

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Государственное автономное образовательное учреждение

«Полилингвальный комплекс «Адымнар-путь к знаниям и согласию» г Казани

РАССМОТРЕНО
На педсовете
Протокол №1
От 28.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Шамсутдинов А.И.
772-О от «29» 08.2025г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «КАРАТЭ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7-16 лет
Срок реализации: 2 учебных года (240 часов)

Автор-составитель: Сафиуллин Т. С.
педагог по физической культуре и спорту
педагог дополнительного образования
инструктор по боевым искусствам

г. Казань 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа обучения «Каратэ» направлена на формирование у обучающихся способности и потенциальной готовности использовать знания, умения и приобретённые навыки для решения самого широкого спектра жизненных задач, связанных с собственным физическим, эмоциональным, интеллектуальным и духовным развитием, а так же на профилактику и преодоление школьной неуспешности.

В процессе освоения программы каратэ, учащиеся получают всестороннее физическое развитие. Постоянно осознанно работая над совершенствованием своего тела, человек учится применять свои знания в области физической культуры и возможности своего тела для решения повседневных задач.

В ходе выполнения программы каратэ учащимся приходится решать, в том числе и задачи эмоционального характера, преодолевать себя, владеть своими чувствами. Физические упражнения, подчинённые грамотно составленной и хорошо сбалансированной программе способствуют эмоциональному равновесию человека.

Каратэ является сложно-координированным видом деятельности, для успешной реализации которой затрагивается множество областей коры головного мозга, которые в обычных условиях мало задействованы. Таким образом, повышается способность к умственной деятельности учащихся за счёт вовлечения в мыслительный процесс большего количества «обрабатывающих центров» в мозге, повышается способность человека к более объёмному, многостороннему подходу к решению поставленных задач, творческому поиску оптимального и наиболее эффективного маршрута на пути к успеху.

Учащиеся в процессе освоения материала программы каратэ самосовершенствуются, приобретают новые качества и знания. В результате у человека происходит переосмысление своих возможностей и ответственности за свои действия. Немаловажную роль в этом играют традиции взаимоотношений с учителем и товарищами, принятые в японских боевых искусствах.

Отличительные особенности программы. Программа обучения основана на опыте традиционного физического воспитания в Японии, являющейся ведущей страной в мире по количеству долгожителей. Акцент программы сделан в первую очередь на всестороннее развитие и здоровье учащихся.

Центральным и наиболее объёмным предметом изучения в программе является традиционное прикладное каратэ Санкан, отличающееся от всем известного и привычного спортивного каратэ. Современное спортивное каратэ является адаптированным для Европы и ряда других стран упрощённым вариантом этого древнего воинского искусства. В свою очередь каратэ Санкан хранит традиции и систему подготовки воинов и членов их семей в Японии. Предметом изучения каратэ является самооборона без использования оружия, «кара» – с японского «пустота», «тэ» – «рука».

В реальных условиях агрессоры не редко используют различные предметы и оружие при нападении на мирных граждан. Не владея навыками защиты от оружия невозможно обеспечить себе и своим близким безопасность при возникновении угрозы физической расправы. Важным разделом в программе каратэ, как части боевых искусств, является защита и владение различными видами холодного оружия в виде их полноразмерных макетов. Факультативно используется игрушечное оружие с присосками: лук, пистолет, ружьё, автомат.

Одних навыков и знаний недостаточно, чтобы эффективно противостоять агрессии – необходима общая и специальная физическая подготовка. Специальная физическая подготовка является большим и основополагающим разделом в программе каратэ, она очень важна при подготовке ученика, способного защитить себя и других от нападения. Именно благодаря специальной физической подготовке развиваются группы мышц и связки суставов, задействованные в оборонительных приёмах, как без оружия, так и ещё в большей степени – с использованием оружия.

Серьёзным компонентом обучения является психологическая подготовка. Всем известны случаи, когда физически сильного человека одолевает хулиган, запугав и подавив его волю.

Даже имея все вышеперечисленные качества, подготовка ученика недостаточна и неэффективна, если у человека нет элементарного здоровья, особенно это касается опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Программа боевых искусств Санкан, опираясь на знания воинов японских семей, накопленные в течение нескольких столетий, обеспечивает укрепление всех систем организма своих учеников, создавая основу для их будущего долголетия.

