

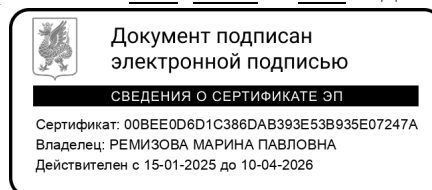
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята
педагогическим советом
МБУДО «Центр внешкольной работы»
Приволжского района г.Казани
Протокол от «01» 09 20 25 года № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр внешкольной
работы» Приволжского района г.Казани

М.П.Ремизова
Приказ от «01» 09 20 25 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: углубленный
Срок реализации: 5 лет
Возраст обучающихся: 12-17 лет

Автор-составитель:
Чепанов Николай Владимирович
педагог дополнительного образования

Казань, 2025

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчике	
4.1.	ФИО, должность	Чепанов Н.В., педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	5 лет
5.2.	Возраст обучающихся	12-17 лет
5.3.	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая комплексная
5.4.	Цель программы	достижение для каждого обучающегося наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта «Всестилевое каратэ»
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы образовательной деятельности: групповые практические занятия (учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные), учебные занятия по теоретической подготовке (беседа, лекция), воспитательная работа. Методы образовательной деятельности: - наглядные методы - показ, иллюстрирование, просмотр видеозаписей; - словесные методы - беседа, лекция, описание, объяснение, инструктаж, разбор; - практические методы - метод строго регламентированного упражнения, соревновательный метод, целостный метод, расчленённо-конструктивный метод.
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, контрольные занятия по видам подготовки, соревнования.
8.	Результативность реализации программы	<i>Личностные результаты освоения программы:</i> 1. умение максимально проявлять свои способности; 2. положительные качества личности, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и целеустремлённость; 3. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия; 4. владение основами саморегуляции психофизиологических состояний; 5. способность преодолевать трудности. <i>Метапредметные результаты освоения программы:</i> 1. умение работать индивидуально и в группе; 2. умение самостоятельно определять для себя цели

		<p>своего обучения, ставить перед собой новые задачи;</p> <p>3. умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи;</p> <p>4. умения понимать причины успеха или неуспеха в своей деятельности;</p> <p>5. владение основами самооценки, способность конструктивно оценивать свои действия;</p> <p>6. владение умением осуществлять поиск информации, способность обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;</p> <p>7. ответственное отношение к порученному делу;</p> <p>8. способность проявлять инициативу и самостоятельность.</p> <p><i>Предметные результаты освоения программы:</i></p> <p>1. знание Правил вида спорта, Положения о ЕВСК, условий и требований выполнения спортивных разрядов;</p> <p>2. знание терминологии, используемой на занятиях и соревнованиях, жестов и команд судейской коллегии;</p> <p>3. умение осуществлять судейство в должностях, соответствующих квалификации «Спортивный судья третьей категории» на соревнованиях соответствующего статуса;</p> <p>4. умение применять полученные знания и навыки в ходе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности;</p> <p>5. умение правильно пользоваться экипировкой, применяемой на занятиях и соревнованиях по вестилевому каратэ;</p> <p>6. владение необходимым уровнем развития специальных физических качеств для успешной соревновательной деятельности;</p> <p>7. владение техническими приёмами вестилевого каратэ и тактическими способами их применения в соревновательных поединках.</p>
9.	Год создания программы	2025 год
	Дата последней корректировки программы	2025 год
10.	Рецензенты	<p>1. Заместитель директора по УВР Герасимова Н.В.</p> <p>2. Методисты Герасимова Н.В., Семёнова О.Н.</p>

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Учебные (тематические) планы по годам обучения.....	16
1.2.1. Учебный (тематический) план 1 года обучения.....	16
1.2.2. Учебный (тематический) план 2 года обучения.....	16
1.2.3. Учебный (тематический) план 3 года обучения.....	17
1.2.4. Учебный (тематический) план 4 года обучения.....	18
1.2.5. Учебный (тематический) план 5 года обучения.....	19
1.3. Содержание учебных (тематических) планов по годам обучения.....	21
1.3.1. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения.....	21
1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения.....	22
1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения.....	24
1.3.4. Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения.....	26
1.3.5. Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения.....	28
1.4. Планируемые результаты освоения программы.....	30
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....	31
2.1. Материально-техническое обеспечение.....	31
2.2. Методическое обеспечение.....	32
2.3. Формы контроля в образовательном процессе.....	32
2.4. Оценочные материалы.....	33
2.5. Список литературы.....	35
2.5.1. Основная литература.....	35
2.5.2. Дополнительная литература.....	36
2.5.3. Список литературы для учащихся.....	36
2.5.4. Перечень ресурсов сети «Интернет».....	36
Приложения	36

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 г. №10.
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года №09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района гор. Казани.
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани.

Образовательная деятельность по программе направлена:

1. удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях избранным видом спортом;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
3. профессиональное самоопределение обучающихся.

Актуальность данной программы состоит в том, что она разработана с учётом интересов контингента в реализации своих максимальных способностей в избранном виде спорта «всестилевое каратэ».

Новизна данной программы заключается во внедрении и адаптации передовых спортивных технологий, средств и методов спортивной тренировки в систему дополнительного образования для подготовки квалифицированных спортсменов.

Отличительными особенностями данной программы являются виды подготовки и содержание учебного материала по ним. На основе многолетнего практического опыта, с учётом реализации программы в системе дополнительного образования, оптимально составлено соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки.

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы: достижение для каждого обучающегося наивысших спортивных результатов в избранном виде спорта «всестилевое каратэ».

Спортивными результатами в избранном виде спорта принято считать:

1. Завоевание призовых мест на спортивных соревнованиях различного уровня;
2. Выполнение спортивных разрядов и званий по виду спорта;
3. Включение в основной состав сборной команды субъекта Российской Федерации.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. **Образовательные задачи:**
 - Сформировать знания о виде спорта «всестилевое каратэ»;
 - Обучить технике и тактике ведения соревновательных поединков;
 - Обучить правилам проведения соревнований и сформировать навыки судейства.
2. **Развивающие задачи:**
 - Развивать специальные физические качества (быстроту, силу, выносливость, координационные способности);
 - Развивать когнитивные способности учащихся (восприятие, память, мышление, воображение, внимание).
3. **Воспитательные задачи:**
 - Воспитывать лидерские качества;
 - Воспитывать нравственные, коммуникативные и волевые качества личности.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся от 12 до 18 лет, имеющих базовый уровень подготовки и соревновательный опыт.

Кандидатам на зачисление должно быть не менее 12 лет, они не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом и должны состоять в основной (подготовительной) медицинской группе.

Обучающиеся могут быть зачислены на любой год подготовки в продолжающие группы. Условием для такого зачисления является уровень технико-тактической и физической подготовленности.

Объём программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы, составляет 1440 часов.

Количество учебных часов на каждом году обучения - 288 часов.

Организация учебно-тренировочного процесса ведётся в течение учебного года и в виде дополнительных сборов в каникулярное время (для обеспечения непрерывности подготовки).

