

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «29» марта 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦДТ  
В.В. Лаврешина

«29» марта 2023 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Карabanов Николай Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2023

**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Ульяновска  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрена на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 3  
от «29» марта 2023 года

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ЦДТ  
В.В. Лаврешина

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Каратэ»**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Уровень программы: базовый

Разработчик программы:  
Карabanов Николай Сергеевич,  
педагог дополнительного образования

Ульяновск, 2023



## Структура программы.

### Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

#### I.1. Пояснительная записка

Направленность программы .....	4
Дополнительность программы по отношению к программам дошкольного образования.....	5
Актуальность программы.....	5
Отличительные особенности программы.....	7
Инновационность программы.....	7
Адресат программы.....	8
Объём и срок освоения программы.....	8
Формы обучения.....	8
Особенности организации образовательного процесса.....	8
Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.....	10
Уровень реализуемой программы.....	11
Сетевое взаимодействие.....	11
1.2. Цель и задачи программы.....	11
1.3. Содержание программы.....	12
1.4. Планируемые результаты.....	44
Раздел №2 Комплекс организационно – педагогических условий..	45
2.1. Календарный учебный график (КУГ).....	46
2.2. Условия реализации программы	
Материально – техническое обеспечение.....	74
Информационное обеспечение.....	74
Дистанционные образовательные технологии.....	74
Кадровое обеспечение.....	74
2.3. Формы аттестации	
Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов.....	75
Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов..	77

2.4. Оценочные материалы.....	78
2.5. Методические материалы	
Особенности организации образовательного процесса.....	88
Методы обучения.....	88
Формы организации образовательного процесса.....	88
Педагогические технологии.....	88
Алгоритм учебных занятий.....	89
Приложение методических материалов .....	89
2.6. Список литературы.....	127
Список литературы для обучающихся и родителей.....	127
Список литературы для педагогов.....	128
Интернет ресурсы.....	129
2.7. Соответствие программы нормативным документам.....	130

## РАЗДЕЛ 1

### КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

#### 1.1 Пояснительная записка.

**Программа «Каратэ» составлена на основе следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- Региональный проект «Успех каждого ребёнка», утверждённый Губернатором Ульяновской области С. И. Морозовым 14.12.2012 № 48 п/п.
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 г. № 2.

Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы:

- Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);
- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

Локальные акты ОО:

- Устав МБУ ДО ЦДТ г. Ульяновска, положение о проектировании ДООП в образовательной организации, положение о проведение промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

- Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП.

Программа спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай разработана согласно:

Федеральному Стандарту Спортивной Подготовки по виду спорта Киокусинкай, утвержденному Приказом Министерства спорта РФ от 16.02.2015 г. № 138

Требованиям к структуре и содержанию программ спортивной подготовки, в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки

Федеральному Закону от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической Культуре и Спорте в Российской Федерации»

Программа является основным документом при проведении тренировочных занятий в образовательном учреждении.

Теоретическая значимость заключается в применении рациональной методики тренировки спортсменов в тренировочном процессе.

Цель программы – развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий киокусинкай.

**Киокусинкай** (яп. 極真会, «общество высшей истины») стиль карате, основанный Масутацу Оямой (大山 倍達 Ояма Масутацу) в 1950-х годах.

Наиболее часто встречаемая в литературе трактовка символа «Киокусинкай» — союз абсолютной истины, хотя встречаются и такие переводы как, например, «общество предельной реальности». Киокусинкай считается одной из самых трудных и жестких разновидностей карате.

**Каратэ** (произносится [kəɾɐ'te], от яп. 空手道, произносится [ka'ɾate]; каратэ-до: «путь пустой руки») — японское боевое искусство.

В Японию карате попало с острова Окинава в конце XIX века. Окинава когда-то была центром независимого королевства Рюкю, имевшего тесные торговые связи с Китаем и Японией. В XVII веке королевство Рюкю было завоевано самураями княжества Сацума, и стало его вассалом. В настоящее время, в западной литературе распространено мнение [источник не указан 415 дней], что жители Окинавы вели постоянную партизанскую борьбу против японских захватчиков, и ради этой борьбы создали искусство карате. Критики этой версии утверждают, что при трехсоттысячном населении острова там размещалось всего полтора десятка самураев японского гарнизона, что свидетельствует об обратном [источник не указан 415 дней]. Боевые искусства на острове практиковались, в основном, среди потомков переселенцев из Китая, а от них постепенно попадали и к другим жителям.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Дополнительность** данной программы по отношению к основным программам занятий физкультурой в школе заключается в:

- приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ.

**Актуальность**

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста (6-21 год) в занятиях каратэ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

**Необходимость** программы заключается в том, что по-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

**Потребность** в занятиях по каратэ неоспоримый факт, так как данный вид спорта является средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению, т.к. в эти моменты они представляют лицо города, области, страны.

Данная программа содействует более гармоничному развитию воспитанников, предоставляя широкие и разнообразные возможности для их положительной социализации.

### **Отличительная особенность**

У каратиста благодаря специальным упражнениям вырабатывается умение:

- вызывать у себя тепло в руках, легкость в руках, ногах и т.д.
- внушать себе чувство спокойствия и уверенности
- контролировать действия и поведение
- производить движения под постоянным своим контролем на протяжении всей траектории, учатся самоконтролю и самокоррекции, развивают быстроту простой и сложной двигательных реакций
- развивают быстроту одиночного и сложного движения (состоящего из нескольких составляющих элементов), увеличивают частоту движений.

**Новизна** заключается в использовании на занятиях нетрадиционных средств и методов проведения занятий: занимательные беседы, игры, оздоровительные минутки, спортивные упражнения на свежем воздухе, подвижные игры и т.п.

Содержание программы подобрано с учетом возрастных особенностей детей, их интересов и возможностей, а также с учетом перспективы развития способностей.

### **Инновационность программы**

В отличие от традиционных программ здесь предполагается, что учитель может самостоятельно выбирать упражнения, разрабатывать свои

гимнастические комбинации и комплексы в зависимости от индивидуальных возможностей и подготовленности обучающихся, условий проведения занятий, оснащённости оборудованием и инвентарем, степени собственного владения гимнастическим материалом и своей гимнастической специализации.

**Адресат программы:**

Программа адресована детям 7-17 лет.

**Объём и срок освоения программы.**

**Объём часов составляет:** 576 часов за весь период обучения (3 года);

1 год обучения (2 Модуля) - 144 часа в год. Два раза в неделю по 2 академических часа; 1 Модуль-64 часа, 2 Модуль-80 часов.

2 год обучения (3 Модуля) – 144 часа в год. Три раза в неделю по 2 академических часа. 3-й Модуль 48 часа, 4-й Модуль 38 часов, 5-й Модуль 58 часов.

3 год обучения (3 Модуля) – 144 часа в год. Три раза в неделю по 2 академических часа. 6-й Модуль 48 часа, 7-й Модуль 38 часов, 8-й Модуль 58 часов.

**Срок освоения программы:** 3 года

**Форма обучения:** очная.

**Форма организации занятий:** групповая (занятия проводятся по группам, составленным с учетом возраста). Группы формируются по 15 человек, с возможностью корректировки списочного состава.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Организация занятий по дополнительной общеразвивающей программе по каратэ осуществляется по следующим этапам подготовки:

- этап начальной подготовки; - тренировочный этап (этап спортивной специализации); Этап начальной подготовки (НП). В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься каратэ и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных

критериев для зачисления обучающихся и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др. На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки. Основные задачи этапа: - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; - формирование широкого круга двигательных умений и навыков; - освоение основ техники по виду спорта каратэ; - приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; - укрепление здоровья спортсменов; - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта каратэ.

- Тренировочный этап (СС). В тренировочные группы зачисляются на конкурсной основе только здоровые и практически здоровые обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специальной подготовке. Основные задачи этапа: - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта каратэ; - формирование спортивной мотивации; - укрепление здоровья спортсменов.

Так же учитываются принципы:

1. доступности.
2. наглядности.

3. постепенности.
4. учет возрастных и индивидуальных особенностей детей
5. ориентации на потребности общества и личности обучающегося
6. возможности корректировки программы с учетом физических особенностей детей. Возможности адаптации учащихся к современной социокультурной среде.

**Организация учебно-воспитательного процесса.** Процесс обучения строится на принципах добровольности, неразрывен с развитием личности и наиболее продуктивен при выполнении педагогом и обучаемыми следующих условий:

- систематическая организация и посещение занятий;
- строгая ориентированность деятельности педагога и обучающихся;
- учет педагогом психолого-педагогических, возрастных и других индивидуальных особенностей обучаемых;
- благоприятный этический и эмоциональный фон занятий;
- использование текущей диагностики, прогнозных исследований и диагностики знаний.

В соответствии с содержанием учебно-воспитательной работы используются различные организационные формы и методы ее проведения (словесные, наглядные, практические); такие, чтобы ребенок мог без особого труда запомнить информацию.

Организация групповых занятий формирует у учащихся дружеские, доброжелательные отношения, учат сплочению детей, стимулируют взаимопомощь друг другу

**Режим занятий.**

- 1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 академических часа;
- 2 и 3 год обучения – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

**Количество часов по модулям.**

<b>1 год обучения</b>
-----------------------

1 модуль	2 модуль	
64 часа	80 часов	
<b>2 год обучения</b>		
3 модуль	4 модуль	5 модуль
48 часов	38 часов	58 часов
<b>3 год обучения</b>		
6 модуль	7 модуль	8 модуль
48 часов	38 часов	58 часов

**Уровень реализуемой программы – стартовый.**

**Сетевое взаимодействие:**

Программа реализуется на базе МБОУ СШ № 66 на основе договора о сотрудничестве.

**1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель** программы - развитие и совершенствование физических и двигательных особенностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий каратэ (**Киокусинкай**).

**Задачи:**

**Образовательные:** - дать знания по истории боевых искусств; - создать представление о возможностях человека; - сформировать понятие о стратегии и тактике боя.

**Развивающие:** - развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость); - расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями; - коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

**Воспитательные:** - прививать интерес к здоровому образу жизни, - воспитывать морально-волевые качества; - воспитывать коммуникативные качества; - научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация; - воспитывать чувство личной ответственности.

## **1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1.3.1. Первый год обучения.**

**Цель программы** – сформировать стойкий интерес к занятиям каратэ.

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- Познакомить с историей возникновения каратэ;
- Обучить простейшим элементам кихон и ката;
- Ознакомить с техникой безопасности при занятиях в спортзале;
- Ознакомить со спортивной терминологией;

##### **Развивающие:**

- Способствовать развитию основных физических качеств
- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;

##### **Воспитательные:**

- Воспитывать волю, дисциплинированность, умение взаимодействовать с партнёрами;
- Воспитывать нравственные качества ребёнка.

## Учебный план - 1 год обучения

№ П/П	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео- рия	Прак- тика	
<b>1 Модуль</b>					
1.1	История возникновения и становления борьбы каратэ	8	7	1	Входящая диагностика – проверка физических данных (тестовые упражнения)
1.2	Общеразвивающие упражнения	22	4	18	Наблюдение
1.3	Стойки и положения в каратэ	22	4	18	Наблюдение
1.4	Техника атак	12	2	10	Промежуточная диагностика (тестовый комплекс)
	Всего:	64	17	47	

<b>2 Модуль</b>					
2.1	Атаки	6	2	4	
2.2	Техника защиты	16	3	13	Наблюдение
2.3	Кихон (технический комплекс)	16	3	13	Наблюдение
2.4	Ката (установочное упражнение)	10	2	8	Наблюдение

2.5	Кумитэ (поединок)	16	2	14	Наблюдение
2.6	Упражнения на снарядах	16	2	14	Итоговая диагностика (тестовый комплекс) Показательные выступления
	Всего:	80	14	66	
	Итого:	144	31	113	

## Содержание учебного плана - 1 год обучения

### 1 Модуль – 64 часа

#### 1.1 История возникновения и становления борьбы каратэ - 8 часов

**Теория:**

Введение в программу:

Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ.

Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

История возникновения каратэ. Спортивная терминология.

**Практика:**

Выполнение тестовых упражнений.

**Контроль:**

Анализ качества полученных знаний (фронтальный опрос).

Наблюдение.

#### 1.2 Общеразвивающие упражнения – 22 часа

**Теория:**

Значимость упражнений и растяжек.

Правила выполнения упражнений.

**Практика:**

- Упражнения со скакалкой;

- С гимнастической палкой;
- С набивными мячами
- Упражнения на гимнастических снарядах:
  - На гимнастической скамейке, на канате, на гимнастическом козле, на кольцах, на брусьях, на перекладине, на гимнастической стенке.
  - Упражнения из акробатики: кувырки, стойки, перевороты, прыжки на мини-батуте.
  - Элементы легкой атлетики: бег на короткие дистанции (30,60,100 м), прыжки в длину с места и разбега, прыжки в высоту с места, метание теннисного мячика.
- Спортивные игры
 

Баскетбол, волейбол, ручной мяч, бадминтон, настольный теннис, футбол, спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, перетягивание каната, эстафеты.

**Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения упражнений;

Тестовые задания.

### **1.3 Стойки и положения в каратэ – 22 часов**

**Теория:**

**Основные стойки и положения в каратэ.**

Мусуби-дачи Пятки вместе, носки врозь под углом 90°. Вес тела распределяется равномерно на обе ступни, корпус выпрямлен e-reading.club

Хейко-дачи Ноги на ширине плеч, ступни параллельны. Вес тела распределяется равномерно на обе ноги, корпус выпрямлен e-reading.club

Дзенкуцу-дачи Носок впереди стоящей стопы смотрит вперед на противника, стопа сзади стоящей ноги развернута наружу на 30–45°. Расстояние между

правой и левой ступнями — ширина плеч, расстояние между передней и задней стопами — две ширины плеч. Стоящая впереди нога согнута в колене так, чтобы голень была перпендикулярна поверхности пола, сзади стоящая нога выпрямлена. До 60 % веса приходится на стоящую впереди ногу, около 40 % — на стоящую сзади. Корпус выпрямлен, развернут на 30–45 e-reading.club

Кокутцу-дачи e-reading.club

Шико-дачи e-reading.club

Киба-дачи e-reading.club

Некоаши-дачи e-reading.club

**Прктика:**

Отработка основных стоек.