Адресат программы. Дополнительная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте 7 - 16 лет.

Объем и срок освоения программы. Срок освоения программы – 2 года. На полное освоение программы требуется 240 академических часов, включая индивидуальные консультации и семинары.

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса. Набор детей в объединение – свободный по заявлению родителей. Программа объединения предусматривает фронтальную, групповую и индивидуальную формы работы с детьми. Состав групп от 10 до 30 человек.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 45 минут. Общее количество часов в год – 120 часов, из них: 102 часа – очная часть программы, 18 часов – заочная подготовка. В течение одного урока предусмотрен перерыв 5-10 минут. Средняя очная недельная нагрузка на одну группу: 3 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю.

Педагогическая целесообразность. Программа «Каратэ» составлена таким образом, чтобы обучающиеся могли овладеть всем комплексом знаний, умений и навыков соответствующего уровня в области физической культуры и специальных дисциплин в боевых искусствах. По мере реализации программы обучения, учащиеся знакомятся с требованиями, предъявляемыми к ученикам, готовящимся к аттестации на 10-й и 9-й кю (ученические степени в боевых искусствах), а также приобретают практические навыки защиты от нападения, в том числе и с использованием макетов холодного оружия.

В процессе освоения программы обучающиеся получают дополнительные знания в области биологии, анатомии, физиологии и безопасности жизнедеятельности, что в конечном итоге изменит их отношение к себе и окружающим, повысит ответственность за свои действия.

Реализация данной программы является конечным результатом, и в большей степени ступенью для перехода на следующий уровень сложности.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Ученики, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень знаний, умений и навыков, могут быть аттестованы на 10-й кю, далее на 9-й кю, и продолжить обучение по более сложной программе.

Практическая значимость. Обучающиеся станут физически сильнее и выносливее, научатся самостоятельно выполнять разминку, смогут провести её для группы других учащихся при необходимости. Приобретут навыки подготовки мышц с помощью специальных упражнений, разогрева и растяжки суставов. Смогут противостоять агрессивному физическому и психологическому воздействию со стороны других людей.

Содержание данной программы построено таким образом, что обучающиеся под руководством педагога смогут исследовать возможности своего тела, научатся правильно относиться к нагрузкам и режиму дня.

В результате освоения программы, обучающиеся овладеют практическими навыками самозащиты, научатся понимать ценность своего здоровья и окружающих, нормы поведения в обществе.

Цели дополнительной общеразвивающей программы:

- возрождение престижа физической культуры и здорового образа жизни в обществе,
- приобщение учащихся к спорту,
- полноценное физическое и общее развитие ребёнка,
- профилактика болезней опорно-двигательного аппарата,
- создание условий для подготовки кадрового резерва для правоохранительных органов и военной службы.

Формирование современной практико-ориентированной физкультурно-направленной образовательной среды является основой и фундаментом для всей образовательной и иной деятельности учащихся. Будучи физически не развитым, не имея крепкого здоровья и способности защитить себя и результаты своей

деятельности, человеку трудно рассчитывать на какие либо значимые успехи в жизни.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Образовательные:

- дать представление о возможностях совершенствования качеств человеческого тела в результате планомерных тренировок;
- научить решать ряд задач по совершенствованию тела и психики, результатом каждой из которых будет повышение способности к самозащите.

Развивающие:

- формировать у обучающихся навыки работы над собой, своим телом и психикой;
- применять наработанные навыки в освоении основных предметов школьной программы, т.е. пользоваться своим умением преодолевать трудности на тренировках в преодолении препятствий в обучении к любым другим дисциплинам;
- развивать крупную и мелкую моторику, внимательность, координацию тела, ловкость, силу, выносливость, способность концентрироваться и расслабляться.

Воспитательные:

- повышать мотивацию обучающихся к самосовершенствованию;
- развивать у учащихся настойчивость в достижении цели;
- прививать понимание ценности и полезности труда в любом его проявлении;
- способствовать развитию навыков продуктивного общения в коллективе, взаимодействия с партнёрами по совместной работе;
- дать представление учащимся о культуре общения и поведения в социуме;
- создать условия для выработки у обучающихся навыков здорового образа жизни.