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий с сентября по май включительно.

Летние учебно-тренировочные сборы и соревнования не включены в сетку учебно-тренировочных часов.

Таблица.

Перечень специальных тренировочных сборов.

№п /п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов (количество дней)	Количество сборов в год
1	Тренировочные сборы по физической подготовке в период каникул.	4	3
2	Тренировочные сборы в летнее каникулярное время	18 дней подряд	1-2

Срок освоения программы составляет 5 лет.

Режим занятий 4 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с перерывом не менее 10 минут.

Формы организации образовательного процесса и виды занятий.

По целевому назначению занятия разделены на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

По количеству обучающихся, участвующих в занятии: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

Виды занятий: беседа, лекция, практическое занятие.

Формы организации обучающихся на занятии.

Все формы организации обучающихся на занятии условно делятся на две группы.

Первую группу составляет так называемая фронтальная форма организации обучающихся на занятии.

Фронтальная организация деятельности, характеризуется тем, что все обучающиеся выполняют под руководством педагога одни и те же задания, при этом в заранее установленных рамках времени и, как правило, в общем построении и едином ритме.

Основными вариантами этой формы являются: одновременное выполнение упражнения всеми обучающимися; попеременное выполнение упражнения (чаще всего в парах); посменное выполнение (по 4, 5, 6 человек одновременно или работает сразу половина группы); поточное выполнение упражнения.

Ко второй группе относятся:

1. подгрупповая организация обучающихся. Характеризуется тем, что обучающиеся делятся в несколько отделений (подгруппы), выполняют задания по указанию педагога.
2. индивидуальная форма организации обучающихся на занятии. Обучающиеся самостоятельно выполняют одинаковые или различные задания.

Методы обучения и тренировки.

Под **методами** понимают способы, с помощью которых педагог добивается того, чтобы обучающиеся овладели знаниями, умениями и навыками.

Словесные методы:

1. описание – создание представления о действии;
2. объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение сложных вопросов;
3. лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение определённой темы;

4. беседа – свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, предоставляются ответы на вопросы;
5. разбор – форма беседы, проводимая педагогом с учащимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, сдачи квалификационного экзамена, в которой осуществляется анализ и оценка достигнутых результатов;
6. инструктаж – точное, конкретное изложение задания;

Наглядные методы включают в себя:

1. метод непосредственной наглядности – показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся. С показа начинается изучение каждого нового приёма.
2. методы опосредованной наглядности – иллюстрирования, просмотр видеозаписей. Иллюстрирования – использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов. Просмотр видеозаписей – специально организованное наблюдение с целью: демонстрации техники, тактики, поведения, эффективности действий.

Практические методы являются основными в процессе обучения и тренировки.

В «Теории и методике физической культуры и спорта» дана следующая классификация практических методов:

1. метод строго регламентированного упражнения – включает две подгруппы методов: методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
2. соревновательный метод – это регламентированный правилами способ в борьбе за превосходство.

К методам, с помощью которых осуществляется обучение двигательному действию, относятся:

1. целостный метод – это обучение двигательному действию в целом. Метод может использоваться в обычных, облегчённых или усложнённых условиях;
2. расчленённо-конструктивный метод – это раздельное обучение фазам и элементам двигательного действия и их сочетание в единое целое;
3. метод сопряжённого воздействия – это совершенствование двигательного действия при значительных физических усилиях.

Структура образовательной программы по видам подготовки.

Структура образовательной программы состоит из следующих видов подготовки:

1. теоретическая подготовка;
2. специальная физическая подготовка (СФП);
3. технико-тактическая подготовка;
4. соревновательная и судейская практика;
5. контрольные испытания;
6. воспитательная работа.

Технико-тактическая подготовка состоит из двух частей: инвариантной и вариативной. На занятиях вариативной части осуществляется отработка приёмов в зависимости от индивидуальных потребностей обучающихся.

Процентное соотношение между этими разделами меняется в зависимости от года обучения и этапа подготовки.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки.

Таблица.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки (в %)

Разделы подготовки	Годы обучения				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	3,5	3,5	3,5	3,5	3,5

Специальная физическая подготовка	38	35	35	35	29
Технико-тактическая подготовка	46,5	47	47	47	47
Соревновательная и судейская практика	3,5	6	6	6	12
Контрольные испытания	5,5	5,5	5,5	5,5	5,5
Воспитательная работа	3	3	3	3	3

Таблица.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки (в часах)

Разделы подготовки	Годы обучения				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10
Специальная физическая подготовка	110	100	100	100	82
Технико-тактическая подготовка	134	136	136	136	136
Соревновательная и судейская практика	10	18	18	18	36
Контрольные испытания	16	16	16	16	16
Воспитательная работа	8	8	8	8	8

Виды подготовки.

Теоретическая подготовка – направлена на освоение обучающимися знаний о Правилах вида спорта «всестилевое каратэ», Единой всероссийской спортивной классификации по виду спорта и требованиях для выполнения спортивных разрядов и званий, общероссийских антидопинговых правилах.

Теоретическая подготовка осуществляется:

1. в виде специальных теоретических занятий, которые проводятся со всеми обучающимися на всех годах обучения.
2. в ходе тренировочных занятий, при освоении учащимися программного материала по практическим видам подготовки.

Перечень основных тем для теоретических занятий.

1. Правила вида спорта «Всестилевое каратэ». Предмет спортивного соревнования. Характер и система спортивного соревнования. Требования к участникам спортивного соревнования. Процедуры (мандатная комиссия, жеребьёвка, взвешивание и медицинский осмотр, подача протеста). Характер места проведения спортивного соревнования, оборудование, инвентарь. Ограниченный контакт - поединки. Продолжительность поединка. Разрешённые действия и их описание. Запрещённые действия и их описание. Оценка действий в поединках, начисление баллов. Нарушение правил, санкции за нарушения. Определение победителей спортивного соревнования, действия спортивных судей. Спортивная экипировка спортсменов, форма одежды тренеров и спортивных судей. Особенности судейства поединков: Сёбу-иппон кумитэ, Сёбу-санбон кумитэ, Дзю кумитэ. Ограниченный контакт - ката. Возрастные группы соревнований по ката. Методы и критерии оценки. Ход выступления, дополнительный раунд. Ката-бункай. Содержание соревнований. Требования к участникам. Судейская бригада, критерии оценки. Произвольная программа (энбу). Время поединка, основные требования. Критерии оценки, система определения победителя. Двоеборье. Содержание двоеборья. Проведение соревнований и судейство.

2. Единая всероссийская спортивная классификация. Положение о ЕВСК. Общие положения. Содержание норм, требований и условий их выполнения по видам спорта. Присвоение спортивных званий. Присвоение спортивных разрядов. Лишение, восстановление спортивных званий. Лишение, восстановление спортивных разрядов.