**Контроль:**

Анализ качества выполнения заданий. Наблюдение.

#### 1.4. Техника атак – 12 часов

**Теория:**

Понятия: прямой удар (*цуки*) и удар рукой (*учи*).

**Практика:**

Отработка техники атаки.

**Контроль:**

Промежуточная диагностика – тестовые практические задания. Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

## 2 Модуль – 80 часов

### 2.1 Атаки – 6 часов

**Теория:**

удары ногами (*гери*)

**Практика:**

Закрепление «учи» и отработка «гери»

**Контроль:**

Анализ качества выполнения заданий. Наблюдение.

### 2.2 Техника защиты – 16 часов

**Теория:**

Отличие каратэ от бокса.

Приёмы защиты.

Блоки руками и ногами.

**Практика:**

Отработка приёмов защиты. Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

**Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения упражнений.

### 2.3 Кихон (технический комплекс) – 16 часов

**Теория:**

Правила передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой

техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**Практика:**

Отработка распределения силы и тактики.

**Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения упражнений.

### **2.4 Ката (установочное упражнение) – 10 часов**

**Теория:**

Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

**Практика:**

1. Каждая ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений).
3. Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
5. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

**Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

### **2.5 Кумитэ (поединок) – 16 часов**

**Теория:**

Работа с партнерами, схватка (*кумитэ*).

В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

**Практика:**

два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

**Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

## 2.6 Упражнения на снарядах – 16 часов

**Теория:**

В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (нанося удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно

при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

**Практика:**

Выполнение упражнений на снарядах, грушах и лапах.

**Контроль:**

Итоговая диагностика (тестовый комплекс). Показательные выступления.

### **1.3.2. Второй год обучения.**

**Цель программы** – Закрепить и расширить знания и навыки в направлении каратэ.

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- Расширить знания спортивной терминологии;
- Обучить технике безопасности при работе с партнером;
- Обучить приёмам первой помощи при травмах;
- Ознакомить с правилами закаливания;
- Обучить элементам кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- Обучить элементам кумитэ;

##### **Развивающие:**

- Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
- Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
- свободно работать со спортивным инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ;

##### **Воспитательные:**

- продолжать развивать и поддерживать интерес к занятиям каратэ;
- воспитывать волю, дисциплинированность, целеустремлённость, умение взаимодействовать с партнёрами;
- продолжать воспитывать нравственные качества, чувства Патриотизма и любви к Родине и окружающему миру.

## Учебный план - 2 год обучения

№ П/П	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео- рия	Прак- тика	
<b>3 Модуль</b>					
3.1	Техника безопасности и спортивная терминология	4	2	2	Входящая диагностика – проверка физических данных (тестовые упражнения)
3.2	Общеразвивающие упражнения	12	2	10	Наблюдение
3.3	Стойки и положения в каратэ	24	2	22	Наблюдение
3.4	Техника атак	8	2	6	Наблюдение
	Всего:	48	8	40	

### 4 Модуль

4.1	Атаки	10	-	10	Наблюдение
4.2	Техника защиты	28	4	24	Промежуточная диагностика (тестовый комплекс)
	Всего:	38	4	34	

### 5 Модуль

5.1	Основные приёмы (Кихон)	8	2	6	Наблюдение
5.2	Ката (установочное упражнение)	8	2	6	Наблюдение

5.3	Кумитэ (поединок)	10	2	8	Наблюдение
5.4	Упражнения на снарядах	8	2	6	Наблюдение
5.5	Тактика	10	2	8	Наблюдение
5.6	Психологическая подготовка	4	2	2	Наблюдение
5.7	Подготовка к соревнованиям	10	-	10	Итоговая диагностика (тестовый комплекс) Показательные выступления
	Всего:	58	12	46	
	Итого:	144	24	120	

## Содержание учебного плана - 2 год обучения

### 3 Модуль – 48 часов

#### 3.1. Техника безопасности и спортивная терминология – 4 часа

**Теория:**

Повторение и закрепление характеристики, цели и задачи курса каратэ.

Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

Разновидности каратэ. Спортивная терминология.

**Практика:**

Выполнение тестовых упражнений.

**Контроль:**

Проверка физических данных обучающихся.

#### 3.2. Общеразвивающие упражнения – 12 часа

**Теория:**

Значимость упражнений и растяжек.

Правила выполнения упражнений.

Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений

**Практика:**

Упражнения на гибкость;  
Упражнения на скорость;  
Упражнения на выносливость;  
Упражнения на растяжку;  
Упражнения с набивными мячами;  
Упражнения для правильной осанки;  
Бег;  
Прыжки в длину;  
Спортивные игры;  
Подвижные игры.

**Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения упражнений;

### 3.3 Стойки и положения в каратэ – 24 часа

**Теория:**

Основные стойки и положения в каратэ.

Хейсоку дачи.

Нужно стать прямо и выпрямить ноги. Ступни расположены вместе, пальцы ног направлены вперед. Тело ровное, голова прямо, взгляд вперед, рот закрыт. Стойка хейсоку дачи используется в основном для ударов ногами.

Мусуби дачи.

Стойка для медитации стоя. Очень похожа на хейсоку дачи, только левая рука ложится на правую, пятки вместе, носки врозь (на 60 градусов). С

мусуби дачи начинаются все каты, за исключением таикьоку и пина.

Хейко дачи.

Ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, носки направлены вперед.

Сото хачиджи дачи.

Аналогично стойке хейко дачи, только ступни ног разведены на угол 60 градусов.

Учи хачиджи дачи.

То же, что и стойка хачиджи дачи, только носки ног направлены не наружу, а внутрь.

Фудо дачи (или ей дачи).

Стойка, похожая на сото хачиджи дачи, с той лишь разницей, что ноги находятся немного ближе друг к другу.

Зенкуцу дачи.

Ступня передней ноги расположена прямо, колено согнуто, голень вертикально. Задняя нога прямая, стопа развернута на 45 градусов. Центр тяжести смещен вперед. 60% веса тела приходится на переднюю ногу. Верхняя часть тела относительно пола находится в вертикальном положении. Корпус прямо или немножко наклонен вперед. Пятка задней ноги от пола не отрывается. Передняя и задняя ноги не должны находиться на одной линии, чтобы не потерять устойчивость.

Кокуцу дачи.

Центр тяжести (70% веса тела) приходится на заднюю ногу, которая согнута в колене и ступня ее, относительно ступни передней ноги расположена под углом 45 градусов. Пятка передней ноги немного поднята. Расстояние между ступнями равняется приблизительно трем ступням. Колено задней ноги напряжено.

Неко аши дачи или стойка кошки.

Эта стойка похожа на стойку кошки, из-за положения ног. Одна нога отстоит

от другой на расстояние одной ступни. Передняя нога стоит только на носке, а 90% веса тела приходится на заднюю ногу.

Киба дачи или поза всадника.

Ноги на ширине плеч, ступни параллельны, носки направлены вперед. Корпус прямо, не наклоняясь. Колени далеко друг от друга, находятся на одной линии с большими пальцами.

Шико дачи.

То же, что и стойка киба дачи, с той разницей, что носки здесь разведены в стороны. Центр тяжести смещается вниз. Эта стойка подходит для боковой атаки и защиты.

Санчин дачи или песочные часы.

Ноги находятся на ширине плеч, но расположены так, что пятка передней ноги лежит на одной линии с пальцами задней ноги. Ступни ног повернуты внутрь на 45 градусов. Колени немного согнуты и напряжены. Корпус прямо и вертикально, мышцы живота напряжены. Стойка санчин дачи очень устойчива и удобна для боя.

Моро ачи дачи.

Эта стойка очень похожа на хейко дачи, разница только в том, что одна нога выставлена вперед.

Цру аши дачи или поза журавля.

Ступня одной ноги касается колена второй ноги. Вес тела только на одной ноге.

Каке дачи.

Пятка задней ноги приподнята, пальцы согнуты. Большая часть веса тела приходится на переднюю ногу.

Шумоку дачи (тобоку дачи).

Пятки слегка прижаты друг к другу. Носок передней ноги направлен вперед, ступня второй ноги находится перпендикулярно первой.

**Прктика:**

Отработка основных стоек.

Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

**Контроль:**

Анализ качества выполнения заданий. Наблюдение.

### 3.4. Техника атак – 8 часов

**Теория:**

Закрепление Понятий: прямой удар (цуки) и удар рукой (учи); удары ногами (гери)

: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

**Практика:**

Отработка техники атаки.

Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу

**Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

## 4 Модуль – 38 часов

### 4.1 Атаки – 10 часов

#### **Практика:**

Отработка удара рукой;

Гери;

Отработка ударов ногами;

Отработка ударов руками и ногами

Отработка основных техник атак

#### **Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

### 4.2 Техника защиты – 28 часов

#### **Теория:**

Приёмы защиты. (Приложение)

Аге-уке, Гедан-барай, Учи-уке, Сото-уке, Какете-уке

#### **Практика:**

Отработка приёмов защиты. Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

#### **Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения упражнений.

Промежуточная диагностика – тестовые практические задания.

## 5 Модуль – 58 часов

### 5.1 Основные приёмы (Кихон) – 8 часов

#### **Теория:**

Правила передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

#### **Практика:**

Отработка распределения силы и тактики.

Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

#### **Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения упражнений.

### 5.2 Ката (установочное упражнение) – 8 часов

#### **Теория:**

Три правила Ката.

Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения.

1. Ананку - «мир с юга».
2. Бассай-дай - «Взятие крепости».
3. Бассай-се.
4. Вансу - «Китайский военный посол».

5. Ванкан - «Царская корона».
6. Ганкаку - «Журавль на утесе».
7. Годзюсихо-дай - «Пятьдесят четыре шага».
8. Годзюсихо-се.
9. Джитте - «Десять рук».
11. Джион - «Звук храма».
12. Кайсикен-седан.
13. Кайсикен-нидан.
14. Канку-дай - «Созерцание небес».
15. Канку-се.
16. Курурунфа - «Прекратить разрушение».
17. Кусанку - «Китайский мастер».
18. Мейкье.
19. Найфанчин - «Удержание своей земли».
20. Нидзюсихо.
21. Нисэйси - «Двадцать четыре».
22. Пинан (Хейян) - «Спокойствие сознания».
23. Рохай - «Образ журавля».
24. Сайчин - «Три битвы».
25. Сайфа - «Ломаем и рвем».
26. Сей пай - «Восемнадцатый».
27. Сейсан - «Тринадцатый».
28. Сеинчин - «Дальняя прогулка завоевателя».
29. Сансэиру - «Тридцать шесть».
31. Сисотин - «Бой в четырех направлениях».
33. Сэйентин.
34. Супаримпей - «Сто восемь».
35. Тинто - «Китайский мастер единоборств».
36. Тинте - «Загадочная рука».

37. Тэнсе - «Смена рук».

38. Унсу - «Рука в облаке».

39. Хангецу (Сейсан) - «Полумесяц».

40. Энпи - «Полет ласточки».

**Практика:**

Применение основных правил ката на практике - правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

**Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

### 5.3 Кумитэ (поединок) – 10 часов

**Теория:**

Работа с партнерами, схватка (кумитэ).

В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

**Практика:**

Спаринг.

Базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзию кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

**Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

#### **5.4 Упражнения на снарядах– 8 часов**

##### **Теория:**

Перчатки для отработки точных ударов (наносся удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь);

ручные мишени (современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов);

Тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног);

Макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий);

Отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц);

Скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений).

##### **Практика:**

Выполнение упражнений на снарядах, грушах и лапах.

##### **Контроль:**

Наблюдение за работой на занятиях.

## 5.5 Тактика – 10 часов

### **Теория:**

Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

### **Практика:**

Отработка тактических приёмов.

Тактика «Скалы»

Тактика «Растягивание»

Тактика «Огня»

Позиционная тактика

Активнонаступательная тактика

Тактика «Выжидания»

Тактика «Стремительной атаки»

Тактика «Игровика»

Тактика «Темпа»

### **Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

## 5.6 Психологическая подготовка – 4 часов

### **Теория:**

Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

### **Практика:**

На примерах известных спортсменов обучающиеся анализируют и оценивают особенности личности спортсмена - его характера, темперамента,

направленности личности, интересов, уровня притязаний в спорте и т.д.;

Изучают такие аспекты как:

- социальные аспекты личности и коллектива - психологический климат в спортивной команде, формирование межличностных отношений;
- оценка максимальных возможностей спортсмена, его различных психических качеств;
- оценка психического состояния спортсмена и их регуляция;
- средства достижения максимальной или оптимальной психической работоспособности;
- обоснование применяемых средств реабилитации после большой тренировочной нагрузки, ответственных соревнований, напряженного спортивного сезона

**Контроль:**

Наблюдение за работой на занятиях.

### **5.7 Подготовка к соревнованиям – 10 часов**

**Практика:**

Отработка наиболее трудных элементов (в зависимости от физических данных и индивидуальных проблем). Спаринги.

**Контроль:**

Итоговая диагностика (тестовый комплекс). Показательные выступления.

### 1.3.3. Третий год обучения.

**Цель программы** –совершенствовать знания и навыки каратэ.

#### **Задачи**

##### **Обучающие:**

- Расширить знания спортивной терминологии;
- Закрепить технику безопасности при работе с партнером;
- Отработать приёмы первой помощи при травмах;
- Закрепить правила закаливания;
- Закрепить правила соревнований;
- Совершенствовать элементы кихон и ката для уровня 5-4 кю;
- Совершенствовать тактику и стратегию поединка.

##### **Развивающие:**

- выполнять элементы кихон и ката 5-4 кю;
- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны;
- самостоятельно работать в группе и индивидуально
- совершенствовать навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
- совершенствовать навыки и умения ведения учебных, учебно-тренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;

##### **Воспитательные:**

- продолжать развивать и поддерживать интерес к занятиям каратэ; воспитывать волю, дисциплинированность, целеустремлённость, умение взаимодействовать с партнёрами;
- продолжать воспитывать нравственные качества, чувства Патриотизма и любви к Родине и окружающему миру.

