри помощи опроса. Определение развития личностных качеств проверяется методом наблюдения за детьми на занятиях, во время работы с партнером, соревнованиях (Приложение 3).

Методическое обеспечение программы

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 источников для педагогов:

1. Астахов СА. 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. Акопяп 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. Булкин В. А.Основныепонятия 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.

Приложение 1.

Календарный учебный график

Месяц	сентябрь											
Название разделов и занятий	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История возникновения и развития Зендокайбудо каратэ	+	+					+					
Основные понятия и элементы зендокайбудо каратэ		+		+		+		+		+		+
Первоначальныепредставления о тактике ведения боя			+						+			+
Основные положения правил соревнований по Зендокайбудо каратэ												
Регламент Зендокайбудо каратэ			+									+
Права и обязанности участников соревнований	+											
Правила и порядок проведения боёв		+	+			+			+			+
Общая физическая подготовка												
Упражнения на развитие скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовые упражнения			+			+			+			+
Акробатическиеупражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Специальная физическая подготовка												
Бег в равномерном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
бег с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Челночный бег			+			+			+		+	
Вращения в движении												

Крестовые удары в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация проходов в корпус и в ноги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка												
Работа в стойке		+			+			+			+	+
Работа в клинче, захваты	+	+		+	+		+	+		+	+	+
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовская техника в стойке и партере	+			+			+			+	+	+
Тактическая подготовка												
Работа и расчет оптимальной дистанции	+	+		+	+	+		+	+			+
Действия в нападении, защите и при контратаке			+			+			+			+
Спарринги			+			+			+			+
Психологическая подготовка	+		+	+		+	+		+			+
Контроль												+

Месяц	Октябрь											
Название разделов и занятий	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История возникновения и развития Зендокайбудо каратэ	+	+					+					
Основные понятия и элементы зендокайбудо каратэ		+		+		+		+		+		+
Первоначальныепредставления о тактике ведения боя			+						+			+
Основные положения правил соревнований по Зендокайбудо каратэ												
Регламент Зендокайбудо каратэ			+									+
Права и обязанности участников соревнований	+											
Правила и порядок		+	+			+			+			+

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

Месяц	ноябрь											
Название разделов и занятий	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История возникновения и развития Зендокайбудо	+	+					+					

каратэ												
Основные понятия и элементы зендокайбудо каратэ				+								+
Первоначальныепредставления о тактике ведения боя			+						+			+
Основные положения правил соревнований по Зендокайбудо каратэ												
Регламент Зендокайбудо каратэ			+									+
Права и обязанности участников соревнований	+											
Правила и порядок проведения боёв		+	+			+			+			+
Общая физическая подготовка												
Упражнения на развитие скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовые упражнения			+			+			+			+
Акробатическиеупражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Специальная физическая подготовка												
Бег в равномерном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
бег с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Челночный бег			+			+			+		+	
Вращения в движении												
Крестовые удары в движени	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация проходов в корпус и в ноги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка												
Работа в стойке		+			+			+			+	+
Работа в клинче, захваты	+	+		+	+		+	+		+	+	+
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовская техника в стойке и партере	+			+			+			+	+	+
Тактическая подготовка												
Работа и расчет оптимальной дистанции	+	+		+	+	+		+	+			+

Действия в нападении, защите и при контратаке			+			+			+			+
Спарринги			+			+			+			+
Психологическая подготовка	+		+	+		+	+		+			+
Контроль												+
Месяц	декабрь											
Название разделов и занятий	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История возникновения и развития Зендокайбудо каратэ	+	+					+					
Основные понятия и элементы зендокайбудо каратэ								+				
Первоначальныепредставления о тактике ведения боя									+			+
Основные положения правил соревнований по Зендокайбудо каратэ												
Регламент Зендокайбудо каратэ			+									
Права и обязанности участников соревнований	+											
Правила и порядок проведения боёв		+	+			+			+			+
Общая физическая подготовка												
Упражнения на развитие скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовые упражнения			+			+			+			+
Акробатическиеупражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Специальная физическая подготовка												
Бег в равномерном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
бег с изменением скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

движения												
Челночный бег			+			+			+		+	
Вращения в движении												
Крестовые удары в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация проходов в корпус и в ноги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка												
Работа в стойке		+			+			+			+	+
Работа в клинче, захваты	+	+		+	+		+	+		+	+	+
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовская техника в стойке и партере	+			+			+			+	+	+
Тактическая подготовка												
Работа и расчет оптимальной дистанции	+	+		+	+	+		+	+			+
Действия в нападении, защите и при контратаке			+			+			+			+
Спарринги			+			+			+			+
Психологическая подготовка	+		+	+		+	+		+			+
Контроль												+

Месяц	январь февраль											
Название разделов и занятий	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История возникновения и развития Зендокайбудо каратэ	+	+					+					
Основные понятия и элементы зендокайбудо каратэ		+				+						+
Первоначальныепредставления о тактике ведения боя			+						+			+
Основные положения правил соревнований по Зендокайбудо каратэ												
Регламент Зендокайбудо			+									

каратэ												
Права и обязанности участников соревнований	+											
Правила и порядок проведения боёв		+	+			+			+			+
Общая физическая подготовка												
Упражнения на развитие скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовые упражнения			+			+			+			+
Акробатическиеупражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Специальная физическая подготовка												
Бег в равномерном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
бег с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Челночный бег			+			+			+		+	
Вращения в движении												
Крестовые удары в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация проходов в корпус и в ноги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка												
Работа в стойке		+			+			+			+	+
Работа в клинче, захваты	+	+		+	+		+	+		+	+	+
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовская техника в стойке и партере	+			+			+			+	+	+
Тактическая подготовка												
Работа и расчет оптимальной дистанции	+	+		+	+	+		+	+			+
Действия в нападении, защите и при контратаке			+			+			+			+
Спарринги			+			+			+			+
Психологическая подготовка	+		+	+		+	+		+			+
Контроль												+