3. Общероссийские антидопинговые правила. Общие положения. Определение допинга, нарушения Правил. Доказательства допинга. Запрещённый список. Тестирование и расследования. Анализ проб. Обработка результатов. Дисциплинарная процедура. Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов. Санкции к отдельным лицам. Последствия для команд. Меры, принимаемые в отношении спортивных организаций. Апелляции. Конфиденциальность и отчётность.

Учебный план по теоретической подготовке (в часах).

№ темы	Года обучения				
	1	2	3	4	5
1	3	3	3	3	3
2	3	3	3	3	3
3	2	2	2	2	2

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализацию проявлений физических качеств, для совершенствования приёмов и действий спортивного каратэ. Средствами специальной физической подготовки являются технические приёмы, выполняемые в различных режимах с применением имеющегося инвентаря и оборудования.

Быстрота.

Выделяют следующие формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции; скорость одиночного движения; частота движений.

Основные специально-подготовительные упражнения для развития быстроты.

1. Выполнение ударов и серий ударов на сутиноварах (боксёрских мешках) и подвижных макиварах;
2. Выполнение ударов и серий ударов с использованием резиновых амортизаторов;
3. Выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями;
4. Выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели.
5. Выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях.
6. Упражнение с «файтболом».
7. Выполнение технических приёмов на скорость.
8. Прыжки со скакалкой.

Координационные способности.

Наиболее широкую группу средств воспитания координационных способностей на всех годах обучения составляют упражнения с координационной лестницей.

Также широкое применение в программе находят специально-подготовительные упражнения с теннисными мячами и «файтболом».

Основные упражнения с использованием «координационной лестницы».

- I. Прыжковые упражнения.
 1. Прыжки вперёд лицом на двух ногах.
 2. Прыжки боком на двух ногах.
 3. Прыжки на двух ногах, с одной стороны, на другую, через центр, лицом вперёд.
 4. Прыжки на двух ногах, с одной стороны, на другую, через центр, боком.
 5. Прыжки двумя ногами, через одну сторону и центр, лицом вперёд.
 6. Прыжки двумя ногами, через одну сторону и центр, боком вперёд.
 7. Прыжки вперёд лицом через центр, с двух ног на одну, чередуя через секцию.
 8. Смена ног прыжком, продвигаясь вперёд лицом через центральные линии.
 9. Смена ног прыжком, продвигаясь вперёд боком через боковую линию.

10. Ноги по сторонам лестницы, прыжок в центр с продвижением на две ноги, выход по сторонам лестницы.
11. Ноги по сторонам лестницы, прыжок в центр с продвижением на одну ногу, выход с возвратом на две ноги.
12. Прыжки вперёд лицом на одной ноге.
13. Прыжки вперёд со сменой ног.
14. Прыжки боком на одной ноге.
15. Прыжки на одной ноге, с одной стороны, на другую, через центр, лицом вперёд.
16. Прыжки на одной ноге, с одной стороны, на другую, через центр, боком.
17. Прыжки на одной ноге, через одну сторону и центр, лицом вперёд.
18. Прыжки на одной ноге, через одну сторону и центр, боком вперёд.
19. Смена ног и разворот на 180 градусов прыжком, продвигаясь вперёд лицом через центральные линии.
20. Смена ног и разворот на 180 градусов прыжком, продвигаясь вперёд через боковую линию.
21. Смена ног и разворот на 180 градусов прыжком, продвигаясь вперёд через боковую линию и центр секции.
22. Смена ног и разворот на 180 градусов прыжком, продвигаясь вперёд с боковой линии в центр секции, затем на другую боковую линию, и снова в центр. Змейка.
23. Ноги по сторонам лестницы, прыжком в центр скручивать таз на 180 градусов, выход ноги по сторонам лестницы.
24. Прыжки с одной стороны на другую, в центр приземление на одну ногу.

II. Упражнения с шагами.

1. Пробежка лицом вперёд.
2. Пробежка боком вперёд.
3. Бег с высоким подъёмом колен (два движения в секцию).
4. Тоже, выполнять боком.
5. Перешагивания через боковую линию лицом вперёд, в центр ставятся поочередно обе ноги.
6. Перешагивания через боковую линию боком вперёд, в центр ставятся поочередно обе ноги.
7. Передвижение лицом вперёд приставными шагами в каждую секцию.
8. Передвижение вдоль боковой линии, с выставлением ноги в центр секции (левой вперёд, правой в центр, левой на месте, правую подтянуть).
9. Одна нога переступает всё время по центру, другая ставится сначала с одной боковой стороны лестницы, затем с другой.
10. Далеко от лестницы. Длинный боковой шаг в центр, подстановка ноги, выход на другую сторону.
11. Диагональный переход со стороны на сторону, через центр, с ближней от лестницы ноги. В центре ноги соединяются.
12. Диагональный переход с одной стороны на другую, через центр, с дальней от лестницы ноги.

Силовые способности.

Специально-подготовительные упражнения для развития силовых способностей.

Силовые упражнения с отягощениями.

Выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (утяжелителями, гантелями). После имитации одного или нескольких ударов, необходимо выполнить те же движения, но без отягощения или сопротивления. Упражнение повышает «взрывную» и «быструю» силу, в зависимости от режима выполнения.

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов).

1. И.П.-боевая стойка, спиной к закреплённому резиновому жгуту. Два свободных конца жгута взять в кулаки. Из И.П. выполнять прямые удары руками, преодолевая сопротивление жгута. Темп выполнения максимально быстрый. Упражнение способствует повышению скорости и «взрывной» силы при выполнении ударов руками.
2. И.П.-боевая стойка, лицом к закреплённому резиновому жгуту. Два свободных конца жгута взять в кулаки. Из И.П. максимально сильно натянуть жгут на себя и выполнить прямой удар рукой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Темп выполнения максимально быстрый. Упражнение эффективно развивает быструю силу, характерную для выполнения ударов руками.
3. И.П.-боевая стойка, спиной к закреплённому резиновому жгуту. Свободный конец жгута привязать к лодыжке ноги. Из И.П. выполнять удары ногами, преодолевая сопротивление жгута, сначала одной ногой, затем другой. Темп выполнения быстрый. Упражнение способствует повышению скорости и «взрывной» силы при выполнении ударов ногами.
4. И.П.-боевая стойка, лицом к закреплённому резиновому жгуту. Свободный конец жгута привязать к лодыжке ноги. Из И.П. максимально сильно натянуть жгут на себя и выполнить удар ногой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Темп выполнения максимально быстрый. Упражнение эффективно развивает быструю силу, характерную для выполнения ударов ногами.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов.

Выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах). Упражнения выполняются с максимальной скоростью и силой.

Выносливость.

Методика развития и совершенствования специальной выносливости для каратистов должна основываться на двух основных предпосылках:

1. совершенствование специальной выносливости за счёт улучшения компонентов мощности и ёмкости алактатных анаэробных способностей;
2. развитие и совершенствование компенсаторных механизмов: увеличения мощности аэробных способностей.