## Учебный план - 3 год обучения

№ П/П	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Все го	Тео- рия	Прак- тика	
<b>6 Модуль</b>					
6.1	Техника безопасности Первая помощь. Правила закаливания.	4	2	2	Входящая диагностика – проверка физических данных (тестовые упражнения)
6.2	Общеразвивающие упражнения	20	2	18	Наблюдение
6.3	Стойки и положения	20	2	18	Наблюдение
6.4	Правила соревнований	4	2	2	Фронтальный опрос.
	Всего:	48	8	40	

<b>7 Модуль</b>					
7.1	Техника атак	18	2	16	Наблюдение
7.2	Техника самообороны	20	2	18	Промежуточная диагностика (тестовый комплекс)
	Всего:	38	4	34	

<b>8 Модуль</b>					
8.1	Кихон	10	2	8	Наблюдение
8.2	Ката	10	2	8	Наблюдение
8.3	Кумитэ	10	2	8	Наблюдение

8.4	Тактика и стратегия поединка	16	2	14	Наблюдение
8.5	Подготовка к соревнованиям	12	-	12	Итоговая диагностика (тестовый комплекс) Показательные выступления
	Всего:	58	8	50	
	Итого:	144	20	124	

## Содержание учебного плана - 3 год обучения

### 6 Модуль - 48 часа

#### 6.1 Техника безопасности. Первая помощь.

##### Правила закаливания – 4 часов

**Теория:**

Повторение и закрепление техники безопасности.

Закрепление правил оказания первой медицинской помощи. Правила закаливания.

**Практика:**

Выполнение тестовых упражнений.

**Контроль:**

Проверка физических данных обучающихся.

#### 6.2 Общеразвивающие упражнения – 20 часов

**Теория:**

Закрепление правил выполнения упражнений.

**Практика:**

- разминка конечностей;
- ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде;
- бег по кругу-передвижение правым и левым боком вперед, движение

спиной вперед, бег с ускорением;

- круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой;
- упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад;
- отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег,
- подтягивание из вися.

**Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения упражнений;

**6.3 Стойки и положения в каратэ – 20 часов**

**Теория:**

Закрепление основных стоек и положений в каратэ.

**Практика:**

Отработка основных стоек.

**Контроль:**

Анализ качества выполнения заданий. Наблюдение.

**6.4 Правила соревнований – 4 часов**

**Теория:**

- 1.Классификация спортсменов.
- 2.Технические регламенты для проведения соревнований.
- 3.Судьи и официальные лица.
- 4.Система оценок.
- 5.Обязанности спортсменов.
- 6.Допуск участников в весовых категориях.
- 7.Разрешённые действия спортсменов.
- 8.Запрещённые действия спортсменов.
- 9.Порядок подачи протестов и апелляций.
- 10.Предупреждения и наказания.

11.Порядок хода поединка.

12 Медицинское обеспечение.

13.Использование видеоконтроля в весовых категориях.

14.Термины и сокращения.

**Практика:**

Организация спарингов. Обучающиеся выступают в роли спортсменов, судей, врачей.

**Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения заданий.

Фронтальный опрос.

## **7 Модуль – 38 часов**

### **7.1 Техника атак – 18 часов**

**Теория:**

Закрепление Понятий: прямой удар (цуки) и удар рукой (учи); удары ногами (гери)

: Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

**Практика:**

Отработка техники атаки.

Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу

**Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

## **7.2 Техника самообороны – 20 часов**

### **Теория:**

Приёмы защиты.

Блоки руками и ногами.

### **Практика:**

Отработка приёмов защиты.

Совершенствование: направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

### **Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения упражнений.

Промежуточная диагностика – тестовые практические задания.

## **8 Модуль – 58 часов**

### **8.1 Кихон – 10 часов**

#### **Теория:**

Правила передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков

#### **Практика:**

Отработка распределения силы и тактики.

#### **Контроль:**

Наблюдение за качеством выполнения упражнений.

### **8.2 Ката – 10 часов**

#### **Теория:**

Закрепление правил Ката.

#### **Практика:**

Применение основных правил ката на практике - правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.

В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце

последнего.

**Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

**8.3 Кумитэ – 10 часов**

**Теория:**

Правила работы с партнерами, схватка (кумитэ).

**Практика:**

Спаринг.

**Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

**8.4 Тактика и стратегия поединка – 16 часа**

**Теория:**

Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

**Стратегии:**

Придерживать подушку

«Придерживать подушку» означает не дать противнику поднять голову. В поединке Стратегий не давай противнику вести себя. Веди врага сам. Конечно, он будет пытаться навязать свою тактику, но не сможет опередить тебя, если ты не дашь ему такой возможности. Останови врага, когда он собирается атаковать тебя; погаси его порыв, сбрось захват. В этом смысл «придерживания подушки». Ухватив этот принцип, ты будешь видеть замыслы врага заблаговременно и подавлять их. Суть в том, чтобы сломить его атаку на слоге «а...», сбить прыжок на слоге «пры...» и поймать удар на «у...».

Важная вещь в Стратегии — подавлять полезную активность противника, поощрять бесполезную. Однако это лишь оборонительная позиция. Прежде всего ты должен действовать сообразно Пути, гася приемы противника, нарушая его планы и, таким образом, прямо контролируя его. Овладев этим принципом, ты станешь мастером Стратегии. Хорошо тренируйся, изучай «придерживание подушки».

#### Пересекать вброд

«Пересекать вброд» означает, например, пересечь море через пролив или же одолеть океанский простор кратчайшим курсом. Я думаю, такие ситуации часто встречаются в жизни человека. Случается, ты отправляешься в плавание, несмотря на то что твои друзья остаются в гавани. Ты знаешь дорогу, знаешь качества своего корабля и преимущества именно этого дня. Когда все благоприятные условия налицо и ветер попутный — отплывай. Если ветер изменится, а ты уже недалек от пункта назначения, смело гребь, не пользуясь парусом. Если ты постигнешь этот принцип, знай, он приложим к повседневной жизни. Всегда думай о переправе в благоприятный момент. В Стратегии тоже важно «переправляться вброд». Оцени возможности врага и, зная собственные сильные стороны, «проходи бродом» в выгодном месте, как опытный капитан идет по морским путям. Хорошо изучи его.

#### Знать время

В дуэли атакуй врага и опережай его сразу же, как только определишь его школу Стратегии, оценишь квалификацию, нащупаешь его слабые и сильные места. Атакуй внезапно, зная ритм врага, его тон и темп. «Знание времени» означает: если твои возможности велики, ты смотришь прямо в корень вещей. Если ты хорошо знаком со Стратегией, ты опознаешь намерения врага и поэтому будешь иметь много возможностей победить. Глубоко изучи это.

#### Задавить меч

В поединке нельзя завоевать решительную победу, проводя атаки в ритме «тии-дам тии-дам», следуя за нападающим мечом противника. Мы должны нанести ему поражение в начале его броска

**Практика:**

Закрепление и отработка тактических приёмов:

Тактика «Скалы»

Тактика «Растягивание»

Тактика «Огня»

Позиционная тактика

Активнонаступательная тактика

Тактика «Выжидания»

Тактика «Стремительной атаки»

Тактика «Игровика»

Тактика «Темпа»

**Контроль:**

Наблюдение и анализ качества выполнения заданий.

### 8.5 Подготовка к соревнованиям – 12 часов

**Практика:**

Отработка наиболее трудных элементов (в зависимости от физических данных и индивидуальных проблем). Спаринги.

Психологическая подготовка спортсмена.

**Контроль:**

Итоговая диагностика (тестовый комплекс). Показательные выступления.

## **1.4. Планируемые результаты**

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
  2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
  3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
  4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
  5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
  6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
  7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
  8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
  9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
- Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

### **Личностные результаты:**

- Поддерживать одноклассников, имеющих недостаточную физическую подготовку;
- Владеть правилами поведения на уроке, правилами техники безопасности;
- Проявлять активность, самообладание.

### **Метапредметные результаты:**

- Уметь определять и формулировать учебную задачу с помощью учителя и самостоятельно;
- Уметь работать в группе и находить общее решение;
- Планировать свои действия, в соответствии с поставленной задачей;
- Уметь видеть проблему, выдвигать гипотезы по её решению;

### **Предметные результаты:**

- Уметь выполнять комплекс ОРУ;
- Уметь отбирать упражнения с учётом предстоящей работы на уроке;
- Приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культуры;
- Закрепление двигательного опыта.

## **РАЗДЕЛ №2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ.**

Количество учебных недель – 36 недель в год; 108 недель за 3 года обучения

Количество учебных дней – 1 год обучения – 72 учебных дня;

2 год обучения – 72 учебных дня;

3 год обучения – 72 учебных дня.

Всего за 3 года обучения 216 учебных дня.

Сроки, время начала и окончания учебных периодов:

1 год обучения - 10 сентября – 31 мая.

2 и 3 год обучения – 1 сентября – 31 мая.

Каникулы - июнь, июль, август.

## 2.1. Календарный учебный график - 1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>1 Модуль</b>								
1.1 История возникновения и становления борьбы каратэ								
1				Комплексное занятие	2	Введение в программу «Каратэ». Техника безопасности.	СШ №	Входящая диагностика -
2				Комплексное занятие	2	История возникновения каратэ.	СШ №	Наблюдение
3				Комплексное занятие	2	Этикет каратэ.	СШ №	Наблюдение
4				Комплексное занятие	2	Спортивная терминология	СШ №	Наблюдение
1.2 Общеразвивающие упражнения								
5				Комплекс	2	Значимость	СШ №	Наблю

				ное занятие		упражнений и растяжек		дение
6				Беседа Практиче ская работа	2	Правила выполнения упражнений	Сш №	Наблю дение
7				Трениров ка	2	Упражнения со скакалкой	Сш №	Наблю дение
8				Трениров ка	2	Упражнения с гимнастической палкой	Сш №	Наблю дение
9				Трениров ка	2	Упражнения с набивными мячами	Сш №	Наблю дение
10				Трениров ка	2	Упражнения на гимнастических снарядах	Сш №	Наблю дение
11				Трениров ка	2	Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м.)	Сш №	Наблю дение
12				Трениров ка	2	Прыжки в длину	Сш №	Наблю дение
13				Трениров ка	2	Спортивные игры	Сш №	Наблю дение
14				Трениров ка	2	Подвижные игры	Сш №	Наблю дение
15				Трениров ка	2	Эстафеты	Сш №	Наблю дение
1.3 Стойки и положения в каратэ								
16				Комплек	2	Мусуби-дачи	Сш №	Наблю

				ное занятие				дение
17				Трениров ка	2	Хейко-дачи	СШ №	Наблю дение
18				Трениров ка	2	Дзенкуцу-дачи	СШ №	Наблю дение
19				Трениров ка	2	Кокутцу-дачи	СШ №	Наблю дение
20				Трениров ка	2	Шико-дачи	СШ №	Наблю дение
21				Трениров ка	2	Киба-дачи	СШ №	Наблю дение
22				Трениров ка	2	Некоаши-дачи	СШ №	Наблю дение
23				Трениров ка	2	Значение выбора положения	СШ №	Наблю дение
24				Трениров ка	2	Основные стойки	СШ №	Наблю дение
25				Трениров ка	2	Отработка стоек	СШ №	Наблю дение
26				Зачёт	2	Сдача основных стойк	СШ №	практи ческие задани я
1.4 Техника атак.								
27				Трениров ка	2	Значение «Атака»	СШ №	наблю дение
28				Трениров ка	2	Основные техники атак	СШ №	Наблю дение

29				Тренировка	2	Цуки	СШ №	Наблюдение
30				Тренировка	2	Отработка прямого удара	СШ №	Наблюдение
31				Тренировка	2	Учи	СШ №	Наблюдение
32				Тренировка	2	Отработка удара рукой	СШ №	Наблюдение
<b>2 Модуль</b>								
2.1 Атаки								
33				Тренировка	2	Гери	СШ №	Наблюдение
34				Тренировка	2	Отработка ударов ногами	СШ №	Наблюдение
35				Контрольное занятие	2	Отработка основных техник атак	СШ №	Промежуточная диагностика – тестовые задания
2.2 Техника защиты								
36				Тренировка	2	Отличие каратэ от бокса	СШ №	Наблюдение
37				Тренировка	2	Приёмы защиты	СШ №	Наблюдение

38				Тренировка	2	Блоки руками	СШ №	Наблюдение
39				Тренировка	2	Отработка блоков руками	СШ №	Наблюдение
40				Тренировка	2	Блоки ногами	СШ №	Наблюдение
41				Тренировка	2	Отработка блоков ногами	СШ №	Наблюдение
42				Тренировка	2	Отработка основных техник защиты	СШ №	Наблюдение
43				Зачёт	2	Сдача основных техник защиты	СШ №	Практические задания
2.3 Кихон (технический комплекс)								
44				Тренировка	2	Значение «Кихон»	Сш №	Наблюдение
45				Тренировка	2	Правила передвижения в стойках	СШ №	Наблюдение
46				Тренировка	2	Ошибки начинающих	Сш №	Наблюдение
47				Тренировка	2	Традиционные позиции	Сш №	Наблюдение
48				Тренировка	2	Классические стойки	Сш №	Наблюдение
49				Тренировка	2	Распределение силы и тактики	Сш №	Наблюдение

50				Тренировка	2	Отработка Кихон	СШ №	Наблюдение
51					2	Закрепление Кихон	СШ №	Наблюдение
2.4 Ката (установочное упражнение)								
52				Комплексное занятие	2	Значение Ката	СШ №	Наблюдение
53				Тренировка	2	Три правила Ката	СШ №	Наблюдение
54				Тренировка	2	Ананку - «мир с юга»	СШ №	Наблюдение
55				Тренировка	2	Бассай-дай - «Взятие крепости»	СШ №	Наблюдение
56				Тренировка	2	Бассай-се	СШ №	Наблюдение
2.5 Кумитэ (поединок)								
57				Тренировка	2	Значение Кумитэ	СШ №	Наблюдение
58				Тренировка	2	Виды кумитэ	СШ №	Наблюдение
59				Тренировка	2	Кихон или якусоку кумите	СШ №	Наблюдение
60				Тренировка	2	Санбон-кумите - на три шага	СШ №	Наблюдение
61				Тренировка	2	Гохон-кумите - пять шагов	СШ №	Наблюдение
62				Тренировка	2	Кихон иппон-кумите	СШ №	Наблюдение

