

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа муниципального района
Дуванский район Республики Башкортостан

ПРИНЯТА
на заседании тренерского
совета МБУДО ДЮСШ
протокол № 1
от « 4 » 09 2024г.



УТВЕРЖДЕНА
Директор МБУДО ДЮСШ
М.В. Тучкевич
« 4 » 09 2024г.

Дополнительная общеразвивающая программа
по виду спорта
каратэ киокусинкай

Срок реализации: 1 год

Тренер-составитель:
Гладких Фанис Петрович,
тренер-преподаватель
МБУДО ДЮСШ

Месягутово, 2024

Содержание программы

1.	Пояснительная записка	3
2.	Методическая часть и условия реализация программы	6
3.	Содержание программы	10
3.1.	Цели и задачи этапов подготовки	15
3.2.	Режим занятий	25
4.	Годовой учебный план	35
5.	Прогнозируемые результаты обучения	41
6.	Система контроля и зачетные требования	47
7.	Литература	52

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ - путь жизни, цель которого состоит в том, чтобы дать людям полностью осознать их потенциальные возможности - как физические, так и духовные.

Ояма Масутацу