Совершенствование анаэробной алактатной мощности: выполнение 10 секундной серии, состоящей из 5-6 «включений» по 2-4 мощных и быстрых ударных действия продолжительностью 1-2 секунды; ударные серии сменяются отдыхом – работой низкой интенсивности (перемещения, подготавливающие действия и т.д.) продолжительностью от 10 до 30 секунд. В одном подходе выполняются 5-6 таких серий. В тренировке выполняются 4-5 подходов, с отдыхом между ними до 3 минут.

Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серии специально-подготовительных упражнений до 20 секунд, можно добиться увеличения алактатной ёмкости. Главным критерий контроля направленности нагрузки - высокая, не снижающаяся от серии к серии мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства «забитости», локальной «тяжести» в работающих мышцах.

Если же повторять 10 секундные серии упражнений умеренной мощности с 10-15 секундными интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на совершенствование аэробной мощности, а при увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 секунд, нагрузка будет направлена на совершенствование аэробной ёмкости и эффективности использования энергетического потенциала. В таком режиме работы решаются не только задачи развития специальной выносливости, но одновременно и совершенствования техники, скоростно-силовых способностей и быстроты.

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений с 20 секунд до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 2-3 минуты нагрузка будет направлена на увеличение лактатной анаэробной мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд - на увеличение лактатной анаэробной ёмкости.

После такой серии требуется отдых 5-10 минут, в течение которого можно выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость.

Технико-тактическая подготовка направлена на овладение обучающимися техникой и тактикой спортивного каратэ, их индивидуализацию и доведение до совершенства.

Техникой каратэ принято называть совокупность технических приёмов используемых в соревновательной деятельности, а также способов их выполнения.

Арсенал технических приёмов каратэ, предложенный в данной программе, включает в себя: удары руками и ногами, броски и комбинации приёмов.

Удары руками (*тэ вадза*).

Значительный удельный вес технических действий во восточном каратэ приходится на приёмы, выполняемые руками, и составляет около 70% – от общего технического арсенала.

Краткое описание основных ударов.

1. Ои-дзуки - «удар вдогонку». Как правило, выполняется при перемещении вперёд.
2. Кидзами-дзуки – удар - «укол» с передней руки. В основном проводится в выпаде вперёд.
3. Гьяку-дзуки - «обратный удар», основной контратакующий удар. Выполняется рукой, разноимённой с выдвигаемой или выдвинутой вперёд ногой, либо на месте, либо в движении вперёд (или назад).

Инвариантный раздел программы представлен следующими ударами руками: ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки.

Вариативная часть программы включает в себя изучение и отработку таких ударов как: уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки, ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (*кери вадза*).

Краткое описание основных ударов.

1. Йоко-гери-кеккоми - боковой пробивающий толчковый удар. Выполняется ребром стопы (сокуто).
2. Уширо-гери-кеккоми - толчковый удар пяткой назад.
3. Маваси-гери - круговой хлесткий удар в горизонтальной плоскости, перед собой. Выполняется по всем уровням подъёмом стопы.
4. Гьяку-маваси-гери - «обратный» круговой удар. Проводится подошвой стопы по всем уровням.
5. Уширо-маваси-гери - удар с разворотом. Выполняется аналогично с гьяку-маваси-гери, с добавлением вращения вокруг своей оси.

Инвариантный раздел программы представлен следующими ударами ногами: йоко-гери-кеккоми, уширо-гери-кеккоми, маваси-гери, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери.

Вариативная часть программы включает в себя изучение и отработку таких ударов как: маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Броски (*наге вадза*).

Инвариантный технический раздел программы представлен двумя видами бросков из стойки.

К первому виду относятся «сметающие» круговые удары подошвой стопы (тэйсоку), в район нижней части голени или голеностопного сустава. Данные удары называются - аси-барай.

Варианты выполнения аси-барай:

1. под переднюю ногу соперника своей задней ногой – аси-барай;
2. под переднюю ногу соперника своей передней ногой – ко-аси-барай.

Ко второму виду относятся отхат и зацеп ногами осуществляемые с одновременным воздействием руками на соперника, в виде давления или подхвата открытой ладонью, предплечьем или локтевым сгибом, направленное на усиление выведения его из равновесия.

Программный материал данной группы включает в себя отхваты и зацепы передней и задней ногами под переднюю ногу соперника: ко-сото-гакэ, о-сото-гари.

Вариативная часть программы включает в себя броски из стойки из арсенала дзюдо и самбо: подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

Комбинации приёмов (рэндзоку-вадза).

Техника связанных в определённые последовательности приёмов нападения и контрдействий представляет собой наиболее важный раздел в освоении соревновательной техники каратэ.

В широком смысле, комбинация подразумевает и повторные действия одной и той же конечностью, например, форма удара рукой - дан-дзуки, либо чередование рук или ног и уровней атаки - рэн-дзуки, санбон-дзуки, рэн-гери.

Комбинация из двух приёмов может быть построена следующим образом:

1. Тэ + тэ («рука - рука»);
2. Тэ + кери («рука - нога»);
3. Кери + тэ («нога - рука»);
4. Кери + кери («нога - нога»).

Принцип построения трёхчастной комбинации аналогичен:

1. Тэ + тэ + тэ («рука - рука - рука»);
2. Тэ + тэ + кери («рука - рука - нога»);
3. Тэ + кери + тэ («рука - нога - рука»);
4. Тэ + кери + кери («рука - нога - нога»);
5. Кери + тэ + тэ («нога - рука - рука»);
6. Кери + кери + тэ («нога - нога - рука»).

Тактическая подготовка направлена на освоение учащимися тактических действий и вариантов их применения.

К основным тактическим действиям используемым в программе относятся: атаки и контратаки.

Атаки.

Различают следующие виды атакующих действий:

- Простые атаки. Они могут иметь успех лишь при условии безошибочного определения ситуационного положения соперника и его боевой готовности (вернее его не готовности к атаке).

- Повторные атаки применяются к сопернику, пользующемуся отходом без активных защитно-ответных движений.

- Ответные атаки применяются к сопернику, который после атаки имеет тенденцию возвращаться назад в боевую стойку.

- Атаки на подготовку результативны по отношению к сопернику, который сам подготавливает атаку (приближением).

- Атаки с финтами выполняются с одним или несколькими финтами, с разных дистанций. В атаках с финтами успех зависит от своевременного и угрожающего посыла при финтах, вызывающего рефлекторные защитные движения у соперника.

Контратаки.

По технике выполнения сходны с атакующими действиями. Контратаковать можно на сближение соперника (шаг вперёд), на обманное движение атакующего. Эти виды контратак имеют целью опережение начавшегося движения атакующего.

Выполняться могут стоя на месте, с приближением (выпад на встречу), с отходом назад.

К контратакующим действиям условно можно отнести и ответы, которые являются прямым следствием выполненной защиты. Ответ должен являться как бы непрерывным продолжением защиты.

Соревновательная и судейская практика направлена на формирование у обучающихся умений и навыков проведения и судейства спортивных поединков в условиях максимально приближенных к соревновательным.