63				Тренировка	2	Дзю-кумите или ший-кумите	СШ №	Наблюдение
64					2	Правила соревнований по кумитэ	СШ №	Наблюдение
2.6 Упражнения на снарядах.								
65				Тренировка	2	Спортивные снаряды	СШ №	Наблюдение
66				Тренировка	2	Работа в перчатках	СШ №	Наблюдение
67				Тренировка	2	Ручные мишени	СШ №	Наблюдение
68				Тренировка	2	Работа с грушей	СШ №	Наблюдение
69				Тренировка	2	Упражнения на отягощения	СШ №	Наблюдение
70				Тренировка	2	Отработка упражнений на снарядах	СШ №	Наблюдение
71				Контрольное занятие	2	«Я умею»	СШ №	Итоговый комплекс
72				Показательные выступления	2	Достижения	СШ №	Наблюдение

## Календарный учебный график - 2 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>3 Модуль</b>								
3.1 Техника безопасности и спортивная терминология								
1				Комплексное занятие	2	Техника безопасности	СШ №	Входящая диагностика -
2				Комплексное занятие	2	Разновидности каратэ.	СШ №	Наблюдение
3.2 Общеразвивающие упражнения								
3				Тренировка	2	Упражнения на гибкость и растяжку	СШ №	Наблюдение
4				Тренировка	2	Упражнения на скорость	СШ №	Наблюдение
5				Тренировка	2	Упражнения на выносливость	СШ №	Наблюдение
6				Тренировка	2	Упражнения с	СШ №	Наблю

				ка		набивными мячами		дение
7				Тренировка	2	Бег, Прыжки в длину	СШ №	Наблюдение
8				Тренировка	2	Подвижные игры	СШ №	Наблюдение
3.3 Стойки и положения в каратэ								
9				Комплексное занятие	2	Основные стойки	Сш №	Наблюдение
10				Тренировка	2	Хейсоку дачи Мусуби дачи	Сш №	Наблюдение
11				Тренировка	2	Хейко дачи Сото хачитжи дачи	СШ №	Наблюдение
12				Тренировка	2	Учи хачитжи дачи Фудо дачи	СШ №	Наблюдение
13				Тренировка	2	Зенкуцу дачи Кокуцу дачи	СШ №	Наблюдение
14				Тренировка	2	Неко аши дачи (стойка кошки)	СШ №	Наблюдение
15				Тренировка	2	Киба дачи (поза всадника)	СШ №	Наблюдение
16				Тренировка	2	Шико дачи	СШ №	Наблюдение
17				Тренировка	2	Санчин дачи (песочные часы)	СШ №	Наблюдение
18				Тренировка	2	Моро ачи дачи	СШ №	Наблюдение
19				Тренировка	2	Цру аши дачи	СШ №	Наблюдение

				ка				дение
20				Трениров ка	2	Каке дачи	СШ №	Наблю дение
<b>3.4 Техника атак.</b>								
21				Трениров ка	2	Основные техники атак	Сш №	Наблю дение
22				Трениров ка	2	Цуки	СШ №	Наблю дение
23				Трениров ка	2	Отработка прямого удара	СШ №	Наблю дение
24				Трениров ка	2	Учи	СШ №	Наблю дение
<b>4 Модуль</b>								
<b>4.1 Атаки</b>								
25				Трениров ка	2	Отработка удара рукой	СШ №	Наблю дение
26				Трениров ка	2	Гери	СШ №	Наблю дение
27				Трениров ка	2	Отработка ударов ногами	СШ №	Наблю дение
28				Трениров ка	2	Отработка ударов руками и ногами	СШ №	Наблю дение
29				Трениров ка	2	Отработка основных техник атак	СШ №	Наблю дение
<b>4.2 Техника защиты</b>								
30				Трениров ка	2	Защита руками	СШ №	Наблю дение

31				Тренировка	2	Аге - уке	СШ №	Наблюдение
32				Тренировка	2	Гедан - барай	СШ №	Наблюдение
33				Тренировка	2	Учи - уке	СШ №	Наблюдение
34				Тренировка	2	Сото - уке	СШ №	Наблюдение
35				Тренировка	2	Какете - уке	СШ №	Наблюдение
36				Тренировка	2	Защита ногами	СШ №	Наблюдение
37				Тренировка	2	Мика цуки - гери	СШ №	Наблюдение
38				Тренировка	2	Отработка защиты ногами	СШ №	Наблюдение
39				Тренировка	2	Блоки руками	СШ №	Наблюдение
40				Тренировка	2	Отработка блоков руками и ногами	СШ №	Наблюдение
41				Тренировка	2	Отработка блоков руками и ногами	СШ №	Наблюдение
42				Тренировка		Блоки	СШ №	Наблюдение
43				Контрольное занятие	2	Техника защиты	СШ №	Промежуточная диагностика

								- тест
<b>5 Модуль</b>								
5.1 Основные приёмы (Кихон)								
44				Тренировка	2	«Кихон»	Сш №	Наблюдение
45				Тренировка	2	Передвижения в стойках	Сш №	Наблюдение
46				Тренировка	2	Работа в парах	Сш №	Наблюдение
47				Тренировка	2	Основные позиции и приёмы	Сш №	Наблюдение
5.2 Ката (установочное упражнение)								
48				Комплексное занятие	2	Правила Ката Сайчин, Сайфа, Сей пай, Сейсан, Сеинчин, Сансэиру, Сисотин, Сэйентин, Супаримпей	Сш №	Наблюдение
49				Тренировка	2	Тинто, Тинте, Тэнсе Унсу, Хангецу (Сейсан) Энпи Ананку - «мир с юга», Бассай-дай - «Взятие крепости»	Сш №	Наблюдение
50				Тренировка	2	Бассай-се, Вансу, Ванкан Ганкаку, Годзюсихо-дай,	Сш №	Наблюдение

						Годзюсихо-се, Джитте, Джион		
51				Трениров ка	2	Кайсикен-седан, Кайсикен-нидан, Канку-дай, Канку- се, Курурунфа, Кусанку	СШ №	Наблю дение
5.3 Кумитэ (поединок)								
52				Трениров ка	2	Значение и виды Кумитэ	СШ №	Наблю дение
53				Трениров ка	2	Отработка навыка Кумитэ	СШ №	Наблю дение
54				Трениров ка	2	Распределение силы и тактики	СШ №	Наблю дение
55				Трениров ка	2	спаринг	СШ №	Наблю дение
56				Трениров ка	2	Правила соревнований по кумитэ	СШ №	Наблю дение
5.4 Упражнения на снарядах.								
57				Трениров ка	2	Спортивные снаряды, Отработка упражнений на снарядах	СШ №	Наблю дение
58				Трениров ка	2	Работа в перчатках Ручные мишени	СШ №	Наблю дение
59				Трениров ка	2	Силовые упражнения	СШ №	Наблю дение

						Упражнения на выносливость		
60				Тренировка	2	Упражнения на скорость реакции Работа с грушей	СШ №	Наблюдение
61				Тренировка	2	Упражнения на гимнастических снарядах	СШ №	Наблюдение
5.5 Тактика								
62				Тренировка	2	Понятие «Тактика» Виды тактик	СШ №	Наблюдение
63				Тренировка	2	Тактика «Стремительной атаки» Тактика «Темпа»	СШ №	Наблюдение
64				Тренировка	2	Тактика «Выжидания»	СШ №	Наблюдение
65				Тренировка	2	Тактика «Комбинационно о боя»	СШ №	Наблюдение
5.6 Психологическая подготовка								
66				Комплексное занятие	2	Психические качества спортсмена Средства достижения максимальной или оптимальной психической	СШ №	Наблюдение

						работоспособности		
67				Комплексное занятие	2	Средства реабилитации после большой тренировочной нагрузки	СШ №	Наблюдение
5.7 Подготовка к соревнованиям								
68				Тренировка	2	Закрепление выученных техник	СШ №	Наблюдение
69				Тренировка	2	Ведение боя	СШ №	Наблюдение
70				Тренировка	2	Тактические приёмы	СШ №	Наблюдение
71				Контрольное занятие	2	«Я умею»	СШ №	Итоговый комплекс
72				Показательные выступления	2	Достижения	СШ №	Наблюдение

## Календарный учебный график - 3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
<b>6 Модуль</b>								
6.1 Техника безопасности. Первая помощь.								
1				Комплексное занятие	2	Техника безопасности	СШ №	Входящая диагностика -
2				Комплексное занятие	2	Первая помощь	СШ №	Наблюдение
6.2 Общеразвивающие упражнения								
3				Тренировка	2	Гибкость	СШ №	Наблюдение
4				Тренировка	2	Скорость	СШ №	Наблюдение
5				Тренировка	2	Выносливость	СШ №	Наблюдение
6				Тренировка	2	Растяжка	СШ №	Наблюдение

7				Тренировка	2	Упражнения с набивными мячами	СШ №	Наблюдение
8				Тренировка	2	Упражнения для правильной осанки	СШ №	Наблюдение
9				Тренировка	2	Бег	СШ №	Наблюдение
10				Тренировка	2	Прыжки	СШ №	Наблюдение
11				Тренировка	2	Подтягивания	СШ №	Наблюдение
12				Тренировка	2	Подвижные игры	СШ №	Наблюдение
6.3 Стойки и положения в каратэ								
13				Комплексное занятие	2	Основные стойки	Сш №	Наблюдение
14				Тренировка	2	Хейсоку дачи, Мусуби дачи	Сш №	Наблюдение
15				Тренировка	2	Хейко дачи, Сото хачитжи дачи	СШ №	Наблюдение
16				Тренировка	2	Учи хачитжи дачи, Фудо дачи	СШ №	Наблюдение
17				Тренировка	2	Зенкуцу дачи, Кокуцу дачи	СШ №	Наблюдение
18				Тренировка	2	Неко аши дачи (стойка кошки), Киба дачи (поза всадника)	СШ №	Наблюдение
19				Тренировка	2	Шико дачи,	СШ №	Наблюдение

				ка		Санчин дачи (песочные часы)		дение
20				Трениров ка	2	Моро ачи дачи	СШ №	Наблю дение
21				Трениров ка	2	Цру аши дачи, Каке дачи	СШ №	Наблю дение
22				Трениров ка	2	Шумоку дачи	СШ №	Наблю дение
<b>6.4 Правила соревнований</b>								
23				Комплек сное занятие	2	Классификация спортсменов Судьи и официальные лица	СШ №	Наблю дение
24				Комплек сное занятие	2	Технические регламенты для проведения соревнований Система оценок	СШ №	Наблю дение
<b>7 Модуль</b>								
7.1 Техника атак.								
25				Трениров ка	2	Основные техники атак	Сш №	Наблю дение
26				Трениров ка	2	Цуки	СШ №	Наблю дение
27				Трениров ка	2	Учи	СШ №	Наблю дение
28				Трениров ка	2	«Рука-меч» или «Железный молот»	СШ №	Наблю дение

29				Тренировка	2	«Рука копьё»	СШ №	Наблюдение
30				Тренировка	2	Гери	СШ №	Наблюдение
31				Тренировка	2	Отработка ударов руками и ногами	СШ №	Наблюдение
32				Тренировка	2	Отработка основных техник атак	СШ №	Наблюдение
33				Тренировка	2	Закрепление выученных техник атак	СШ №	Наблюдение
7.2 Техника самообороны								
34				Тренировка	2	Приёмы защиты	СШ №	Наблюдение
35				Тренировка	2	Аге - уке	СШ №	Наблюдение
36				Тренировка	2	Гедан - барай	СШ №	Наблюдение
37				Тренировка	2	Учи - уке	СШ №	Наблюдение
38				Тренировка	2	Сото - уке	СШ №	Наблюдение
39				Тренировка	2	Какете - уке	СШ №	Наблюдение
40				Тренировка	2	Защита ногами	СШ №	Наблюдение
41				Тренировка	2	Мика цуки - гери	СШ №	Наблюдение

42				Тренировка	2	Отработка блоков руками и ногами	СШ №	Наблюдение
43				Контрольное занятие	2	Техника защиты	СШ №	Промежуточная диагностика - Тестовые задания
<b>8 Модуль</b>								
8.1 Кихон								
44				Тренировка	2	«Кихон»	СШ №	Наблюдение
45				Тренировка	2	Передвижения в стойках Работа в парах	СШ №	Наблюдение
46				Тренировка	2	Распределение силы и тактики	СШ №	Наблюдение
47				Тренировка	2	Основные позиции и приёмы	СШ №	Наблюдение
48				Тренировка	2	Отработка приёмов Кихон	СШ №	Наблюдение
8.2 Ката								
49				Комплексное	2	Правила Ката	СШ №	Наблюдение

				занятие				
50				Тренировка	2	Ананку, Бассай-дай	СШ №	Наблюдение
51				Тренировка	2	Бассай-се, Вансу, Ванкан	СШ №	Наблюдение
52				Тренировка	2	Ганкаку, Годзюсихо-дай, Годзюсихо-се, Джитте, Джион	СШ №	Наблюдение
53				Тренировка	2	Кайсикен-седан, Кайсикен-нидан, Канку-дай, Канку-се, Курурунфа, Кусанку	СШ №	Наблюдение
8.3 Кумитэ								
54				Тренировка	2	Значение Кумитэ	СШ №	Наблюдение
55				Тренировка	2	Виды кумитэ	СШ №	Наблюдение
56				Тренировка	2	Кихон или якусоку кумите	СШ №	Наблюдение
57				Тренировка	2	Санбон-кумите - на три шага	СШ №	Наблюдение
58				Тренировка	2	Гохон-кумите - пять шагов	СШ №	Наблюдение
8.4 Тактика и стратегия поединка								
59				Тренировка	2	Понятие «Тактика»	СШ №	Наблюдение
60				Тренировка	2	Тактика «Скалы»	СШ №	Наблюдение

				ка				дение
61				Тренировка	2	Тактика «Растягивание»	СШ №	Наблюдение
62				Тренировка	2	Тактика «Огня»	СШ №	Наблюдение
63				Тренировка	2	Позиционная тактика	СШ №	Наблюдение
64				Тренировка	2	Активнонаступательная тактика	СШ №	Наблюдение
65				Тренировка	2	Тактика «Выжидания»	СШ №	Наблюдение
66				Тренировка	2	Тактика «Стремительной атаки»	СШ №	Наблюдение
8.5 Подготовка к соревнованиям								
67				Комплексное занятие	2	Психические качества спортсмена	СШ №	Наблюдение
68				Комплексное занятие	2	Спортивное питание	СШ №	Наблюдение
69				Комплексное занятие	2	Как предупреждать травмы	СШ №	Наблюдение
70				Комплексное занятие	2	Средства реабилитации после большой тренировочной нагрузки	СШ №	Наблюдение

71				Тренировка	2	Закрепление выученных техник	СШ №	Наблюдение
72				Тренировка	2	Оттачивание навыков ведения боя	СШ №	Наблюдение

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально – техническое обеспечение:

1. Зал, приспособленный для проведения занятий.
2. Татами или маты (гимнастические).
3. Палки гимнастические.
4. Мяч футбольный.
5. Мяч волейбольный.
6. Мяч теннисный.
7. Мяч баскетбольный.
8. Мячи набивные.
9. Обруч.
10. Скакалки.
11. Коврики для упражнений на полу.
12. Лапы, жилеты, накладки на руки, футы.
13. Секундомер.
14. Свисток.
15. Форма для занятий.