Основные формы и методы обучения

По форме проведения занятие состоит из трёх частей, каждая из которых может занимать от 1/4 до 1/2 общего времени тренировки, в зависимости от целей педагога и состояния учащихся на момент проведения урока.

1. Вводная часть, включает в себя:

- основные элементы – построение, релаксация, приветствие, разминка;
- вариативные элементы – растяжка, теория.

2. Основная часть, включает в себя:

- основные элементы – специальная физическая подготовка, техника движений;
- вариативные элементы – взаимодействие, манипуляция предметами.

3. Заключительная часть, включает в себя:

- основные элементы – построение, релаксация;
- вариативные элементы – общая физическая подготовка, спортивные игры.

Основные методы обучения, используемые на занятиях следующие: демонстрация, устное изложение учебного материала, упражнение, обсуждение изучаемого материала, игра, релаксация.

Демонстрация – строится на основе показа движения или позы в целостности и деталях. Педагог выполняет движение вместе с учащимися, таким образом, формируя двигательный рефлекс учащихся.

Устное изложение учебного материала – может быть в виде рассказа, объяснения. Разговорная речь позволяет дополнить и уточнить зрительный образ, получаемый при демонстрации движения.

Упражнение – многократное сознательное повторение движений с целью формирования, закрепления и совершенствования необходимых навыков и умений. Систематическое выполнение упражнений воспитывает волю, настойчивость, упорство, прилежание и самообладание учащихся.

Обсуждение изучаемого материала – обычно проявляется в форме групповой беседы или дискуссии. Предполагает активное взаимодействие и влияние педагога и учащихся друг на друга. Ведущая функция беседы – побуждающая. С помощью диалога в ней осуществляется и проблемное обучение, т.е. постановка задачи, уточнение понимания её сути, и обсуждение различных вопросов, важных для понимания проблемы, и подведение учащихся к самостоятельным выводам. Воспитательное влияние беседы состоит в том, что она пробуждает в ребёнке самостоятельность, помогает обретению уверенности в собственных силах. Беседа может так же вестись в форме дискуссии – это очень эффективное средство вовлечения, с помощью присущей полемике интриги, учащихся в активную работу, интенсификации всей мыслительной деятельности обучающегося.

Игра – плодотворный и творческий метод обучения. Педагог подбирает или создаёт такую игру, которая отвечает задачам и содержанию обучения. Игровая форма повышает эмоциональный фон занятия, увлекает учащихся, облегчает процесс запоминания и освоения движений, способствует развитию мышления, воображения и творческих способностей ребёнка.

Релаксация – специальные упражнения, направленные на расслабление мышц тела, избавление от всевозможных зажимов и восстановление дыхания, позволяющие спортсмену зарядиться положительной энергией и освободиться от негативных эмоций.

Планируемые результаты

В процессе освоения программы обучающиеся получают не только новые знания, но также и надпредметные компетенции: умение взаимодействовать с партнёрами при выполнении различных задач, навыки культуры общения и поведения в социуме, понимание ценности здорового образа жизни, способность реагировать на внешнее воздействие и принимать соответствующие решения.

Образовательные.

Результатом занятий будет способность обучающихся к самостоятельной работе над своим телом, умение применять свои навыки самозащиты в

конкретной ситуации. Учебный материал осваивается постепенно, у каждого из учащихся своя «скорость развития», обусловленная индивидуальными возможностями. Ещё в большей степени это касается развития тела, его скоростно-силовых качеств и прочих физических параметров. В зависимости от успехов на тренировках, каждый ученик может быть допущен к участию в учебно-аттестационном семинаре, по результатам которого выставляется оценка, от которой зависит, через какое время данному спортсмену можно будет участвовать в следующем семинаре.

Развивающие.

Изменения в развитии крупной и мелкой моторики, внимательности, координации и скоростно-силовых показателей тела отражается на способности учащихся выполнять более сложно-координированные и требующие большей силы и скорости упражнения. Регулярно проводимые на занятиях игры и тесты позволяют определить степень подготовленности каждого ученика к освоению заданий следующего уровня сложности.

