

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 2024 г.



УТВЕРЖДЕНА

Директор МБУДО ДЮСШ

М.В. Тучекиев

« 4 » 09

2024

Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта  
карата 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