Воспитательная работа – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, нравственных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

В образовательном процессе уделяется внимание следующим видам воспитания: нравственному, коммуникативному, трудовому и патриотическому.

Нравственное воспитание состоит в привитии чувства ответственности, принципиальности, гордости и собственного достоинства. Также воспитанию подлежат такие качества и черты характера как, честность, скромность, самокритичность и уровень притязаний.

Коммуникативное воспитание направлено на формирование таких качеств и черт характера как, коммуникабельность (общительность и отзывчивость), вежливость, уважительное отношение к сверстникам и старшим, доброжелательность, эмпатия и взаимовыручка, коллективизм и гуманизм, этика поведения и общения.

В трудовом воспитании формируются: трудолюбие, пунктуальность и аккуратность, активность и любознательность, добросовестность и стремление к преодолению препятствий. Стремление к преодолению препятствий проявляется в волевых качествах личности: целеустремлённость, дисциплинированность, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.

Патриотическое воспитание направлено на привитие чувства любви к Родине, народам России, уважения к историческому прошлому своей страны, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн), гордости за свою Республику и страну.

Воспитательная работа осуществляется:

1. в ходе специальных занятий, которые проводятся в виде бесед, встреч и других мероприятий. В том числе с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.
2. в ходе тренировочных занятий, при освоении учащимися программного материала по практическим видам подготовки.

1.2. УЧЕБНЫЕ (ТЕМАТИЧЕСКИЕ) ПЛАНЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1.2.1. Учебный (тематический) план 1 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	Правила вида спорта «всестилевое каратэ»	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	Единая всероссийская спортивная классификация	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Общероссийские антидопинговые правила	2	2	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Специальная физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Быстрота	28	3	25	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Координационные способности	28	3	25	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Силовые способности	27	3	24	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Выносливость	27	3	24	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Технико-тактическая подготовка.					
4.1.	Атакующие и контратакующие действия руками	38	3	35	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Атакующие и контратакующие действия ногами	30	3	27	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Атакующие и контратакующие действия с бросками	20	2	18	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Атакующие и контратакующие комбинационные действия	46	4	42	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Соревновательная и судейская практика	10	1	9	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Контрольные испытания.					
6.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг воспитанности	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
6.2.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.3.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.4.	Контрольные испытания по соревновательной и судейской практике	6	1	5	Групповая	Этапный контроль
7.	Воспитательная работа.	8	8	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.	Итого:	288	46	242		

1.2.2. Учебный (тематический) план 2 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации	Формы контроля
		всего	теория	практика		

					занятий	
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	Правила вида спорта «всестилевое каратэ»	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	Единая всероссийская спортивная классификация	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Общероссийские антидопинговые правила	2	2	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Специальная физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Быстрота	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Координационные способности	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Силовые способности	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Выносливость	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Технико-тактическая подготовка.					
4.1.	Атакующие и контратакующие действия руками	36	4	32	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Атакующие и контратакующие действия ногами	30	2	28	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Атакующие и контратакующие действия с бросками	26	2	24	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Атакующие и контратакующие комбинационные действия	44	4	40	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Соревновательная и судейская практика	18	2	16	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Контрольные испытания.					
6.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг воспитанности	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
6.2.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.3.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.4.	Контрольные испытания по соревновательной и судейской практике	6	2	4	Групповая	Этапный контроль
7.	Воспитательная работа.	8	8	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.	Итого:	288	48	240		

1.2.3. Учебный (тематический) план 3 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	Правила вида спорта «всестилевое каратэ»	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	Единая всероссийская спортивная классификация	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Общероссийские антидопинговые правила	2	2	-	Групповая	Этапный/ оперативный

3.	Специальная физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Быстрота	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Координационные способности	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Силовые способности	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Выносливость	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Технико-тактическая подготовка.					
4.1.	Атакующие и контратакующие действия руками	36	4	32	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Атакующие и контратакующие действия ногами	30	2	28	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Атакующие и контратакующие действия с бросками	26	2	24	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Атакующие и контратакующие комбинационные действия	44	4	40	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Соревновательная и судейская практика	18	2	16	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Контрольные испытания.					
6.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг воспитанности	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
6.2.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.3.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.4.	Контрольные испытания по соревновательной и судейской практике	6	2	4	Групповая	Этапный контроль
7.	Воспитательная работа.	8	8	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.	Итого:	288	48	240		

1.2.4. Учебный (тематический) план 4 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	Правила вида спорта «всестилевое каратэ»	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	Единая всероссийская спортивная классификация	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Общероссийские антидопинговые правила	2	2	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Специальная физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Быстрота	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Координационные способности	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Силовые способности	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Выносливость	25	3	22	Групповая	Этапный/ оперативный

4.	Технико-тактическая подготовка.					
4.1.	Атакующие и контратакующие действия руками	36	4	32	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Атакующие и контратакующие действия ногами	30	2	28	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Атакующие и контратакующие действия с бросками	26	2	24	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Атакующие и контратакующие комбинационные действия	44	4	40	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Соревновательная и судейская практика	18	2	16	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Контрольные испытания.					
6.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг воспитанности	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
6.2.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.3.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.4.	Контрольные испытания по соревновательной и судейской практике	6	2	4	Групповая	Этапный контроль
7.	Воспитательная работа.	8	8	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.	Итого:	288	48	240		

1.2.5. Учебный (тематический) план 5 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	Правила вида спорта «всестилевое каратэ»	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	Единая всероссийская спортивная классификация	3	3	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Общероссийские антидопинговые правила	2	2	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Специальная физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Быстрота	20	2	18	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Координационные способности	20	2	18	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Силовые способности	21	2	19	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Выносливость	21	2	19	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Технико-тактическая подготовка.					
4.1.	Атакующие и контратакующие действия руками	18	2	16	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Атакующие и контратакующие действия ногами	18	2	16	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Атакующие и контратакующие действия с бросками	18	2	16	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Атакующие и контратакующие комбинационные действия	82	8	74	Групповая	Этапный/ оперативный

5.	Соревновательная и судейская практика	36	4	32	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Контрольные испытания.					
6.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг воспитанности	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
6.2.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.3.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
6.4.	Контрольные испытания по соревновательной и судейской практике	6	2	4	Групповая	Этапный контроль
7.	Воспитательная работа.	8	8	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.	Итого:	288	48	240		

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ (ТЕМАТИЧЕСКИХ) ПЛАНОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1.3.1. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Вводное занятие.

Инструктажи по технике безопасности на занятиях.

Определение целей и задач на учебный период, план спортивных мероприятий, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Правила вида спорта «всестилевое каратэ»:

- Предмет спортивного соревнования. Характер и система спортивного соревнования. Требования к участникам спортивного соревнования.

- Процедуры (мандатная комиссия, жеребьёвка, взвешивание и медицинский осмотр).

- Ограниченный контакт. Продолжительность поединка. Разрешённые действия и их описание. Запрещённые действия и их описание. Оценка действий в поединках, начисление баллов. Нарушение правил, санкции за нарушения.