Воспитательные.

Воспитательный результат занятий можно считать достигнутым, если обучающиеся:

- проявляют стремление к повышению уровня своего мастерства, т.е. идут к поставленной цели;
- не конфликтуют на занятиях со своими товарищами, умеют сотрудничать;
- работают над улучшением успеваемости по другим предметам в школе.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.
- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.
- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень физической подготовки.

- Низкий уровень. Выполняет нормативы, не достигая уровня 50% от требуемого.
- Средний уровень. Выполняет нормативы более чем на 50%, но не достигает 100%.
- Высокий уровень. Выполняет нормативы на 100% и более.

3. Уровень практических навыков и умений.

3.1. Способность к выполнению техники движений.

- Низкий уровень. Выполняет технику движений, после показа её педагогом.

- Средний уровень. Выполняет часть техники движений, после показа её педагогом, часть – ориентируясь на команды.
- Высокий уровень. Способен выполнять технику движений, ориентируясь только на команды.

3.2. Качество выполнения техники движений.

- Низкий уровень. Выполняет технику движений, фрагментарно контролируя качество исполнения.
- Средний уровень. Выполняет технику движений, контролируя качество исполнения, но, не достигая уровня, требуемого для перехода на следующую ступень сложности программы.
- Высокий уровень. Выполняет технику движений, демонстрируя качество исполнения, требуемое для перехода на следующую ступень сложности программы.

4. Техника безопасности:

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.
- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о правилах техники безопасности.
- Высокий уровень. Выполняет правила техники безопасности и контролирует выполнение техники безопасности своих партнёров по тренировкам.

Формы подведения итогов реализации программы

Для выявления уровня усвоения содержания программы и своевременного внесения коррекции в образовательный процесс, проводится текущий контроль в виде периодических тестов на усвоение техники движений, зачётов по физической подготовке, опросов на знание теории. Суммарный контроль происходит на семинарах в виде промежуточной (по результатам тестирования) или итоговой аттестации (после прохождения двух промежуточных аттестаций).

В течение первого и второго года подготовки обучающиеся участвуют в открытых уроках и семинарах. По итогам каждого семинара делается запись в будо-паспорте (квалификационной книжке) учащегося. После прохождения аттестации на 9-й кю, спортсмены могут принимать участие в соревнованиях.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, рабочей программы и регламентируется расписанием занятий. В качестве нормативно-правовой основы проектирования данной программы выступает Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Научно-методическое обеспечение реализации программы направлено на обеспечение доступа для всех участников образовательного процесса к информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

Социально-психологические условия реализации обеспечивают:

- учёт специфики возрастного психофизического развития обучающихся;
- формирование ценности здоровья и безопасного образа жизни;
- учёт возможностей и способностей учащихся;
- формирование коммуникативных навыков в разновозрастной среде и в среде сверстников.

Материально-технические условия предоставляют возможность освоения как обще-физкультурных, так и специальных навыков, знаний и умений обучающихся в рамках программы дополнительного образования.

Пространственно-предметная среда формирует предпосылки для полноценного обучения и погружения в тематику боевых искусств.

Кадровые условия – педагог дополнительного образования, являющийся действующим инструктором по боевым искусствам в спортивной федерации Санкан.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

1-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Построение, приветствие, разминка, релаксация	4	1	3	0	Устный опрос, тест
2	Общая физическая подготовка	8	1	5	2	Зачёт, семинар
3	Теория	5	4	0	1	Устный опрос, семинар
4	Техника стоек	17	3	10	4	Тест, семинар
5	Специальная физическая подготовка	16	2	10	4	Тест
6	Техника ударов руками	12	2	8	2	Тест, семинар
7	Техника защиты	12	2	8	2	Тест, семинар
8	Техника ударов ногами	11	2	8	1	Тест, семинар
9	Техника работы с оружием	6	1	5	0	Тест
10	Техника перемещений в стойках	13	1	10	2	Тест
11	Техника страховки при падениях	4	1	3	0	Тест
12	Прикладная техника	12	2	10	0	Тест
	Итого	120	22	80	18	
			Очная часть		Заочная часть	