### Информационное обеспечение:

1. Видеофильмы: а) учебно - методические; б) исторические; в) видеоотчеты о проведенных соревнованиях; г) обще развивающие
2. Индивидуальные дневники (мониторинг + контроль родителей)
3. Информационно - методические стенды

### Дистанционные образовательные технологии:

Рассылки на электронную почту родителям обучающихся наглядных пособий и заданий.

#### **Кадровое обеспечение:**

Карабанов Николай Сергеевич-педагог дополнительного образования.

### **2.3 Формы аттестации**

#### **Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов**

Контроль знаний, умений, навыков учащихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции. Разнообразные формы контроля успеваемости учащихся позволяют объективно оценить успешность и качество образовательного процесса.

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности. Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и медико-биологический характер.

Основными видами контроля успеваемости по предмету «Каратэ» являются:

- входящая диагностика знаний, умений и навыков учащихся,
- текущий контроль,
- промежуточная диагностика,
- итоговая аттестация.

Входящая диагностика проводится с целью выявления физической подготовки обучающихся.

Текущий контроль осуществляется регулярно преподавателем. Это наблюдение за выполнением поставленных задач на занятиях. В них учитываются:

отношение ученика к занятиям, его старание, прилежность;

качество выполнения заданий;

инициативность и проявление самостоятельности, темпы продвижения.

Промежуточная аттестация определяет успешность развития учащегося и степень освоения им учебных задач на данном этапе.

Итоговая диагностика определяет уровень и качество освоения образовательной программы. Итоговая аттестация проходит в форме контрольного урока.

#### **Формы организации деятельности обучающихся:**

Форма обучения по программе – очная. Обучение ведется на русском языке.

Формы организации занятий - всем составом объединения, групповая.

#### **Формы проведения занятий:**

- тренировки;
- соревнования;
- показательные выступления;
- семинары;
- аттестация.
- практическое занятие;
- открытое занятие;

### **Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов**

### **Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:**

- Открытые занятия, показательные выступления.

#### **Формы промежуточной аттестации:**

- Усвоение программы.
- Промежуточный результат (в журналах). Возможная корректировка форм учебного процесса.
- Стимуляция индивидуального творческого роста.
- Индивидуальные результаты.
- Закрепление приобретенных навыков, демонстрация достигнутых результатов.

### **Контроль:**

Текущий - наблюдение за выполнением заданий на тренировках.

Итоговый – диагностические зачетные занятия, соревнования, показательные выступления.

## 2.4 Оценочные материалы

Для проверки эффективности обучения данной программы, нами были разработаны критерии оценки уровня знаний, умений, навыков : высокий, средний, низкий.

**Высокий уровень:** Обучающиеся достигают и проявляют отличные результаты на тренировках и соревнованиях.

**Средний уровень:** обучающиеся старательно выполняют все поставленные задания, но в силу обстоятельств не добиваются высоких результатов в соревнованиях.

**Низкий уровень:** интерес к занятиям у таких детей выражен слабо. Основными понятиями они не владеют. Отсутствует стремление качественно выполнять поставленную задачу. К конечному результату своей работы относятся равнодушно.

### Материалы по аттестации обучающихся:

#### 1. Тест на определение скоростных качеств:

**Быстрота** - способность выполнять двигательные действия в минимальный срок. Быстрота определяется скоростью реакции на сигнал и частотой многократно повторяющихся действий.

**Цель:** Определить скоростные качества в беге на 30 м. с высокого старта.

**Методика:** В забеге участвуют не менее двух человек. По команде “На старт!” участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде “Внимание!” наклоняются вперёд и по команде “Марш!” бегут к линии финиша по своей дорожке. Фиксируется лучший результат.

#### 2. Тест на определение координационных способностей:

Координация движений показывает возможность управления, сознательного контроля за двигательным образцом и своим движением.

**Цель:** Определить способность быстро и точно перестраивать свои действия в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки в челночном беге 3\*10 м.

**Методика:** В забеге могут принимать участие один или два участника. Перед началом забега на линии старта и финиша для каждого участника кладут кубики. По команде “На старт!” участники выходят к линии старта. По команде “Марш!” бегут к финишу, обегая кубик на старте и на финише и так три раза. Фиксируется общее время бега.

### **3. Тест на определение выносливости:**

Выносливость - способность противостоять утомлению и какой-либо деятельности. Выносливость - определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов.

**Цель:** Определить выносливость в непрерывном беге за 6 минут у детей школьного возраста и в беге до утомления у детей дошкольного возраста.

**Методика:** Бег можно выполнять как в спортивном зале, так и на стадионе. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек; столько же участников по заданию учителя занимаются подсчётом кругов и определением общей длины дистанции. Для более точного подсчёта беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин. бегуны останавливаются, и определяются их результаты (в метрах).

Заранее разметить дистанцию- линию старта и половину дистанции. Инструктор по физическому воспитанию бежит впереди колонны в среднем темпе 1-2 круга, дети бегут за ним, затем дети бегут самостоятельно, стараясь не менять темпа. Бег продолжается до появления первых признаков

усталости. Тест считается правильно выполненным, если ребёнок пробежал всю дистанцию без остановок. В индивидуальную карту записываются два показателя: продолжительность бега и длина дистанции, которую пробежал ребёнок.

#### **4. Тест на определение скоростно-силовых качеств:**

Скоростно-силовые способности, являются соединением силовых и скоростных способностей. В основе их лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений.

**Цель:** Определить скоростно-силовые качества в прыжке в длину с места.

**Методика:** Ребёнок встаёт у линии старта, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя опираться сзади руками. Расстояние измеряется от линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывается лучший результат.

#### **5. Тест на определение гибкости:**

Гибкость - морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, определяющие степень подвижности его звеньев. Гибкость характеризует эластичность мышц и связок.

**Цель:** Определить гибкость, стоя на гимнастической скамейке у детей дошкольного возраста и из положения стоя на полу у детей школьного возраста.

**Методика:** Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке: Ребёнок становится на гимнастическую скамейку (поверхность скамейки соответствует нулевой отметки). Наклониться вниз, стараясь не сгибать колени. По линейке установленной перпендикулярно скамье, записать тот

уровень, до которого дотянулся ребёнок кончиками пальцев. Если ребёнок не дотягивается до нулевой отметки (поверхности скамьи), то результат засчитывается со знаком минус. Во время выполнения данного теста можно использовать игровой момент “достань игрушку”.

Наклон вперёд из положения сидя на полу: На полу мелом наносится линия А-Б, а от её середины - перпендикулярная линия, которую размечают через 1см. Ребёнок садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками-20-30см., ступни вертикальны. Выполняется три разминочных наклона, и затем четвёртый, зачётный. Результат определяют по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

#### **6. Тест на определение силовых способностей:**

Сила - способность преодолевать внешнее сопротивление и противостоять ему за счёт мышечных усилий.

**Цель:** Определить силу в подтягивание на перекладине из виса хватом сверху у мальчиков, из виса лёжа на подвесной перекладине (до 80см.) у девочек школьного возраста; метание мешочков у детей (150-200гр.) дошкольного возраста.

**Методика:** По команде “Начинай!” производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. При выгибании тела, сгибании ног в коленях попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идёт в зачёт. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

Метание мешочка правой (левой) рукой способом “из-за спины через плечо”. Встать за контрольную линию, бросить мешок с песком как можно дальше. Засчитывается самый лучший бросок.

### Нормативы для зачисления в группы на этапе НП

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Ката</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,5 с)	Бег на 30 м (не более 6,7 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

## Нормативы ОФП и СП для зачисления в группы на этапе ТЭ

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
<b>Ката</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 12 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 10 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
<b>Кумитэ</b>		

Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 12 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### Нормативы ОФП и СП для зачисления в группы на этапе ССМ

Развиваемое физическое	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки

<b>качество</b>		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег 800 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### Протокол результатов входящей диагностики

<b>Физические качества и телосложение</b>	<b>Уровень влияния</b>
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3

Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 — высокий уровень;

2 — средний уровень;

1 — низкий уровень.

### ПРОТОКОЛЫ РЕЗУЛЬТАТОВ

Итоговой аттестации воспитанников детского объединения

20 - 20 учебного года

Название \_\_\_\_\_ детского  
объединения \_\_\_\_\_

ФИО педагога \_\_\_\_\_

№ группы \_\_\_\_\_

Форма проведения \_\_\_\_\_

Форма оценки результатов \_\_\_\_\_

Члены аттестационной комиссии \_\_\_\_\_

Результаты итоговой аттестации

№ П/П	Фамилия имя ребёнка	Год обучения	Содержание аттестации	Итоговая оценка

Мониторинг результатов обучения по дополнительной образовательной  
программе \_\_\_\_\_

За 20 - 20 уч.год

Ф.И.О. педагога \_\_\_\_\_

Возраст детей \_\_\_\_\_

Год обучения \_\_\_\_\_

Группа № \_\_\_\_\_

№ п/п	Ф.И.обучающегося	Начальный контроль			Промежуточный			Итоговый контроль			Примечание
1											

### Выполнение программы

20 - 20 учебный год

№ П/П	Образовательная программа	Кол-во часов по программе	Кол-во выполненных часов	% прохождения программы
1 четверть				
2 четверть				
За весь период обучения				

## **2.5. Методические материалы**

Особенность организации образовательного процесса – очное обучение.

### **Методы обучения**

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- словесный (объяснение, беседа, рассказ);
- наглядный (показ, наблюдение, демонстрация приемов работы);
- практический (применение практических навыков);
- эмоциональный (подбор ассоциаций, образов, художественные впечатления).

### **Формы организации образовательного процесса**

Для достижения цели и задач дополнительной общеобразовательной программы предусматривается в рамках учебно-воспитательного процесса проведение следующих видов занятий: теоретические и практические занятия, индивидуально-групповая работа, показательные выступления, участие в соревнованиях.

В плане работы предусмотрены индивидуальные беседы с обучающимися по результатам, как тренировочной, так и воспитательной работы. Во время бесед уделяется большое внимание формированию у подрастающего поколения моральных принципов, общечеловеческих ценностей, правил поведения в обществе. В дополнительную общеобразовательную программу включены регулярные беседы с родителями для своевременного выявления проблем ребенка. Вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс способствует увеличению его эффективности.

### ***Педагогические технологии:***

- технология игровой деятельности,
- технология группового обучения,

- технология дифференцированного обучения,
- технология разноуровневого обучения.

### **Алгоритм учебного занятия**

#### **Структура занятия**

Тренировочное занятие состоит из трех частей:  
подготовительной, основной, заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии. Задачей подготовительной части является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач урока и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30 мин.

#### **Приложение методических материалов.**

### **Общие рекомендации по проведению тренировочных занятий**

Соблюдение правил безопасности при занятиях спортом предполагает принятие всех разумных мер предосторожности, чтобы избежать травм. Каждый тип упражнений имеет свои потенциальные опасности и может потребовать использования специализированного оборудования. Тренер должен ставить перед спортсменом реальные цели на каждую тренировку, чтобы избежать излишнего перенапряжения или травм. Дисциплина всех участников тренировочного процесса — залог безопасности и низкого травматизма.

Перед тренировкой нужно сделать разминку, чтобы подготовить мышцы и суставы к будущей нагрузке. Лучшим вариантом станут умеренные

кардионагрузки, способствующие напряжению мышц и усиливающие кровотоки, который обеспечит организм достаточным количеством кислорода для предстоящей эффективной работы. После разминки мышцы станут эластичнее, а это уберезет спортсменов от растяжений и надрывов.

Разминку следует начинать с разогрева мышц, с подготовки всех суставов начиная с пальцев рук и ног, потом запястий, голеностопов, локтевых и коленных суставов, плечевых суставов и таза. Далее все отделы позвоночника. После разогрева мышц и разминки суставов необходимо выполнить растяжку. Только после качественной разминки следует приступать к тренировке.

## **Техника безопасности во время занятий единоборствами**

### **Обязанности преподавателя:**

Выдерживать постепенность подготовки к единоборствам:

специальная физическая подготовка (набивка ударных и защитных поверхностей тела, укрепление связок и др.);

изучение техники единоборств с партнерами, не оказывающими сопротивления (приемов, способов их применения, переходов с приема на прием, комбинаций приемов);

освоение указанных элементов единоборства с партнерами, оказывающими пассивное, а затем, активное сопротивление;

освоение тактики единоборства с ограниченным силовым контактом;

практика свободного единоборства с ограниченным силовым контактом;

учебная практика свободного единоборства с полным силовым контактом по специальным правилам.

**Лично контролировать соответствие учебно-материальной базы содержанию занятия:**

состояние рабочей поверхности (укладка татами, отсутствие выступающих предметов на местности и т.п.);

состояние макетов средств защиты и нападения

состояние средств индивидуальной защиты.

**Обеспечить качественное проведение подготовительной части занятия**

Провести инструктаж, общую и специальную части разминки.