Единая всероссийская спортивная классификация:

- Общие положения.

- Содержание норм, требований и условий их выполнения по видам спорта.

- Присвоение спортивных разрядов.

Общероссийские антидопинговые правила:

- Общие положения.

- Определение допинга, нарушения Правил.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Быстрая: выполнение ударов и серий ударов на подвижных макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий ударов с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями. Выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные поединки); упражнения с теннисными мячиками и файтболом; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (утяжелителями).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксерских мешках, боксерских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксерских лапах).

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми амортизаторами, на боксерских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной, анаэробной лактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Технико-тактическая подготовка.

Удары руками (тэ вадза): ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки.

Удары ногами (кери вадза): маваси-гери, гьяку-маваси-гери.

Броски (наге вадза): о-сото-гари.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные комбинации разноимёнными руками и ногами.

Атакующие действия: простые атаки на средней дистанции; двухчастные атаки с финтами; ответные атаки.

Контратакующие действия: ответы; контратаки с места.

Вариативная часть программа включает в себя изучение и отработку следующих технических приёмов:

1) удары руками: уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки, ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

2) удары ногами: маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

3) броски из стойки: подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

4) приёмы самообороны.

Воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, ответственность, скромность.

Воспитание коммуникативных качеств личности: общительность, вежливость и уважение.

Трудовое воспитание: трудолюбие, пунктуальность и аккуратность, любознательность (интерес к знаниям).

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Вводное занятие.

Инструктажи по технике безопасности на занятиях.

Определение целей и задач на учебный период, план спортивных мероприятий, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Правила вида спорта «всестилевое каратэ»:

- Определение победителей спортивного соревнования, действия спортивных судей.

- Разрешённые действия и их описание. Запрещённые действия и их описание.

Оценка действий в поединках, начисление баллов. Нарушение правил, санкции за нарушения.

- Спортивная экипировка спортсменов, форма одежды тренеров и спортивных судей.

Единая всероссийская спортивная классификация:

- Общие положения. Содержание норм, требований и условий их выполнения по видам спорта.

- Присвоение спортивных разрядов.

- Лишение, восстановление спортивных разрядов.

Общероссийские антидопинговые правила:

- Доказательства допинга.

- Запрещённый список.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Быстрота: выполнение ударов и серий ударов на подвижных макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий ударов с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями. Выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные поединки); упражнения с теннисными мячиками и файтболом; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (утяжелителями).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми амортизаторами, на боксёрских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной, анаэробной лактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Технико-тактическая подготовка.

Удары руками (тэ вадза): ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, гьяку-дзуки с шагом.

Удары ногами (кери вадза): маваси-гери, гьяку-маваси-гери, йоко-гери-кеккоми.

Броски (наге вадза): о-сото-гари, аси-барай.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные комбинации одноимёнными и разноимёнными руками и ногами.

Атакующие действия: простые атаки на средней дистанции; двухчастные атаки с финтами; атаки на подготовку; ответные атаки.

Контратакующие действия: ответы; контратаки с места; встречные контратаки.

Вариативная часть программа включает в себя изучение и отработку следующих технических приёмов:

1) удары руками: уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки, ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

2) удары ногами: маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

3) броски из стойки: подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

4) приёмы самообороны.

Воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, принципиальность, гордость.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность, этика поведения и общения, доброжелательность, эмпатия и взаимовыручка.

Трудовое воспитание: трудолюбие, добросовестность, волевые качества.

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана 3 года обучения

Вводное занятие.

Инструктажи по технике безопасности на занятиях.

Определение целей и задач на учебный период, план спортивных мероприятий, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Правила вида спорта «всестилевое каратэ»:

- Определение победителей спортивного соревнования, действия спортивных судей.

- Разрешённые действия и их описание. Запрещённые действия и их описание.

Оценка действий в поединках, начисление баллов. Нарушение правил, санкции за нарушения.

- Особенности судейства поединков: Сёбу-иппон кумитэ, Сёбу-санбон кумитэ, Дзю кумитэ.

Единая всероссийская спортивная классификация:

- Общие положения. Содержание норм, требований и условий их выполнения по видам спорта.

- Присвоение спортивных разрядов. Лишение, восстановление спортивных разрядов.

- ЕВСК по виду спорта «всестилевое каратэ».

Общероссийские антидопинговые правила:

- Запрещённый список. Тестирование и расследования.

- Анализ проб. Обработка результатов. Дисциплинарная процедура.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Быстрота: выполнение ударов и серий ударов на подвижных макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий ударов с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями. Выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные поединки); упражнения с теннисными мячиками и файтболом; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (утяжелителями).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми амортизаторами, на боксёрских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной, анаэробной лактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Технико-тактическая подготовка.

Удары руками (тэ вадза): ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, гьяку-дзуки с шагом.

Удары ногами (кери вадза): маваси-гери, гьяку-маваси-гери, йоко-гери-кеккоми, уширо-гери-кеккоми.

Броски (наге вадза): о-сото-гари, аси-барай, ко-аси-барай.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные и трёхчастные комбинации одноимёнными и разноимёнными руками и ногами.

Атакующие действия: простые атаки на средней дистанции; двухчастные и трёхчастные атаки с финтами; атаки на подготовку; ответные атаки; повторные атаки.

Контратакующие действия: ответы; контратаки с места; встречные контратаки.

Вариативная часть программа включает в себя изучение и отработку следующих технических приёмов:

1) удары руками: уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки, ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

2) удары ногами: маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

3) броски из стойки: подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

4) приёмы самообороны.

Воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, принципиальность, гордость.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность, этика поведения и общения, доброжелательность, эмпатия и взаимовыручка.

Трудовое воспитание: трудолюбие, добросовестность, волевые качества.

Патриотическое воспитание: любовь к Родине, народу России, уважение к историческому прошлому своей страны, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), гордость за свою Республику и страну.

1.3.4. Содержание учебного (тематического) плана 4 года обучения

Вводное занятие.

Инструктажи по технике безопасности на занятиях.

Определение целей и задач на учебный период, план спортивных мероприятий, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Правила вида спорта «всестилевое каратэ»:

- Определение победителей спортивного соревнования, действия спортивных судей.

- Разрешённые действия и их описание. Запрещённые действия и их описание.

Оценка действий в поединках, начисление баллов. Нарушение правил, санкции за нарушения.

- Ката. Возрастные группы соревнований по ката. Методы и критерии оценки. Ход выступления, дополнительный раунд. Ката-бункай. Содержание соревнований. Требования к участникам. Судейская бригада, критерии оценки.

Единая всероссийская спортивная классификация:

- Общие положения. Содержание норм, требований и условий их выполнения по видам спорта.

- Присвоение спортивных званий.

- ЕВСК по виду спорта «всестилевое каратэ».

Общероссийские антидопинговые правила:

- Запрещённый список.