2-й год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов				Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	Самостоятельная подготовка	
1	Общая физическая подготовка	6	1	3	2	Зачёт, семинар
2	Специальная физическая подготовка	15	2	11	2	Тест
3	Техника стоек	16	2	11	3	Тест, семинар
4	Техника перемещения в стойках	16	2	10	4	Тест, семинар
5	Техника ударов руками	11	1	7	3	Тест, семинар
6	Техника защиты	11	1	8	2	Тест, семинар
7	Техника ударов ногами	10	1	8	1	Тест, семинар
8	Техника страховки при падениях	3	1	2	0	Тест
9	Прикладная техника	12	2	10	0	Тест, семинар
10	Техника работы с оружием	7	1	6	0	Тест, семинар
11	Теория	5	4	0	1	Устный опрос
12	Спарринговая техника	8	2	6	0	Семинар, соревнование
	Итого	120	20	82	18	
			Очная часть		Заочная часть	

Задачи 1-го года обучения

Образовательные.

- Дать представление о возможностях совершенствования таких качеств человеческого тела, как координация, сила, ловкость.
- Научить решать такие задачи, как:
 - сохранение устойчивости в состоянии покоя и при движении;
 - увеличение количества повторений силовых движений;
 - возможность целенаправленного манипулирования предметом, не роняя его из рук;
 - преодоление сопротивления тела нагрузкам;
 - повышение порога усталости.

Развивающие.

- Формировать у обучающихся навыки исследования своих возможностей и поиска решения задач по преодолению всевозможных трудностей и барьеров в работе над собой и своим телом.
- Развивать способность концентрироваться для выполнения заданий и расслабляться для отдыха.

Воспитательные.

- Дать понимание ценности работы над собой.
- Формировать навык (привычку) планомерной, постепенной работы.
- Нарбатывать навыки общения в коллективе, взаимодействия с людьми.
- Иметь представление о базовых элементах здорового образа жизни.

Специальные.

В конце первого года обучения учащиеся смогут выполнять следующие технические элементы:

- базовые стойки с параллельным расположением стоп;
- прямые удары руками, без требований к эффективности исполнения;
- базовые блоки руками, без требований к эффективности исполнения;
- прямые удары ногами, без требований к эффективности исполнения;
- страховка при падении назад и вперед.

Задачи 2-го года обучения

Образовательные.

- Дать представление о возможностях совершенствования таких качеств человеческого тела, как гибкость, скорость, выносливость.
- Научить решать такие задачи, как:
 - увеличение амплитуды движений;
 - уменьшение времени на выполнение движений без потери качества исполнения;
 - увеличение времени, затрачиваемого на выполнение монотонных движений, одновременно с наращиванием количества данных движений;
 - способность к противостоянию с оппонентом.

Развивающие.

- Учиться сравнивать трудности на тренировках, с проблемами в учёбе по другим предметам в школе, и применять наработанные на тренировках навыки к преодолению препятствий в обучении к любым другим дисциплинам;
- Приобретать навык целенаправленно управлять концентрацией и расслаблением.

Воспитательные.

- Научиться видеть пользу труда, позитивно оценивать свой труд и через это ценить труд других людей.
- Учиться использовать навыки общения в коллективе, взаимодействия с людьми.
- Развивать культуру общения и поведения в социуме.
- Повышать знания о здоровом образе жизни.

Специальные.

В конце второго года обучения учащиеся смогут выполнять следующие элементы техники самозащиты:

- базовые стойки;
- линейное перемещение в стойках;
- прямые и боковые удары руками;
- базовые блоки руками;
- прямые и боковые удары ногами;
- страховка при падении в сторону;
- начальные навыки владения посохом Дзё.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

Тема 1. Построение, приветствие, разминка, релаксация.

Теория. Приветствие, принятое в боевых искусствах согласно традициям Японии. Знакомство с основными командами и понятиями боевых искусств. Счёт на японском языке.

Практика. Построение в колонну, шеренгу. Строевые команды «направо», «налево», «кругом». Формирование навыка выполнять разминку и растяжку. Релаксация в начале и в конце занятия. Техника дыхания.

