

**Учебно-тренировочная программа «Широкий
кругозор» по методике**

Баринова Александра Николаевича.

ВАРИАНТ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ



Нижний Новгород 2024

Пояснительная записка

Я очень рад представить вам свою уникальную программу "Широкий кругозор", которая разработана с учетом потребностей современного ребенка и направлена на его всестороннее развитие. В рамках этой программы я предлагаю вашему ребенку возможность познакомиться с различными дисциплинами, которые помогут ему раскрыть свой потенциал и стать в будущем успешным взрослым.

Моя программа включает в себя следующие дисциплины:

- Каратэ: учеба технике самозащиты и дисциплине.
- Фехтование японским мечом: развитие ловкости, координации и стратегического мышления.
- Мотокросс: освоение навыков управления мотоциклом и скоростных испытаний.
- Военно-тактическая подготовка: формирование навыков командной работы, стратегического мышления и физической выносливости.
- Сапсёрфинг: освоение навыков управления сапбордом .
- Велотрекинг: развитие физической выносливости, ловкости и координации.
- Скаутинг: формирование навыков выживания в природе, ориентирования и командной работы.
- Streetworkout: тренировки на открытом воздухе для развития силы, гибкости и выносливости.
- Интеллектика: развитие логического мышления, аналитических способностей и креативности.
- Нейрогимнастика: тренировки для улучшения памяти, концентрации внимания и общего умственного состояния.
- Хореография: развитие музыкальности, гибкости и координации движений.

Мой подход к обучению направлен на то, чтобы ваш ребенок не только овладел навыками в каждой из дисциплин, но и научился мыслить широко и глубоко. Я поощряю самостоятельное мышление, поиск новых решений и стремление к саморазвитию.

Я верю, что только такой подход позволит вашему ребенку стать успешным во взрослой жизни и достичь высоких результатов в любой области.

Я приглашаю вас и вашего ребенка присоединиться к моей программе "Широкий кругозор" и дать вашему ребенку возможность стать самой лучшей версией себя. Благодарю за доверие и интерес к моей программе.

С уважением, Баринов Александр Николаевич!

Учебный план :

1. Каратэ:

- Ознакомление с базовыми техниками каратэ школы киокушинрю.
- Тренировки по улучшению техники и выносливости.
- Проведение соревнований ,турниров, экзаменов на пояс, тестов.

2. Фехтование японским мечом:

- Изучение и освоение базовых приемов фехтования японским клинком катана.
- Практические тренировки с использованием: бакена, синая, тупого японского меча, острого японского меча.
- Участие в дуэлях ,демонстрация техники владения клинком, тамэсигири (рубка мечом циновок).

3. Мотокросс:

- Обучение правилам безопасности и основам управления мотоциклом.
- Тренировки на специальных трассах и тренировочных площадках.
- Участие в летнем мотозаезде по пересечённой местности.

4. Велотрекинг:

- Подготовка к езде на велосипеде по сложным маршрутам.
- Тренировки по улучшению физической выносливости и ловкости.
- Участие в летнем велосипедном заезде по пересечённой местности.

5. Скаутинг:

- Обучение навыкам выживания в природе и ориентированию.
- Проведение экскурсий и походов в природные места.
- Участие в скаутских играх .

6. Streetworkout:

- Тренировки на открытом воздухе для развития силы и гибкости.
- Изучение различных упражнений и комбинаций для тренировок.
- Сдача контрольных нормативов: бег, подтягивание, отжимание, подъем туловища, приседание.

7. Нейрогимнастика:

- Тренировки для улучшения памяти, концентрации внимания и мыслительных способностей.
- Использование специальных упражнений для развития мозга.
- Проведение интеллектуальных игр и задач.

8. Интеллектика:

- Развитие логического мышления, аналитических способностей и креативности.
- Проведение уроков по решению задач и логических игр.

9. Хореография:

- Изучение хореографических элементов.
- Подготовка танцевальных номеров и хореографий в стиле японского театра.
- Участие в хореографических выступлениях и конкурсах.

10. Сапсёрфинг:

- Обучение навыкам управления сапбордом на воде.
- Тренировки по развитию баланса, ловкости и координации движений.
- Участие в летних сплавах.

11. Военно-тактические игры:

- Проведение игровых упражнений и тактических задач.
- Обучение навыкам командной работы, стратегического мышления и решения проблем.

- Участие в тактических играх и симуляциях боевых действий.

Этот учебный план представляет собой общую структуру обучения по каждой из дисциплин. Педагог может дополнить его более детальными планами занятий, учитывая индивидуальные особенности учащихся и цели обучения.

Календарный учебный график

№	Месяц	Дни недели	Время проведения занятий	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место занятия	Форма контроля		
1.	Сентябрь	Пон.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	streetworkout	Парк им.777	Сдача контрольных нормативов		
		Вт.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари		
			- с 14.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Мотокросс/велотрекинг/страйкбол	Гараж «barinovschool»	Летний мотозезд/велозезд /участие в тактических играх		
		Ср.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари		
			- с 18.00-19.00		1	Каратэ				
			- с 19.00- 20.00		1	Каратэ				
		Чтв.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай		
			- с 14.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Мотокросс/велотрекинг/страйкбол	Гараж «barinovschool»	Летний мотозезд/велозезд/участие в тактических играх		
		Пятн.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай		
			- с 18.00-19.00		1	Фехтование японским мечом				
			- с 19.00- 20.00		1	Фехтование японским мечом				
		2.	Октябрь	Пон.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	streetworkout	Парк им.777	Сдача контрольных нормативов
				Вт.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
					- с 14.00-17.00	Учебно-тренировочное занятие	3	Мотокросс/велотрекинг/страйкбол	Гараж «barinovschool»	Летний мотозезд/велозезд/участие в тактических играх
				Ср.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
- с 18.00-19.00	1				Каратэ					
- с 19.00-20.00	1				Каратэ					
Чтв.,	- с 18.00-19.00			Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай		
	- с 14.00-17.00			Учебно-	3	Мотокросс/велот	Гараж	Летний		