- Автоматическое аннулирование индивидуальных результатов. Санкции к отдельным лицам. Последствия для команд.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Быстрота: выполнение ударов и серий ударов на подвижных макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий ударов с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями. Выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные поединки); упражнения с теннисными мячиками и файтболом; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (утяжелителями).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксерских мешках, боксерских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксерских лапах).

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми амортизаторами, на боксерских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной, анаэробной лактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Технико-тактическая подготовка.

Удары руками (тэ вадза): ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, гьяку-дзуки с шагом, ои-гьяку-дзуки.

Удары ногами (кери вадза): маваси-гери, гьяку-маваси-гери, йоко-гери-кеккоми, уширо-гери-кеккоми, уширо-маваси-гери.

Броски (наге вадза): о-сото-гары, аси-барай, ко-аси-барай, ко-сото-гакэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные и трёхчастные комбинации одноимёнными и разноимёнными руками и ногами.

Атакующие действия: простые атаки на средней дистанции; двухчастные и трёхчастные атаки с финтами; атаки на подготовку; ответные атаки; повторные атаки.

Контратакующие действия: ответы; контратаки с места; встречные контратаки; контратаки с отходом.

Вариативная часть программа включает в себя изучение и отработку следующих технических приёмов:

1) удары руками: уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки, ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

2) удары ногами: маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

3) броски из стойки: подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

4) приёмы самообороны.

Воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: чувство собственного достоинства, самокритичность, уровень притязаний.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность и коллективизм, этика поведения и общения, гуманность.

Трудовое воспитание: трудолюбие, активность, волевые качества.

Патриотическое воспитание: любовь к Родине, народу России, уважение к историческому прошлому своей страны, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), гордость за свою Республику и страну.

1.3.5. Содержание учебного (тематического) плана 5 года обучения

Вводное занятие.

Инструктажи по технике безопасности на занятиях.

Определение целей и задач на учебный период, план спортивных мероприятий, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Правила вида спорта «всестилевое каратэ»:

- Разрешённые действия и их описание. Запрещённые действия и их описание. Оценка действий в поединках, начисление баллов. Нарушение правил, санкции за нарушения.

- Произвольная программа (энбу). Время поединка, основные требования. Критерии оценки, система определения победителя.

- Двоеборье. Содержание двоеборья. Проведение соревнований и судейство.

Единая всероссийская спортивная классификация:

- Общие положения. Содержание норм, требований и условий их выполнения по видам спорта.

- Лишение, восстановление спортивных званий.

- ЕВСК по виду спорта «всестилевое каратэ».

Общероссийские антидопинговые правила:

- Запрещённый список.

- Меры, принимаемые в отношении спортивных организаций. Апелляции. Конфиденциальность и отчётность.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Специальная физическая подготовка.

Быстрота: выполнение ударов и серий ударов на подвижных макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий ударов с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями. Выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные поединки); упражнения с теннисными мячиками и файтболом; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (утяжелителями).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми

амортизаторами, на боксёрских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной, анаэробной лактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Технико-тактическая подготовка.

Удары руками (тэ вадза): ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, гьяку-дзуки с шагом, ои-гьяку-дзуки.

Удары ногами (кери вадза): маваси-гери, гьяку-маваси-гери, йоко-гери-кеккоми, уширо-гери-кеккоми, уширо-маваси-гери.

Броски (наге вадза): о-сото-гари, аси-барай, ко-аси-барай, ко-сото-гакэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные и трёхчастные комбинации одноимёнными и разноимёнными руками и ногами.

Атакующие действия: простые атаки на средней дистанции; двухчастные и трёхчастные атаки с финтами; атаки на подготовку; ответные атаки; повторные атаки.

Контратакующие действия: ответы; контратаки с места; встречные контратаки; контратаки с отходом.

Вариативная часть программа включает в себя изучение и отработку следующих технических приёмов:

1) удары руками: уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки, ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

2) удары ногами: маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

3) броски из стойки: подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

4) приёмы самообороны.

Воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: чувство собственного достоинства, самокритичность, уровень притязаний.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность и коллективизм, этика поведения и общения, гуманность.

Трудовое воспитание: трудолюбие, активность, волевые качества.

Патриотическое воспитание: любовь к Родине, народу России, уважение к историческому прошлому своей страны, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), гордость за свою Республику и страну.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты освоения программы:

- умение максимально проявлять свои способности;
- положительные качества личности, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и целеустремлённость;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия;
- владение основами саморегуляции психофизиологических состояний;
- способность преодолевать трудности.

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение работать индивидуально и в группе;
- умение самостоятельно определять для себя цели своего обучения, ставить перед собой новые задачи;
- умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи;
- умения понимать причины успеха или неуспеха в своей деятельности;
- владение основами самооценки, способность конструктивно оценивать свои действия;
- владение умением осуществлять поиск информации, способность обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
- ответственное отношение к порученному делу;
- способность проявлять инициативу и самостоятельность.

Предметные результаты освоения программы:

- знание Правил вида спорта «всестилевое каратэ», Положения о Единой всероссийской спортивной классификации, условий и требований выполнения спортивных разрядов по избранному виду спорта;
- знание терминологии, используемой на занятиях и соревнованиях, жестов и команд судейской коллегии;
- умение осуществлять судейство в должностях, соответствующих квалификации «Спортивный судья третьей категории» на соревнованиях соответствующего статуса;
- умение применять полученные знания и навыки в ходе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности;
- умение правильно пользоваться экипировкой, применяемой на занятиях и соревнованиях по всестилевому каратэ;
- владение необходимым уровнем развития специальных физических качеств для успешной соревновательной деятельности;
- владение техническими приёмами всестилевого каратэ и тактическими способами их применения в соревновательных поединках.

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-техническое обеспечение

Основные требования по материально-техническому обеспечению занятий: спортивный зал для проведения тренировочной работы должен иметь размер – 12 x 12 метров, высоту – 4 метра, освещение 1000 люкс/метр. Такая площадь позволяет проводить занятия с группами до 20 человек и соревнования на 1 соревновательной площадке (татами).

Спортивный зал должен иметь необходимые подсобные помещения (раздевалки для мальчиков и для девочек, туалеты), а также помещения для ремонта и хранения инвентаря.

Специализированный зал по каратэ должен быть оборудован гимнастическими стенками и скамейками, перекладинами, устройствами для подвески боксёрских мешков, необходимым количеством дополнительного оборудования (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, гантели).

Для проведения боевой практики необходимо иметь комплект татами (10 x 10 метров).