Месяц	март											
	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72

Название разделов и занятий												
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История возникновения и развития Зендокайбудо каратэ	+											
Основные понятия и элементы зендокайбудокаратэ		+		+		+		+		+		+
Первоначальныепредставления о тактике ведения боя			+						+			+
Основные положения правил соревнований по Зендокайбудо каратэ												
Регламент Зендокайбудо каратэ			+									+
Права и обязанности участников соревнований	+											
Правила и порядок проведения боёв		+	+			+			+			+
Общая физическая подготовка												
Упражнения на развитие скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовые упражнения			+			+			+			+
Акробатическиеупражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Специальная физическая подготовка												
Бег в равномерном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
бег с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Челночный бег			+			+			+		+	
Вращения в движении												
Крестовые удары в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация проходов в корпус и в ноги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка												
Работа в стойке		+			+			+			+	+

Работа в клинче, захваты	+	+		+	+		+	+		+	+	+
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовская техника в стойке и партере	+			+			+			+	+	+
Тактическая подготовка												
Работа и расчет оптимальной дистанции	+	+		+	+	+		+	+			+
Действия в нападении, защите и при контратаке			+			+			+			+
Спарринги			+			+			+			+
Психологическая подготовка	+		+	+		+	+		+			+
Контроль												+

Месяц	апрель											
Название разделов и занятий	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История возникновения и развития Зендокайбудо каратэ		+										
Основные понятия и элементы зендокайбудо каратэ		+		+		+		+		+		+
Первоначальныепредставления о тактике ведения боя			+						+			+
Основные положения правил соревнований по Зендокайбудо каратэ							+					
Регламент Зендокайбудо каратэ			+									+
Права и обязанности участников соревнований	+											
Правила и порядок проведения боёв		+	+			+			+			+
Общая физическая подготовка												
Упражнения на развитие	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

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

Месяц	май											
Название разделов и занятий	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История возникновения и развития Зендокайбудо каратэ	+	+					+					
Основные понятия и элементы зендокайбудо		+		+		+		+		+		+

каратэ												
Первоначальныепредставления о тактике ведения боя			+						+			+
Основные положения правил соревнований по Зендокайбудокаратэ												
Регламент Зендокайбудокаратэ			+									+
Права и обязанности участников соревнований	+											
Правила и порядок проведения боёв		+	+			+			+			+
Общая физическая подготовка												
Упражнения на развитие скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовые упражнения			+			+			+			+
Акробатическиеупражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Специальная физическая подготовка												
Бег в равномерном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
бег с изменением скорости движения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Челночный бег			+			+			+		+	
Вращения в движении												
Крестовые удары в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация проходов в корпус и в ноги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка												
Работа в стойке		+			+			+			+	+
Работа в клинче, захваты	+	+		+	+		+	+		+	+	+
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовская техника в стойке и партере	+			+			+			+	+	+
Тактическая подготовка												
Работа и расчет оптимальной дистанции	+	+		+	+	+		+	+			+
Действия в нападении, защите и при контратаке			+			+			+			+

Спарринги			+			+			+			+
Психологическая подготовка	+		+	+		+	+		+			+
Контроль												+

Месяц	май											
Название разделов и занятий	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108
Правила техники безопасности	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
История возникновения и развития Зендокайбудо каратэ	+	+					+					
Основные понятия и элементы зендокайбудо каратэ		+		+		+		+		+		+
Первоначальныепредставления о тактике ведения боя			+						+			+
Основные положения правил соревнований по Зендокайбудо каратэ												
Регламент Зендокайбудо каратэ			+									+
Права и обязанности участников соревнований	+											
Правила и порядок проведения боёв		+	+			+			+			+
Общая физическая подготовка												
Упражнения на развитие скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения на развитие координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Силовые упражнения			+			+			+			+
Акробатическиеупражнения	+	+	+		+	+	+		+	+	+	
Специальная физическая подготовка												
Бег в равномерном темпе	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
бег с изменением скорости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

движения												
Челночный бег			+			+			+		+	
Вращения в движении												
Крестовые удары в движении	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитация проходов в корпус и в ноги	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Техническая подготовка												
Работа в стойке		+			+			+			+	+
Работа в клинче, захваты	+	+		+	+		+	+		+	+	+
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Борцовская техника в стойке и партере	+			+			+			+	+	+
Тактическая подготовка												
Работа и расчет оптимальной дистанции	+	+		+	+	+		+	+			+
Действия в нападении, защите и при контратаке			+			+			+			+
Спарринги			+			+			+			+
Психологическая подготовка	+		+	+		+	+		+			+
Контроль												+

Приложение 2

Тесты для определения уровня развития физических качеств:

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 х 10 м	Челночный бег 3 х 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

Приложение 3

Лист опроса.

1. Год основания Зендокайбудо каратэ в России?
2. Первый президент федерации Зендокайбудо каратэ России?
3. Отличия единоборств от боевых искусств?
4. Что такое кихон?
5. Что означает команда «сайдза!»?
6. Правила поведения при входе в тренировочный зал и во время проведения тренировки?
7. Какая должна быть личная форма для занятий Зендокайбудо каратэ?
8. Виды стоек.
9. Что такое цуки?
10. Что такое гери?

Лист наблюдений

Фамилия Имя	Дата	Соблюдение дисциплины	Общение с товарищами	Принятие критики	Самоконтроль

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 145792345010397423411790935696345598984963060935

Владелец Керн Ирина Юсуповна

Действителен С 13.04.2026 по 13.04.2027