Обеспечить оптимальное размещение и передвижение обучающихся:

Определить зоны безопасности, направление бросков партнеров, дистанции и интервалы при фронтальном выполнении заданий группой в движении и др...

Лично руководить всеми схватками в рамках учебной практики:

проводить дополнительный инструктаж по технике безопасности:

допускать к схватке только лиц прошедших все этапы обучения и сдавших правила техники безопасности и квалификационные требования по тактико-технической подготовке к единоборству;

формировать состав участников схватки с учетом уровня подготовленности каждого бойца и его весовой категории;

немедленно пресекать любые проявления неконтролируемого поведения (техника, психика);

немедленно прекращать бой в опасной для здоровья ситуации (акцентированные удары в голову, скручивание позвоночника, выход на зоны безопасности и др.);

Организовать немедленное оказание первой помощи при возникновении травмы.

При нарушении указанных требований преподаватели несут ответственность за возникновение травмы.

За подготовку к занятиям учебно-материальной базы ответственность несет начальник кабинета.

Обязанности спортсменов:

нести личную ответственность за знание, правильное понимание и выполнение общих требований техники безопасности, определенных настоящей инструкцией; правил ведения спаррингов.

Категорически запрещается

выполнение действий, заведомо способствующих возникновению травмы (акцентированная атака в полностью незащищенную по той или иной причине голову, добивание противника в состоянии нокдауна, бросок противника за зоной безопасности);

выполнение действий в режиме “неконтролируемой техники” (неподготовленные, спонтанные действия без учета обстановки боя, контроля траектории атаки, ее цели и степени поражения, рассчитанные на психологическое подавление противника и т.п.);

выполнение ударов: в шею и горло, в позвоночник и поясницу, в пах и низ живота, акцентированных ударов по лежащему противнику;

выполнение действий в захвате: бросков на голову, с падением на противника всем телом, упоров локтем и коленом, прыжков на лежащего противника, болевых приемов на позвоночник и скручивание шеи, болевых приемов на промежность, пальцы, глаза, ушные раковины, царапанья, кусаная, щипковых приемов.

При нарушении указанных требований тренер обязан вмешаться в поединок и привлечь виновника к дисциплинарной ответственности.

## **Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

Главным условием планомерной подготовки спортсменов является наличие научно обоснованных нормативов разносторонней физической подготовленности и допустимых объемов тренировочных и соревновательных нагрузок на всех этапах многолетнего тренировочного процесса. Разносторонняя подготовленность спортсменов может быть достигнута благодаря правильно спланированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, обеспечивающей соразмерное повышение уровня физических качеств и функционального состояния. Нормирование

нагрузок в тренировочном процессе спортсменов обуславливается соблюдением двух важнейших принципиальных положений: нагрузки должны соответствовать возрастным особенностям спортсменов, нагрузки должны быть ориентированы на достижение уровня, характерного для этапа высшего спортивного мастерства. Тем самым для каждого этапа многолетней подготовки определяются допустимые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Соревновательные нагрузки становятся одним из главных средств специальной физической подготовки и составляют неотъемлемую специфическую часть тренировочного процесса. При этом количество основных соревнований определяется утвержденным календарным планом и, практически, его изменение невозможно. Наибольшая вариативность возможна в количестве контрольных соревнований.

## **Рекомендации по планированию спортивных результатов**

Исходными данными для составления планов подготовки и спортивных результатов являются оптимальный возраст для достижения наивысших результатов, продолжительность подготовки для их достижения, темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду, индивидуальные особенности спортсменов, условия проведения тренировочных занятий и другие факторы. Планы подготовки и планы спортивных результатов составляются как для группы спортсменов, так и для одного спортсмена. Групповые планы должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам — соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальные планы должны содержать

конкретные показатели и результаты, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки и выступления на соревнованиях с учетом его индивидуальных особенностей. На основании перспективного индивидуального плана составляются годовые планы, планы подготовки и планы спортивных результатов к отдельным соревнованиям, определяются задачи и средства тренировочных циклов и каждого занятия. Планирование дает возможность для последующего анализа, прогнозирования, совершенствования и выявления позитивных и негативных этапов развития.

## **Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля**

**Биохимический контроль.** Важную роль в управлении тренировочным процессом играют данные медицинского и научного контроля. Необходимо регулярно проводить комплексное научно-медицинское обследование в процессе тренировки, после нагрузки, во время восстановления. К целям и задачам комплексного контроля относятся:

- Обеспечение сохранения здоровья спортсменов, ранняя диагностика утомления, переутомления, физического перенапряжения, своевременное эффективное лечение заболеваний, травм и других патологических состояний, связанных со спортивной деятельностью
- Повышение качества управления тренировочным процессом на основе комплексной оценки состояния здоровья, общефизической, специальной и функциональной готовности, полученной в процессе углубленных комплексных обследований (УКО), этапных комплексных обследований (ЭКО), текущих обследований (ТО), обследований соревновательной деятельности (ОСД)

- Проведение комплекса лечебно-профилактических и восстановительных мероприятий, направленных на сохранение здоровья спортсменов, ускорение процессов восстановления и повышения физической работоспособности
- Обследование соревновательной деятельности (ОСД)

**ЭКО** (этапные комплексные обследования) включает — обследование врачами-специалистами, флюорографию, общий анализ крови и мочи, электрокардиографию (ЭКГ), поликардиографию, МРТ (магнитно-резонансная томография) и УЗИ (ультразвуковое исследование, по показаниям) определение физической работоспособности, аэробных и анаэробных; возможностей, характере адаптивных реакций организма; антропометрические исследования. ЭКО проводится два раза в год.

ОСД (обследование соревновательной деятельности) содержит следующий контроль состояния спортсмена на соревнованиях: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АСД (артериальное систолическое давление), электрокардиография и педагогические наблюдения.

ТО (текущие обследования) проводятся на тренировочных мероприятиях (сборах) и включают: врачебный осмотр, пульсометрия, измерение АД, ЭКГ; определение ортостатической устойчивости.

Педагогический контроль является важной составляющей тренировочного процесса и проводится с целью оценки уровня физической, тактической, психологической и функциональной подготовки спортсменов. С учетом уровня спортивного мастерства выбираются контрольные задания, включающие различные по направленности упражнения: обще-подготовительные, специально-подготовительные (близкие по специфике к соревновательным) и соревновательные. Важной составляющей контроля является анализ соревновательной деятельности, на основании которого

намечаются основные целевые установки и структурируется тренировочный процесс.

Педагогический контроль осуществляется на всех этапах многолетней спортивной подготовки в рамках макро-, мезо- и микроцикла, тренировочного дня и тренировочного занятия. Вид контроля может быть этапным, текущим и оперативным.

Этапный контроль проводится 2–3 раза в год с целью корректировки процесса подготовки по периодам и этапам спортивного микроцикла и выявления закономерности фазового развития спортивной формы. В качестве основных задач: определение процентного соотношения компонентов общей и специальной подготовки, удельного веса технической работы, степени утомления и переносимости нагрузок спортсменами, резервных возможностей организма.

Текущий контроль проводится с целью анализа текущего состояния занимающихся и готовности к выполнению тренировочных программ, к достижению спортивного результата. Для оценки текущего состояния спортсменов применяются стандартизированные тесты. После тренировочных заданий регистрируется частота сердечных сокращений (ЧСС) и артериальное давление (АД) и другие функциональные показатели, которые заносятся в протокол педагогических наблюдений для дальнейшего анализа. Систематический самоконтроль состояния здоровья, сна, аппетита, эмоционального состояния дает достаточно точную информацию об адаптационной устойчивости организма к нагрузке, а применение современных технических средств и технологических установок позволяет сбалансировать тренировочную нагрузку, не допустив перенапряжения, и достичь максимального тренировочного эффекта.

Оперативный контроль проводится с целью регистрации величины, направленности, координационной сложности и динамики нагрузки

тренировочного упражнения или серий упражнений. Разные тренировочные задания вызывают различные изменения в организме. ЧСС может стать достаточно объективным показателем для оценки суммарной нагрузочной стоимости упражнений и степени восстановления организма спортсмена после выполнения упражнения или серий упражнений.

Оперативный контроль способствует грамотному подбору тренировочных комплексов и параметров физической нагрузки с учетом возраста и квалификации спортсменов, дает представление о психической составляющей нагрузки, о характере и длительности отдыха между упражнениями и занятиями.

Врачебный контроль состояния здоровья занимающихся и их физического развития является обязательным и проводится врачебно-физкультурными диспансерами. На каждого спортсмена заводится и заполняется медицинская карта установленного образца.

Для детей, занимающихся в группах начальной подготовки, предусматривается обследование один раз в год в медицинском учреждении, по месту регистрации с последующим получением медицинской справки о допуске к занятиям по избранному виду спорта. Тренировочные группы принимаются на диспансерный учет во врачебно-физкультурный диспансер. Накануне соревнований дети проходят текущий осмотр врача терапевта для получения справки по допуску к соревнованиям.

Учащиеся тренировочных групп, групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проходят углубленное медицинское обследование (городское) два раза в год по программе диспансеризации, куда входят обязательные функциональные пробы (обследование) с нагрузкой.

Члены сборной команды проходят углубленные медицинские обследования (УМО), этапные комплексные обследования (ЭКО) и текущие обследования (ТО) в городских врачебно-физкультурных диспансерах или спортивно-медицинских центрах по специально разработанной программе, включающей допинг-контроль.

Задача этих обследований определить функциональную подготовку и состояние здоровья спортсменов после каждого этапа тренировок или перед ответственными соревнованиями. В случае появления симптомов перенапряжения назначить лечение, восстановительные мероприятия, отдых, дать практические рекомендации.

### **Восстановительные средства и мероприятия, организация психологической подготовки**

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов. Стратегия и тактика применения восстановительных средств в подготовке спортсменов зависят от следующих основных факторов: особенностей вида спорта; педагогических задач на данном этапе подготовки; пола, возраста, спортивного стажа, функционального состояния спортсменов; направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; состояния эмоциональной сферы и психического утомления спортсменов; условий для тренировок и быта; особенностей питания; климатического фактора и экологической обстановки.

В современной системе восстановления спортсменов выделяют педагогические, гигиенические, медико-биологические и психологические средства.

### **Педагогические средства восстановления:**

- Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т. п.
- Оптимальная организация и программирование тренировок в макро-, мезо- и микроциклах, обеспечивающих рациональное соотношение различных видов, направленности и характера тренировочных нагрузок и их динамическое развитие.
- Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.
- Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.
- Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов: втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.
- Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.
- Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов.

Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.) наряду с педагогическими должны быть основными, одинаково необходимыми для всех занимающихся на всех занятиях и этапах подготовки занимающихся.

Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Применение специальных гигиенических средств восстановления и повышения работоспособности оказывают наиболее благоприятное воздействие на различные органы и системы организма и тем самым в значительной мере стимулируют восстановительные процессы и повышают работоспособность спортсменов.

Применение гигиенических средств при подготовке спортсменов для оптимизации тренировочного процесса, ускорения восстановления, предупреждения переутомления и повышения работоспособности физиологически оправдано и принципиально отлично от стимулирующих допинговых воздействий. При этом речь идет не о предельной мобилизации функциональных резервов организма, а, наоборот, о восполнении затраченных при больших тренировочных и соревновательных нагрузках нервных, энергетических, пластических ресурсов и создания их необходимого запаса в организме. В связи с этим они могут рассматриваться как единственная и наиболее разумная альтернатива применению различных допингов.

Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрое восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Вместе с тем имеются специальные гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности, среди которых, прежде всего надо отметить следующие:

- Гидропроцедуры — теплый, горячий, контрастный души, различные виды ванн, восстановительное плавание;
- Различные виды спортивного массажа — общий восстановительный, частный восстановительный, предварительный разминочный, гидромассаж, самомассаж;
- Различные методики приема банных процедур — баня с паром, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами; ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот. Важное значение имеет правильное сочетание средств общего и локального воздействия.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект.

Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

Вид и способ использования гигиенических средств восстановления в подготовке спортсменов должны выбираться совместно с тренером и врачом в зависимости от этапов подготовки, условий тренировки и соревнований,

характера тренировочных и соревновательных нагрузок, сроков предстоящих соревнований, индивидуальных особенностей спортсмена, степени его утомления и др.

Гигиенические средства восстановления и повышения спортивной работоспособности являются весьма эффективными и самое главное доступными для спортсменов и тренеров, так как их применение не требует дорогостоящего оборудования и они могут применяться спортсменами в любых условиях.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли — витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрого снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Широко применяются различные адаптогены — лекарственные средства растительного и животного происхождения или синтезированные химическим путем, повышающие неспецифическую устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды.

### **Психологические средства восстановления.**

Рациональное применение психофизиологических воздействий позволяет снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить у спортсменов состояние психической угнетенности, что, в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению психофизиологических функций организма.

Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

- Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализация (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация

(вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

- Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.
- Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

Средства восстановления и повышения работоспособности должны использоваться в строгом соответствии с задачами тренировочного процесса и конкретной тренировочной программой. Весьма осторожно и крайне индивидуально следует применять средства восстановления в период достижения спортивной формы, так как этот период характеризуется очень тонкой координацией психофизиологических функций, когда не только неадекватная нагрузка, но и несоответствующий комплекс восстановительных средств может снизить достигнутый уровень работоспособности. Немалое значение имеет комплексность применения различных восстановительных средств. При этом весьма важно, чтобы принцип комплексности применения восстановительных средств постоянно осуществлялся во всех звеньях тренировочного процесса: макро-, мезо- и микроциклах, а также в процессе тренировочного дня. При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем — локального. В процессе разработки комплексов средств восстановления и повышения работоспособности всегда следует учитывать индивидуальные особенности спортсменов, а также генетически заложенные в их организме способности к восстановлению.

## **Антидопинговые мероприятия**

Всемирный антидопинговый Кодекс ВАДА определяет допинг как нарушение одного или нескольких антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил Кодекс ВАДА относит:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
- Отказ или непредставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб
- Нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая непредставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов
- Фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля
- Обладание запрещенными субстанциями и запрещенными медицинскими приборами
- Распространение или попытка распространения запрещенных субстанций или запрещенных приборов
- Назначение или попытка назначения спортсмену запрещенного препарата или запрещенного медицинского вмешательства, помощь, потворство, подстрекательство, пособничество, сокрытие или любой другой вид соучастия.