По завершении темы предусмотрено периодическое проведение разминки для всей группы каждым из учащихся.

Тема 2. Общая физическая подготовка.

Теория. Виды отжимания, приседания, подтягивания. Упражнения на пресс.

Практика. Силовые упражнения, упражнения на выносливость, скорость и ловкость, игры, эстафеты.

В течение реализации программы обучения предусмотрены периодические зачёты на выполнение нормативов, соответствующих текущему уровню спортсмена.

Тема 3. Теория.

Теория. История школы боевых искусств Санкан. Этикет Додзё (зал, где проводятся занятия). Основные команды на японском языке. Общие вопросы биологии, анатомии и физиологии.

Практика. Знакомство с историей школы боевых искусств даёт представление о ценности и специфике приобретаемых знаний и навыков, повышает мотивацию к занятиям. Во время тренировок соблюдается этикет Додзё, большинство команд подаются на японском языке. Вопросы биологии, анатомии и физиологии изучаются для уточнения различных аспектов боевых искусств.

По завершении темы предусмотрен устный опрос на знание теории. Во время семинара ученику могут быть заданы вопросы по истории школы боевых искусств.

Тема 4. Техника стоек.

Теория. Базовые стойки с параллельным расположением стоп и расположением стоп под прямым углом. Положение таза и корпуса во время выполнения стоек.

Практика. Стойки Хэйсоку-дачи, Хэйко-дачи, Дзенкуцу-дачи, Киба-дачи, Кокуцу-дачи. После того, как базовые стойки изучены, они будут выполняться на каждой тренировке.

По завершении темы предусмотрен семинар.

Тема 5. Специальная физическая подготовка.

Теория. Виды специальной физической подготовки, основные её принципы и задачи.

Практика. Развитие мышц предплечий, кистей рук, мышц голеней и стоп.
Специальная физическая подготовка постепенно вводится в учебно-тренировочный процесс и становится обязательной частью каждой тренировки.

Тема 6. Техника ударов руками.

Теория. Прямые удары руками, формирование ударной части кисти руки, направление ударов в вертикальной плоскости. Боковой удар рукой.

Практика. Удары Сэйкен-цуки, Татэ-цуки отрабатываются на трёх уровнях – тюдан (среднем), гедан (нижнем) и дзёдан (верхнем). Боковой удар Маваси-сэйкен-учи изучается после освоения прямых ударов.

Удары руками являются основным способом вести бой, поэтому технике ударов руками уделяется много времени. Техника рук так же является объектом пристального внимания экзаменаторов на семинаре.

Тема 7. Техника защиты.

Теория. Техника блоков (защиты) руками от ударов в голову и корпус.

Практика. Блоки Агэ-укэ, Учи-укэ, Сото-укэ, Гедан-барай отрабатываются в варианте со сжатым кулаком.

От эффективности защиты зависит сохранность спортсмена во время боя, поэтому блоки руками внимательно оцениваются на семинаре.

Тема 8. Техника ударов ногами.

Теория. Техника прямого удара ногой, техника бокового удара ногой.

Практика. Удар Мае-гери изучается в двух вариантах – Какато (пяткой) и чусоку (основанием пальцев ноги). Удар Маваси-гери изучается после освоения удара Мае-гери.

Техника ударов ногами оценивается на первых семинарах лояльно, с учётом трудности освоения техники ног.

Тема 9. Техника работы с оружием.

Теория. Техника безопасности при работе с полноразмерными макетами оружия, дистанция. Дзё – посох, способы манипуляции.

Практика. Большое внимание уделяется навыку удержания Дзё в руках при манипулировании, наработке ощущения дистанции.

В первый год обучения техника владения Дзё не оценивается на семинарах, т.к. тема сложна для освоения и является вводной.

Тема 10. Техника перемещения в стойках.

Теория. Линейное перемещение в стойках.

Практика. Изучаются линейные (вперёд и назад) способы перемещения - Хантай-аси, Цуги-аси, Аюми-аси, Фоми-аси.

В первый год обучения техника перемещения в стойках не оценивается на семинарах, т.к. вестибулярный аппарат спортсменов на этом уровне подготовки ещё не готов к полноценному выполнению данной техники.