				тренировочное занятие		рекинг/страйкбол	«barinovschool»	мотоезд/велозезд/участие в тактических играх
		Пятн.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай
	- с 18.00-19.00		1		Фехтование японским мечом			
	- с 19.00-20.00		1		Фехтование японским мечом			
3.	Ноябрь	Пон.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	streetworkout	Парк им.777	Сдача контрольных нормативов
		Вт.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
		Ср.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
			- с 18.00-19.00		1	Каратэ		
			- с 19.00-20.00		1	Каратэ		
		Чтв.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай
		Пятн.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай
			- с 18.00-19.00		1	Фехтование японским мечом		
			- с 19.00-20.00		1	Фехтование японским мечом		
		4.	Декабрь	Пон.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	streetworkout
Вт.,	- с 18.00-19.00			Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
Ср.,	- с 17.00-18.00			Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
	- с 18.00-19.00				1	Каратэ		
	- с 19.00-20.00				1	Каратэ		
Чтв.,	- с -18.00-19.00			Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай
Пятн.,	- с 17.00-18.00			Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай
	- с 18.00-19.00				1			
	- с 19.00-20.00				1			
5.	Январь			Пон.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	streetworkout
		Вт.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
		Ср.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест
			- с 18.00-19.00		1	Каратэ		

			- с 19.00-20.00	чное занятие	1	Каратэ		Тамэсивари
		Чтв.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай
		Пятн.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай
			- с 18.00-19.00		1	Фехтование японским мечом		
			- с 19.00-20.00		1	Фехтование японским мечом		
6.	Февраль	Пон.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	streetworkout	Парк им.777	Сдача контрольных нормативов
		Вт.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
		Ср.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
			- с 18.00-19.00		1	Каратэ		
			- с 19.00-20.00		1	Каратэ		
		Чтв.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай
		Пятн.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Фехтование японским мечом	Зал/пр-т Ленина д.111	Тайкай
			- с 18.00-19.00		1	Фехтование японским мечом		
			- с 19.00-20.00		1	Фехтование японским мечом		
7.	Март	Пон.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	streetworkout	Парк им.777	Сдача контрольных нормативов
		Вт.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	
		Ср.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари
			- с 18.00-19.00		1	Каратэ		
			- с 19.00-20.00		1	Каратэ		
		Чтв.,	- с 18.00-19.00	Репетиционно-постановочное занятие	1	Постановка хореографического коллектива тетра клинков «Клинок рассекающий демона»	Зал/пр-т Ленина д.111	Концертное выступление
		Пятн.,	- с 17.00-18.00	Репетиционно-постановочное занятие	1	Постановка хореографического коллектива тетра клинков «Клинок рассекающий демона»	Зал/пр-т Ленина д.111	Концертное выступление
			- с 18.00-19.00		1			
			- с 19.00-20.00		1			
8.	Апрель	Пон.,	- с 17.00-18.00	Учебно-	1	Streetworkout	Парк им.777	Сдача

				тренировочное занятие				контрольных нормативов
	Вт.,	- с 18.00-19.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари	
	Ср.,	- с 17.00-18.00	Учебно-тренировочное занятие	1	Каратэ	Зал/пр-т Ленина д.111	Кю-тест Кумите-тест Тамэсивари	
- с 18.00-19.00		1		Каратэ				
- с 19.00-20.00		1		Каратэ				
	Чтв.,	- с 18.00-19.00	Репетиционно-постановочное занятие	1	Постановка хореографического коллектива тетра клинков «Клинок рассекающий демона»	Зал/пр-т Ленина д.111	Концертное выступление	
	Пятн.,	- с 17.00-18.00	Репетиционно-постановочное занятие	1	Постановка хореографического коллектива тетра клинков «Клинок рассекающий демона»	Зал/пр-т Ленина д.111	Концертное выступление	
- с 18.00-19.00		1						
- с 19.00-20.00		1						
9.	Май	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ КУРСЫ: МСОТОКРОСС, САПСЕРФИНГ, СКАУТИНГ, СТРАЙКБОЛ, ВЕЛОТРЕКИНГ. /ЗАНЯТИЕ НА УЛИЦЕ.						
10.	Июнь	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД						
11.	Июль	ЛЕТНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ СБОРЫ с 05.07-15.07 2024-2025г.						
12.	Август	ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД						

График и место занятий по интеллектике, нейрогимнастике обсуждается и оплачивается отдельно от основных дисциплин календарного учебного графика, а так же наполняемость группы по интеллектике и нейрогимнастике не должна быть меньше десяти человек.

Календарный план мероприятий

№	Месяц	Мероприятие
1.	Декабрь	Тайкай/Кю-тест
2.	Февраль	Тамэсивари/Кумите-тест
3.	Май	Концертное выступление

График выезда на учебно-тренировочные сборы

№	Каникулы	Число/место
1.	Осенние	30.10-07.11 /г.Семёнов
2.	Зимние	01.01-09.01/ «Ветлужские холмы»
3.	Весенние	25.03-02.04/ «Ветлужские холмы»
4.	Летние	05.07-15.07/ «Ветлужские холмы»