Кодекс ВАДА принимает правило строгой ответственности, введенное Антидопинговым кодексом олимпийского движения. Согласно данному

принципу, ответственность лежит на спортсмене, поэтому обнаружение в пробе спортсмена запрещенной субстанции всегда определяется как нарушение антидопинговых правил. При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести важность антидопингового законодательства. Необходимо делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой». В целях повышения уровня осведомленности спортсменов в вопросах антидопинга можно использовать методические семинары. Рекомендуемые темы:

- Последствия применения допинга для здоровья
- Последствия применения допинга для спортивной карьеры
- Антидопинговые правила
- Принципы честной игры.

### **Словарь Киокусинкай**

- Канчо (Кантё) – директор организации
- Шихан (Сихан) – мастер с 5-го Дана.
- Сэнсэй – учитель, наставник (3-ий, 4-ый дан).
- Сэмпай – старший ученик.
- Кохай – младший ученик.
- Доджо (Додзё) – зал (место следования Пути).
- Дан – мастерская степень.
- Кю – ученическая степень.

- Доги – одежда для тренировок.
- Кихон – тренировка техники без партнёра.
- Рэнраку – комбинации.
- Ката – форма, комплекс
- Кумитэ – спарринг.
- Самбон кумитэ – условный учебный спарринг на 3 шага.
- Якусоку кумитэ – условный учебный спарринг на 1 шаг.
- Джию кумитэ (Дзию кумитэ) – свободный спарринг.
- Тамэшивари (Тамэсивари) – разбивание твёрдых предметов.
- Бункай – разъяснение.
- Ибуки – силовое дыхание.
- Ногарэ – мягкое дыхание.
- Осу (Ос) - традиционная форма приветствия, выражения понимания, согласия и уверенности. Сэйдза – опуститься на колени.
- Мокусю – закрыть глаза.
- Мокусю ямэ – открыть глаза.
- Рэй – поклон.
- Ёи – приготовиться.
- Хаджимэ (Хадзимэ) – начать.
- Ямэ – закончить.
- Маваттэ – повернуться.
- Хантай – смена.
- Наорэ – вернуться в исходное положение.
- Ясумэ – расслабиться.
- Ичи (ити) – 1

- Ни – 2
- Сан – 3
- Ши (ён) (си) – 4
- Го – 5
- Року – 6
- Шичи (Сити) - 7
- Хачи (Хати) – 8
- Ку – 9
- Джу (Дзю) – 10 Хайсоку–Дачи (дати) – ступни вместе.
- Мусуби–Дачи (дати) – пятки вместе носки врозь.
- Хэйко–Дачи (дати) – ступни параллельно на ширине ступни.
- Фудо – Дачи (дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты.
- Учихачиджи-Дачи (Утихатидзи-дати) – пятки на ширине плеч, носки развёрнуты внутрь.
- Дзэнкуцу-Дачи (дати) – стойка с передней приклонённой ногой.
- Кокуцу-Дачи (дати) – стойка с задней приклонённой ногой.
- Санчин- Дачи (Сантин-дати) – стойка "песочных часов".
- Киба-Дачи (дати) – стойка всадника.
- Нэко Аши-Дачи (Нэкоаси дати) – стойка "кота".
- Цуру Аши-Дачи (Цуруаси дати) – стойка "цапли".
- Какэ Аши-Дачи (Какэаси дати) – "скрученная" стойка, с заступом ноги сзади.
- Джию-Камаэтэ-Дачи / Кумитэ-Но-Камаэ (Дзию Камаэтэ дати) – боевая стойка. Джодан (Дзёзан) – верхний (голова, шея).
- Чудан (Тюдан) – средний (корпус).
- Гэдан – нижний (ниже пояса). Ои – одноимённое.

- Гяку – разноимённое. Хидари – левая.
- Миги – правая. Аго – вверх.
- Маэ – вперёд.
- Ёко – в сторону.
- Уширо (Усиро) – назад.
- Маваши (Маваси) – круговое.
- Ороши (Ороси) – вниз.
- Руки:
- Сэйкэн – кулак (передняя часть).
- Уракэн – перевёрнутый кулак (тыльная часть).
- Тэццуй – "кулак молот"
- Шуто (Сюто) – "рука нож" (внешнее ребро ладони)
- Хайто – внутреннее ребро ладони.
- Шотэй (Сётэй) – "пятка" ладони.
- Кокэн – запястье.
- Нукитэ – "рука копьё" (ладонь с выпрямленными четырьмя "ёхон" пальцами).
- Хиджи (Хидзи) – локоть.
- Ноги:
- Чусоку (Тюсоку) – подушечки пальцев стопы.
- Сокуто – "нога нож" (внешнее ребро стопы).
- Тайсоку – внутренняя выемка стопы.
- Хайсоку – подъём стопы.
- Хидза – колено.
- Аши (Аси) – стопа.

- Какато – пятка.
- Сунэ – голень.
- Толчковые кулаком:
- Сэйкэн-Цуки – удар кулаком.
- Татэ-цуки – удар кулаком расположенным вертикально.
- Моротэ-Цуки – удар двумя руками.
- Джун-Цуки (Дзюн-цуки) – удар в сторону.
- Секущие:
- Сэйкэн-Аго-Учи (Ути) – прямой удар кулаком в подбородок.
- Тэццуй-Коми-Ками-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку, снаружи по голове в висок.
- Тэццуй-Ороши-Гаммэн-Учи (Тэццуй-ороси-гаммэн ути) – удар "молотом" сверху по голове.
- Тэццуй-Хидзо-Учи (Ути) – удар "молотом" сбоку снаружи по рёбрам.
- Уракэн-Шомэн-Гаммэн-Учи (Уракэн Сёмэн Гаммэн Ути) – удар перевёрнутым кулаком вперёд в лицо.
- Уракэн-Саю-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сверху в лицо.
- Уракэн-Хидзо-Учи (Ути) – удар перевёрнутым кулаком в сторону сбоку по рёбрам.
- Уракэн-Маваши-Учи (Уракэн Маваси Ути) – круговой удар перевёрнутым кулаком в голову.
- Шуто-Гаммэн-Учи (Сюто Гаммэн Ути) – удар ребром ладони сбоку по голове, по шее.
- Шуто-Сакоцу-Учи (Сюто Сакоцу Ути) – удар ребром ладони сверху по ключице.

- Шуто-Сакоцу-Учикоми (Сюто Сакоцу Утикоми) – прямой (режущий) удар ребром ладони по ключице.
- Шуто-Хидзо-Учи (Сюто Хидзо Ути) – удар ребром ладони сбоку снаружи по рёбрам.
- Шуто-Учи-Учи (Сюто Ути Ути) – удар ребром ладони наотмашь в сторону по голове (шее). Хидза-Гэри – удар коленом.
- Кин-Гэри – удар подъёмом стопы в пах.
- Маэ-Гэри – прямой удар вперёд в корпус или голову (подушечками пальцев).
- Маэ-Кэагэ – маховый удар вперёд и вверх.
- Учимаваши (Утимаваси) – маховый круговой удар внешней частью стопы изнутри.
- Сотомаваши (Сотомаваси) – маховый круговой удар стопой снаружи внутрь.
- Мавашаи-Гэри (Маваси-гэри) – круговой удар.
- Ёко-Кэагэ – маховый удар в сторону внешним ребром стопы.
- Ёко-Гэри – удар ребром стопы в сторону.
- Кансэцу-Гэри – удар ребром стопы в коленный сустав.
- Уширо-Гэри (Усиро Гэри) – удар пяткой назад.
- Уширо-Мавашаи-Гэри (Усиро Маваси Гэри) – обратный круговой удар с "вертушкой". Сэйкэн-Джодан-Укэ (Сэйкэн Дзёдан Укэ) – верхний блок предплечьем (кулак сжат).
- Чудан-Сото-Укэ (Тюдан Сото Укэ) – блок снаружи внутрь предплечьем на среднем уровне.
- Чудан-Учи-Укэ (Тюдан Ути Укэ) – блок изнутри наружу предплечьем на среднем уровне.
- Гэдан-Бараи – нижний блок предплечьем вперёд.

- Учи-Укэ-Гэдан-Бараи (Ути Укэ Гэдан Бараи) – двойной блок предплечьями на среднем и нижнем уровне.
- Моротэ-Укэ – блок в положении Учи-Укэ, усиленный второй рукой.
- Маэ-Маваши-Укэ (Маэ Маваси Укэ) – передний круговой блок.
- Шуто-Маваши-Укэ (Сюто Маваси Укэ) – круговой блок в позиции Шуто.
- Шотэй-Укэ (Сётэй Укэ) – блок пяткой ладони.
- Кокэн-Укэ – блок запястьем.
- Хиджи-Укэ (Хидзи Укэ) – блок локтём внутрь.
- Осай-Укэ – накладка ладонью.
- Сунэ-Укэ – блок голенью
- Хидза-Укэ – блок коленом. Шомэн (Сёмэн) - вперёд
- Сагари (уширо) (Усиро) – назад.
- Ои-Аши (Ои Аси) – движение, вперёд не меняя стойки.
- Окури-Аши (Окури Аси) – движение с шагом вперёд меняя стойку.
- Коса - разножка.
- Фуми-Аши (Фуми Аси) – движение с подшагом вперёд.
- Маэ Коса - движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй спереди)
- Уширо Коса (Усиро Коса) – движение вперёд через Какэ Аши (заступ ступнёй сзади)

## Стойки каратэ

Стойки каратэ Киокушинкай имеют важнейшее значение в изучении каратэ. Ведь правильно выбранная стойка очень часто может быть залогом победы. Если тело бойца в данный момент не будет находиться в устойчивом и уравновешенном положении, то и действия его в отражении атаки противника будут менее эффективными. Стойки в каратэ Киокушинкай различаются, в основном, положением нижней части тела. Корпус находится

постоянно в вертикальном положении. Боец Киокушинкай — каратэ всегда готов к молниеносному переходу от защиты к атаке и стойка всегда должна быть выбрана правильно. Сила удара всегда зависит от его скорости и важно следить за правильным положением центра тяжести.

Чтобы правильно усвоить **стойки каратэ** необходимо отрабатывать их такими способами:

- Находиться в стойке долгое время, напрягая при этом все мышцы. (45-60 минут)
- Находясь долгое время в стойке, мышцы расслабить и потом снова напрячь.

А теперь перейдем непосредственно к стойкам каратэ.

#### Хейсоку дачи.

Нужно стать прямо и выпрямить ноги. Ступни расположены вместе, пальцы ног направлены вперед. Тело ровное, голова прямо, взгляд вперед, рот закрыт. Стойка хейсоку дачи используется в основном для ударов ногами.



#### Мусуби дачи.

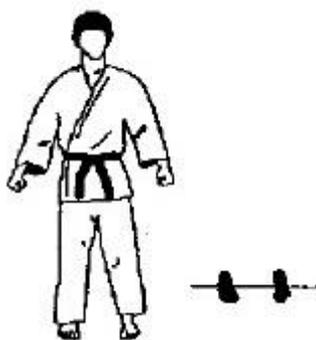
Стойка для медитации стоя. Очень похожа на хейсоку дачи, только левая рука ложится на правую, пятки вместе, носки врозь (на 60 градусов). С

мусуби дачи начинаются все каты, за исключением таикьоку и пина.



Хейко дачи.

Ноги на ширине плеч, ступни ног параллельны друг другу, носки направлены



вперед.

Сото хачиджи дачи.

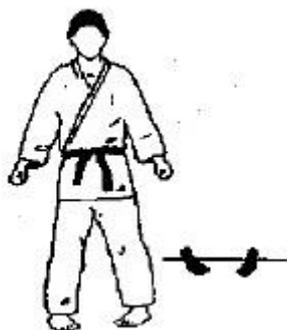
Аналогично стойке хейко дачи, только ступни ног разведены на угол 60



градусов.

### Учи хачиджи дачи.

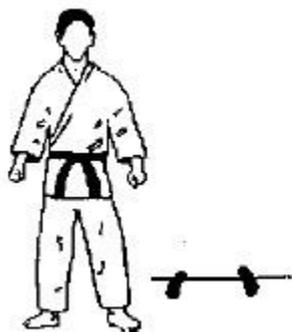
То же, что и стойка хачиджи дачи, только носки ног направлены не наружу, а



внутрь.

### Фудо дачи (или ей дачи).

Стойка, похожая на сото хачиджи дачи, с той лишь разницей, что ноги

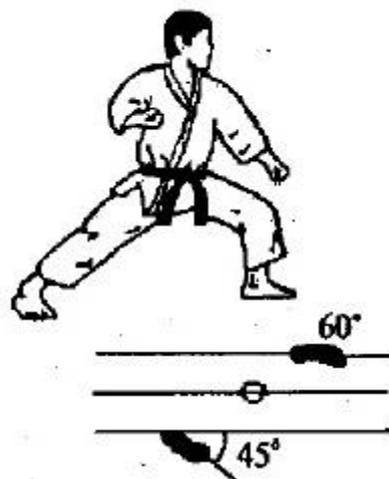


находятся немного ближе друг к другу.

### Зенкуцу дачи.

Ступня передней ноги расположена прямо, колено согнуто, голень вертикально. Задняя нога прямая, стопа развернута на 45 градусов. Центр тяжести смещен вперед. 60% веса тела приходится на переднюю ногу. Верхняя часть тела относительно пола находится в вертикальном положении. Корпус прямо или немножко наклонен вперед. Пятка задней

ноги от пола не отрывается. Передняя и задняя ноги не должны находиться



на одной линии, чтобы не потерять устойчивость.

Кокую дачи.

Центр тяжести (70% веса тела) приходится на заднюю ногу, которая согнута в колене и ступня ее, относительно ступни передней ноги расположена под углом 45 градусов. Пятка передней ноги немного поднята. Расстояние между ступнями равняется приблизительно трем ступням. Колено задней ноги



напряжено. 70%

Неко аши дачи или стойка кошки.