Тема 11. Техника страховки при падениях.

Теория. Безопасные способы падения на спину, кувырок вперёд и назад.

Практика. Нарбатывается навык контролируемого прямолинейного (назад и вперёд) падения. Задача безопасного падения – исключить удар головой о поверхность.

Техника страховки при падениях не оценивается на семинарах.

Тема 12. Прикладная техника.

Теория. Способы взаимодействия с партнёрами и оппонентами. Формальные упражнения (Ката).

Практика. Выполняются различные упражнения в паре с партнёром с целью закрепления изученных техник движений. Для улучшения результатов используется игры и эстафеты. Нарбатывается навык соединения различных техник, например одновременное выполнение ударов и перемещения.

Прикладная техника является развивающей частью программы, образует задел для перехода на последующий уровень сложности.

По завершении первого года обучения спортсмены, при успешном освоении программы, участвуют в итоговом семинаре, где аттестуются на первую ученическую степень – 10-й кю, с правом носить пояс соответствующего цвета.

2-й год обучения

Тема 1. Общая физическая подготовка.

Теория. Усложнённые виды отжимания, приседания, подтягивания, упражнений на пресс.

Практика. Силовые упражнения, упражнения на выносливость, скорость и ловкость, игры, эстафеты.

В течение реализации программы обучения предусмотрены периодические зачёты на выполнение нормативов, соответствующих текущему уровню спортсмена.

Тема 2. Специальная физическая подготовка.

Теория. Специальная физическая подготовка с использованием дополнительных отягощений.

Практика. Развитие мышц предплечий, кистей рук, мышц голеней и стоп.

Специальная физическая подготовка является обязательной частью каждой тренировки.

Тема 3. Техника стоек.

Теория. Базовые стойки с расположением стоп под углом 45 градусов. Положение таза и корпуса во время выполнения стоек.

Практика. Стойки Мисуби-дачи, Фудо-дачи, Дзенкуцу-дачи, Санчин-дачи, Учи-хатидзи-дачи.

Стойки, с положением стоп под углом, подготавливают спортсменов к нелинейному перемещению.

Тема 4. Техника перемещения в стойках.

Теория. Линейное перемещение в стойках во всех направлениях с изменением скорости передвижения.

Практика. Изучаются линейные способы перемещения вперёд, назад, в сторону - Тоби-аси, Йори-аси, Йоко-аси.

По завершении темы предусмотрен семинар.

Тема 5. Техника ударов руками.

Теория. Прямые удары с усложнённой техникой. Удары с использованием двух рук одновременно.

Практика. Удары Агэ-цуки, Моротэ-цуки.

По завершении изучения базовых ударов руками, спортсмены приступают к подготовке проведения спарринга (учебного боя).

Тема 6. Техника защиты.

Теория. Техника блоков (защиты) двумя руками одновременно. Совершенствование техники исполнения блоков предыдущего года обучения.

Практика. Блок Сэйкен-дзёдзю-укэ от ударов в голову и в корпус. Блоки Агэ-укэ, Учи-укэ, Сото-укэ, Гедан-барай отрабатываются с упором на эффективность.

Техника выполнения блоков является одним из основных критериев оценки спортсменов во время аттестации.

Тема 7. Техника ударов ногами.

Теория. Формирование стоп при ударах ногами.

Практика. Удар Мае-гери и Маваси-гери выполняются с более высокой амплитудой, в совокупности с перемещением в стойках.

Техника ударов ногами оценивается во время аттестации с точки зрения эффективности и безопасности для исполнителя.

Тема 8. Техника страховки при падениях.

Теория. Безопасные способы падения в сторону.

Практика. Нарбатывается навык контролируемого падения в сторону.

Техника страховки при падениях не оценивается на семинарах.

Тема 9. Прикладная техника.

Теория. Техника гибкой руки Сэй-тэ-вадза. Формальные упражнения Ката.

Практика. Нарбатывается навык силового взаимодействия с партнёром руками. Даются творческие задания на соединение различных техник исполнения ударов, защиты и перемещения.

Силовое взаимодействие и формальные упражнения играют важную роль в подготовке спортсменов к участию в спарринге.

Тема 10. Техника работы с оружием.

