

**Учебно-тематический план
1 год обучения
2 раза в неделю по 1,5 часа**

№ п/п	Наименование темы	Всего часов	Теория	практика
1	Введение Карате как система физического воспитания; Биография М.Оямы; Этикет.	2	2	-
2	Изучение основ Киокушинкай карате (Базовый Кихон): Ритуал Додзе; изучением основ передвижения, принципы нанесения ударов; выполнение кихон-ката, стоя на месте и в перемещении с использованием различных стоек; нанесение ударов не только прямо перед собой, но и в различных направлениях; кумите - тренировка в паре; обусловленный поединок и свободный бой (дзю-кумитэ);	26	6	20
3	Общая физическая подготовка: Упражнения на развитие координации, силы, гибкости; Комплекс прыжковых упражнений; Комплекс силовых упражнений с партнером.	60	8	52
4	Специальная физическая подготовка: Силовые упражнения на скорость; Выполнение упражнений с закрытыми глазами.	10	2	8
5	Теоретические сведения: Этикет, ритуал, знание традиций.	6	6	-
	Итого	108	24	84