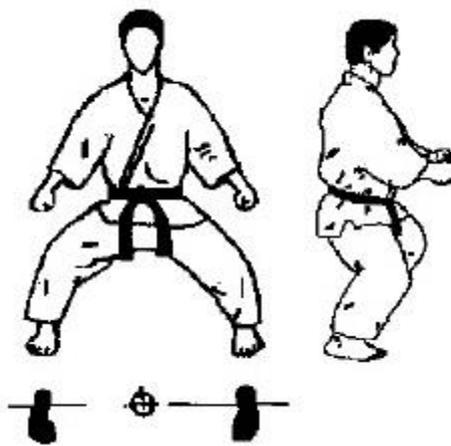
Эта стойка похожа на стойку кошки, из-за положения ног. Одна нога отстоит от другой на расстояние одной ступни. Передняя нога стоит только на носке,



а 90% веса тела приходится на заднюю ногу.

Киба дачи или поза всадника.

Ноги на ширине плеч, ступни параллельны, носки направлены вперед. Корпус прямо, не наклоняясь. Колени далеко друг от друга, находятся на



одной линии с большими пальцами.

### Шико дачи.

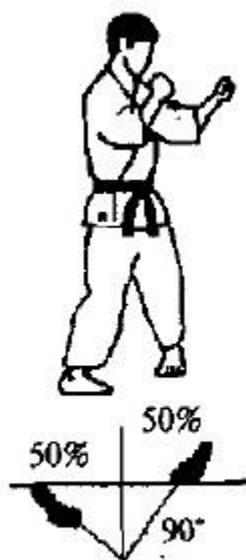
То же, что и стойка кибя дачи, с той разницей, что носки здесь разведены в стороны. Центр тяжести смещается вниз. Эта стойка подходит для боковой



атаки и защиты.

### Санчин дачи или песочные часы.

Ноги находятся на ширине плеч, но расположены так, что пятка передней ноги лежит на одной линии с пальцами задней ноги. Ступни ног повернуты внутрь на 45 градусов. Колени немного согнуты и напряжены. Корпус прямо и вертикально, мышцы живота напряжены. Стойка санчин дачи очень



устойчива и удобна для боя.

### Моро ачи дачи.

Эта стойка очень похожа на хейко дачи, разница только в том, что одна нога



выставлена вперед.

### Цру аши дачи или поза журавля.

Ступня одной ноги касается колена второй ноги. Вес тела только на одной



ноге.

### Каке дачи.

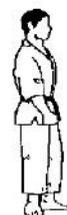
Пятка задней ноги приподнята, пальцы согнуты. Большая часть веса тела



приходится на переднюю ногу.

### Шумоку дачи (тобоку дачи).

Пятки слегка прижаты друг к другу. Носок передней ноги направлен вперед,



ступня второй ноги находится перпендикулярно первой.

## Карате как вид спорта

Современное карате — один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей.

Соревнования проводятся по различным правилам. Несмотря на разнообразие школ и стилей, у них много общего. Среди этого многообразия можно выделить несколько направлений.

В наши дни проводятся состязания:

- по выполнению формальных упражнений — ката,
- в поединках по весовым категориям — кумите,
- по разбиванию различных предметов — тамеше-вари,
- по кобудо — упражнениям с древним окинавским холодным оружием.

К отдельным направлениям спортивного карате относятся традиционные показательные выступления. В ходе таких выступлений иногда даже ставятся мировые рекорды — например, в тамешевари.

### Выполнение ката

Все движения, входящие в ката и комплексы, строго регламентированы в последовательности, темпе, скорости выполнения. Включенные удары, блоки, перемещения строго обязательны. Соревнования по ката проводятся личные и командные (обычно три участника). Ката выполняются обязательные и по выбору, из заранее объявленного списка. Всего известно более 50 ката.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная

последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также — понимание внутреннего духа ката.

В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников.

В большинстве школ имеется свой набор практикуемых ката. К наиболее известным и широко распространенным относятся следующие:

1. Ананку — «мир с юга».
2. Бассай-дай — «Взятие крепости».
3. Бассай-се.
4. Вансу — «Китайский военный посол».
5. Ванкан — «Царская корона».
6. Ганкаку — «Журавль на утесе».
7. Годзюсихо-дай — «Пятьдесят четыре шага».
8. Годзюсихо-се.
9. Джитге — «Десять рук».
10. Джиин.
11. Джион — «Звук храма».
12. Кайсикен-седан.
13. Кайсикен-нидан.
14. Канку-дай — «Созерцание небес».
15. Канку-се.
16. Курурунфа — «Прекратить разрушение».
17. Кусанку — «Китайский мастер».
18. Мейкье.
19. Найфанчин — «Удержание своей земли».
20. Нидзюсихо.
21. Нисэйси — «Двадцать четыре».
22. Пинан (Хейян) — «Спокойствие сознания».

23. Рохай — «Образ журавля».
24. Сайчин — «Три битвы».
25. Сайфа — «Ломаем и рвем».
26. Сей пай — «Восемнадцатый».
27. Сейсан — «Тринадцатый».
28. Сеинчин — «Дальняя прогулка завоевателя».
29. Сансэиру — «Тридцать шесть».
30. Синпа.
31. Сисотин — «Бой в четырех направлениях».
32. Сочин.
33. Сэйентин.
34. Супаримпей — «Сто восемь».
35. Тинто — «Китайский мастер единоборств».
36. Тинте — «Загадочная рука».
37. Тэнсе — «Смена рук».
38. Унсу — «Рука в облаке».
39. Хангецу (Сейсан) — «Полумесяц».
40. Энпи — «Полет ласточки».

## Кумите

Спортивный поединок, или кумите, — это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми — «встреча» и те — «рука». Спортивный поединок в карате регламентируется строгими правилами.

В спортивном карате используется несколько видов кумите:

- кихон или якусоку кумите — условная форма атаки и защиты;
- кумите на количество шагов и техник (санбон-кумите — на три шага, гошон-кумите — пять шагов);

- кихон иппон-кумите — полуусловный бой на один иппон (победу);
- дзю-кумите или ший-кумите — свободный спарринг.

Соревнования по кумите проводятся согласно правилам себу-санбон (до трех иппонов или шести вазари) или себу-иппон (до одного иппона или двух вазари).

Критерии оценки в спортивном карате достаточно условны. Эффективной атакой — иппоном — считается разрешенный правилами точный, контролируемый удар рукой или ногой, условно нанесенный в зачетную зону тела противника. При этом судьи оценивают условное поражение противника с точки так, как если бы все происходило в действительности: после удара противник должен лишиться способности к дальнейшему сопротивлению.

Сегодня в спорте широко распространено полноконтактное карате, более известное как соревнования по карате «фул-контакт».[\[3\]](#) Однако и здесь остается много условностей, применяется специальная защитная техника: перчатки, шлемы, накладки и иное защитное оборудование, что значительно ограничивает возможности применения реальных боевых приемов. «Фул-контакт» имеет много общего с кикбоксингом и фактически представляет собой европеизированный вариант карате.

В соревнованиях по спортивному карате могут вводиться дополнительные ограничения, например запрет наносить удары в голову. Иногда, наоборот, разрешаются удары ногами в нижнем уровне, подсечки и др. приемы.

Состязания в карате проводятся в весовых и возрастных категориях.

### Тамешевари

Соревнования по разбиванию предметов, или тамешевари, предназначены для проверки физической силы, точности и скорости нанесения удара. Чаще

всего для этого используются дюймовые доски, палки, кирпичи, черепица или ледяные глыбы.

Иногда соревнования по разбиванию предметов проводятся в качестве квалификационных состязаний, после выполнения которых участники допускаются к состязаниям по кумите.

Разбивание предметов может осуществляться ударами рук и ног, на месте, в движении и прыжке.

### Кобудо

Состязания по кобудо очень похожи на соревнования по выполнению формальных упражнений — ката. Но выполняются они с различными видами холодного оружия, которые берут начало от традиционных орудий труда крестьян острова Окинава. В Древней Японии, Китае и некоторых других государствах простолюдинам запрещалось иметь оружие. Чтобы защищать себя, они были вынуждены учиться обороне с помощью подручных средств. Считается, что таким образом и зародились многие из восточных единоборств.

В кобудо практикуется использование следующих видов оружия:

- бо — шест длиной 182 см;
- нагината — разновидность алебарды;
- дзё — палка, посох (120 см);
- тонфа — ручка жернова;
- кама — серп;
- сай — короткий трезубец;
- нунчаки — видоизменённый цеп;
- ходзё — веревка;
- кусари — длинная цепь с грузами на концах;
- тэссен — веер;

- сюрикен — метательные звезды;
- тамбо — короткая палка, длиной в локоть.

В начале большинства соревнований по карате проводятся показательные выступления участников и организаторов. Демонстрируемые умения часто граничат со сверхъестественными способностями и достойны занесения в книгу рекордов Гиннеса.

#### Квалификационная система

По завершении каждого этапа обучения в спортивном карате проводятся экзамены по нескольким направлениям:

- на знание базовой техники — кихон;
- на правильность выполнения формальных технических комплексов — ката;
- спортивный поединок — кумите;
- разбивания предметов ударами рук, ног, головы — тамешевари.

Каждая школа или стиль современного карате использует собственные программы экзаменов.

Уровень подготовки в карате определяется системой кю и данов. Кю — ученическая степень, дан — мастерская. Всего насчитывается десять ученических и десять мастерских ступеней. Кроме того, в школе Дзёсиндо предусмотрена степень кандидата на первый дан. Им становится тот, кто сдал основные экзамены на степень первого дана. Он носит черный пояс без желтых полос. После сдачи дополнительного экзамена ему присваивается степень первого дана. Дополнительный экзамен проводится не ранее чем через полгода после сдачи.

#### Классификация по IOD (МОД)

10-й кю — белый пояс.

9-й кю — белый пояс (одна красная полоска).

8-й кю — белый пояс (две красные полоски).

- 7-й кю — белый пояс (три красные полосы).
- 6-й кю — синий пояс.
- 5-й кю — синий пояс (одна красная полоска).
- 4-й кю — зеленый пояс.
- 3-й кю — зеленый пояс (одна красная полоска).
- 2-й кю — коричневый пояс.
- 1-й кю — коричневый пояс (одна красная полоска).
- 1-й дан хо — кандидат на мастерскую степень (черный пояс).
- С 1-го по 10-й дан черный пояс с желтыми полосками (количество желтых полосок соответствует степени дана).

## 2.6 Список учебной и методической литературы.

### Список литературы для обучающихся и родителей.

1. Буйволов Л.Н.: журнал «Внешкольник».
2. Брюс Ли: «Искусство выражения человеческого тела».
3. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
4. Вильмякин В.Н.: «Боевое самбо и рукопашный бой».
5. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
6. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
7. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
8. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
9. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдо».
10. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
11. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
12. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
13. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
14. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
15. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
16. Матвеев Л.П.: «Проблемы периодизации спортивной тренировки». М.: ФиС, 1965г.
17. Лю Чжин Син: «Китайские боевые искусства».
18. Методика физического воспитания учащихся 1-4 классов. Под ред. Литвинова Е.Н., Погадаева Г.И.
19. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
20. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
21. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
22. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».

23. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
24. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Джиттэ, Хангецу, Эмпи».
25. Программа квалификационных экзаменов Японской Ассоциации каратэ (ЖКА) на 9 кю-5 дан.
26. Платонов В.Н.: «Современная спортивная тренировка». Киев:1991г.
27. Ретюньских А.С.: «Русский стиль рукопашного боя».
28. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
29. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
30. Тетсутока Сугавара: «Айкидо».
31. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
32. Юдолин Н.Г.: «Современная система спортивной тренировки». М.: ФиС, 1970г.

#### **Список литературы для педагогов.**

1. Масутацу Ояма, «Философия Каратэ», изд. «Роза» 1993 г.
2. Масутацу Ояма «Это Каратэ», изд. «Гранд-Фиар» 2004 г.
3. Киокушинкай — практический курс, Зуев Ю.Ф.
4. Каратэ-до. Ката для начинающих мастеров, Лапшин С.А., изд. «Сталкер», 1996
5. Дэвид Ч. Кук, «Сила Каратэ», 1992 г.

## Интернет ресурсы

1. [www.sportcenter.pro](http://www.sportcenter.pro)
2. [www.minsport.gor.ru](http://www.minsport.gor.ru)
3. [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф)
4. [www.school-collection.edu.ru](http://www.school-collection.edu.ru)
5. [www.kenkakarate.ru](http://www.kenkakarate.ru)
6. [vk.com/pages?oid=-1581648&p=История\\_Киокусинкай](https://vk.com/pages?oid=-1581648&p=История_Киокусинкай)
7. [kyokushin.ks.ua](http://kyokushin.ks.ua)
8. [ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай](http://ru.wikipedia.org/wiki/Киокусинкай)
9. [akr.rsbi.ru](http://akr.rsbi.ru)
10. [www.kyokushinkan.ru](http://www.kyokushinkan.ru)
11. [kyokushinkan-kaliningrad.ru](http://kyokushinkan-kaliningrad.ru)
12. [www.fkrussia.ru](http://www.fkrussia.ru)

## 2.7. Соответствие программы нормативным документам

Рабочая программа по Каратэ разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (действующая редакция, 2016). Глава 10. Дополнительное образование. Статья 75. Дополнительное образование детей и взрослых;
2. Концепция развития дополнительного образования детей. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Конституция РФ;
5. Национальная доктрина образования в РФ на период до 2025 года;
6. Закон РФ «Об образовании»;
7. Конвенция о правах ребенка;
8. ФЗ о дополнительном образовании, типовое положение об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
9. ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;
10. Приказы, письма Минобразования, областных и муниципальных органов образования о работе УДО, Санпин;
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14
12. "Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
13. Устав образовательного учреждения;

15. Приказы директора;
16. Положения: об общем собрании, родительском собрании, пед. совете;
17. Положения о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ МБУ ДО ЦДТ.
18. Программа развития учреждения;
19. Правила внутреннего распорядка, Трудовой договор работников учреждения;
20. Должностные инструкции работников учреждения;
21. Положение об аттестации педагогических и руководящих работников.
22. Лицензии образовательной организации на образовательную деятельность.