Теория. Манипуляция посохом Дзё – вращение, защита и удары.

Практика. Вращение Дзё в горизонтальной и вертикальной плоскостях. Работа в паре с партнёром удар-защита.

Во второй год обучения техника работы с Дзё может быть предметом аттестации на семинаре.

Тема 11. Теория .

Теория. Правила участия в соревнованиях. Современное развитие школы боевых искусств. Счёт на японском языке.

Практика. Изучаются правила поведения во время Кумитэ (спарринга). Знание современного развития школы искусств создаёт связь истории и происходящего в современном мире, повышает компетентность и расширяет кругозор учащихся. Во время тренировок используется счёт на японском языке до ста.

Незнание теоретических вопросов снижает оценку во время аттестации.

Тема 12. Спарринговая техника.

Теория. Основы спарринговой техники – способы атаки и защиты.

Практика. Учебный бой в защитных средствах в среднем темпе.

Аттестация на 9-й кю проходит в форме учебного боя.

По завершении второго года обучения учащиеся, при успешном освоении программы, проходят итоговый семинар, где аттестуются на вторую ученическую степень – 9-й кю. После аттестации на 9-й кю спортсмен считается подготовленным для участия в различных соревнованиях по боевым искусствам, в соответствии со своим уровнем мастерства и возрастом.

Организационно-педагогическое обеспечение реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- Помещение для занятий – спортзал (хореографический зал, кабинет), соответствующий санитарным нормам СанПин;
- Тапатами – специальное покрытие пола, смягчающее падения;
- Лапы, макивары – средства для отработки ударов;
- Шлемы, перчатки – средства защиты.

Информационное обеспечение:

1. <https://www.sankankai.ru> – сайт Федерации Санкан Каратэ-до;
2. <https://vk.com/sankankai> – страница Федерации Санкан Каратэ-до в социальной сети «ВКонтакте»;
3. https://www.youtube.com/channel/UC3wFQakH6DF607uSLX_JQEW – канал Федерации Санкан Каратэ-до на ресурсе «YouTube».

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, реализующий данную программу, должен иметь высшее, либо среднее, либо дополнительное профессиональное педагогическое образование в области физической культуры и удостоверение (сертификат) инструктора по боевым искусствам.

Для проведения семинаров привлекаются инструкторы по боевым искусствам, имеющие уровень подготовки не ниже чёрного пояса.

Дидактическое обеспечение:

- Брошюра «Санкан Каратэ» – печатное издание Федерации Санкан Каратэ-до;
- «Технические нормативы Санкан Каратэ» – печатное издание Федерации Санкан Каратэ-до;
- Макеты холодного оружия – палки разной длины из обработанного дерева;
- Мячи – различных размеров и веса;
- Кимоно – японская спортивная одежда для занятий боевыми искусствами.

Методическое обеспечение:

- «Система оценок на семинарах» – методическое пособие Федерации Санкан Каратэ-до;
- «Комментарии к Системе оценок на семинарах» – методическое пособие Федерации Санкан Каратэ-до.

Список литературы

Нормативные правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599.
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Распоряжение Правительства РФ от 30 декабря 2012 г. № 2620-р «Об утверждении плана мероприятий («дорожной карты») «Изменения в отраслях социальной сферы, направленные на повышение эффективности образования и науки».
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по её реализации».
6. Проект межведомственной программы развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Печатные издания:

1. Вестбрук А., Ратти О. Айкидо и динамическая сфера. / Пер. с англ. Палец Д., Катиленко Б. – К.: «София», 1997. – 368 с.
2. Зицер Д., Зицер Н. Азбука НО: Практическая педагогика. – Санкт-Петербург: филиал изд-ва «Просвещение», 2007. – 287 с.
3. Масутацу Ояма. Классическое каратэ. – М.: Издательство «Эксмо», 2006. – 256 с.
4. Психология здоровья: учеб. для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
5. Психология. Курс лекций: учебное пособие / Крысько В. Г. – М.: Вузовский учебник, НИЦ ИНФРА-М, 2017. – 251 с.
6. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура»: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю. Д. Железняк, В. М. Минбулатов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 272 с.