Оборудование и инвентарь, необходимое для учебно-тренировочной работы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и инвентарь.			
1	Напольное покрытие для каратэ (татами), 10 x 10 метров.	штук	1
2	Мешок боксёрский	штук	8
3	Устройство для подвески боксёрского мешка	штук	8
4	Макивара переносная	штук	8
5	Лапа боксёрская	штук	16
Дополнительное и вспомогательное оборудование и инвентарь.			
1	Гимнастическая стенка	штук	8
2	Гимнастическая скамейка	штук	2
3	Мат гимнастический (1 x 2 метр)	штук	8
4	Перекладина	штук	8
5	Утяжелители	пар	8
6	Гантели разного веса	пар	10
7	Жгут резиновый	штук	8
8	Скакалка	штук	16
9	Теннисный мяч	штук	10
10	Медбол	штук	8
11	Аптечка универсальная	штук	2

2.2. Методическое обеспечение

(ПРИЛОЖЕНИЕ 2

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)

2.2.1. Правила вида спорта «Всестилевое каратэ». Утверждены приказом Минспорта России от 15 июня 2015 года №634, с изменениями, внесёнными приказом Минспорта России от 22 февраля 2019 года №156.

2.2.2. Положение о Единой всероссийской спортивной классификации. Утверждено приказом Министерства спорта Российской Федерации от 3 марта 2025 года №173.

2.2.3. Единая всероссийская спортивная классификация по виду спорта «Всестилевое каратэ». Приложение №18 к приказу Минспорта России от 11 января 2022 года №6, с изменениями, внесёнными приказом Минспорта России от 17.05.2023 года №326.

2.2.4. Общероссийские антидопинговые правила 2026 года.

2.2.5. Техника безопасности на занятиях по всестилевому каратэ.

2.3. Формы контроля в образовательном процессе

Педагогический контроль — это непрерывная система педагогического отслеживания образовательных результатов обучающихся в учебном году, с использованием информативных показателей.

Цель контроля образовательной деятельности — это сбор и анализ результатов образовательной деятельности, для дальнейшей корректировки и совершенствования педагогического процесса, на основе периодически получаемой информации.

Отслеживание образовательных результатов, обучающихся производится путём проведения этапного (входного, промежуточного и годового этапов контроля и анализа их результатов) и оперативного контроля.

Входной этап проводится только для обучающихся, переводящихся из других организаций дополнительного образования в продолжающие группы или с других программ обучения.

Промежуточный этап проводится в конце декабря.

Цель — подведение промежуточных итогов обучения. Анализируя результаты, могут вноситься коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Промежуточный этап проводится по всем видам подготовки, которые изучаются в отчётном периоде.

Годовой этап проводится в конце учебного года, в мае месяце.

Цель — подведение итогов за учебный год.

В качестве формы, с помощью которой осуществляется контроль подготовленности учащихся, выступает оценка.

Принята следующая система оценок (по схеме: балл — оценочное суждение — уровень):

1. 5 баллов — отлично — высокий уровень подготовленности;
2. 4 балла — хорошо — средний уровень подготовленности;
3. 3 балла — удовлетворительно — низкий уровень подготовленности.

Для этапного контроля характерно проставление баллов с переводом в уровни подготовленности.

Все результаты по видам подготовки сводятся в единую таблицу.

Результаты в баллах суммируются, и выводится средний балл, который соответствует уровню общей подготовленности учащегося и всей группы в целом.

Имея количественные показатели подготовленности по видам подготовки, можно сделать выводы, на каком уровне обучающиеся освоили образовательную программу, соответствующего года обучения.

Оперативный контроль осуществляется в процессе освоения и отработки отдельного упражнения или занятия в целом.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние обучающихся в процессе учебно-тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля обучающихся используется метод педагогического наблюдения и опроса.

Для оперативного контроля характерно устное оценочное суждение.

Основные формы проведения контроля:

1. Тестирование по теоретической подготовке.
2. Контрольные занятия по физической и технико-тактической подготовке, которые проводятся в виде сдачи контрольных нормативов и упражнений.
3. Контрольные занятия для оценки соревновательных и судейских знаний и навыков.
4. В качестве интегральной формы оценки уровня подготовленности выступают спортивные соревнования.

2.4. Оценочные материалы

Виды подготовки, подлежащие контролю:

1. Теоретическая подготовка.
2. Специальная физическая подготовка.
3. Техничко-тактическая подготовка.
4. Соревновательная и судейская практика.
5. Воспитательная работа.

Параметры:

1. В теоретической подготовке – это ответы на вопросы тестовых заданий.
2. В специальной физической подготовке – контрольные упражнения, выбранные педагогом для определения уровня физической подготовленности.
3. В технико-тактической подготовке – это эффективность боевых действий, выполненных во время контрольных поединков.
4. В соревновательной и судейской практике – это результативность соревновательных выступлений на контрольных и официальных спортивных соревнованиях, а также уровень компетентности судейства.
5. В воспитательной работе – это критерии воспитанности.

Контроль уровня теоретической подготовленности.

Проверка уровня подготовленности учащихся по теоретической подготовке проводится в виде теста по пройденным темам.

(ПРИЛОЖЕНИЕ 3

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)

Контроль уровня физической подготовленности.

Специальная физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и сравнения их с программными контрольными нормативами.

(ПРИЛОЖЕНИЕ 3

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)

Контроль уровня технико-тактической подготовленности.

Технико-тактическая подготовка оценивается в контрольных поединках, проводимых на контрольном занятии.

Уровень технико-тактической подготовленности определяется через оценку эффективности атакующих и контратакующих действий в контрольных поединках, а также оценку реализации тактических намерений.

(ПРИЛОЖЕНИЕ 3

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)

Контроль соревновательной и судейской практики.

Основные критерии для оценки результативности соревновательной и судейской практики являются: критерий эффективности выступлений, критерий спортивной классификации, критерий профессионального развития и критерий оценки судейских компетенций. Средний балл по этим 4 критериям позволяет оценить соревновательную и судейскую практику каждого обучающегося и группы в целом.

(ПРИЛОЖЕНИЕ 3

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)

Контроль уровня воспитанности.

Уровень воспитанности оценивается на основе педагогического наблюдения за поведением и суждениями обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса.

Уровень воспитанности оценивается по 3 основным критериям: сформированность нравственного, коммуникативного и трудового потенциала обучающегося.

Все критерии имеют уровни выраженности, которые в свою очередь имеют балльное значение. Высокий уровень выраженности соответствует 5 баллам, средний – 4, и удовлетворительный – 3 баллам. Баллы по всем критериям суммируются, и выводится среднее значение уровня воспитанности ученика.

(ПРИЛОЖЕНИЕ 3

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)

2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2.5.1. Основная литература

1. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. - Казань, изд-во "Вестфалика", 2013. - 202с.
2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
3. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года №09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
5. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани.
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».\
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2022 г. №1068 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 29 февраля 2024 г. №216 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «всестилевое каратэ»».
11. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
12. Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района гор. Казани.
13. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
14. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
15. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 г. №10.

2.5.2. Дополнительная литература

1. Ким Санг Х. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 240с.
2. Колмогорцева Т.А. Педагогический мониторинг как механизм управления качеством образования // Дополнительное образование. - 2003. - №7(45).
3. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования: Учебное пособие по теории, методике, организации тренировочной работы, внутренировочной и соревновательной деятельности. – М.: «Советский спорт», 2002.
4. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.
5. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебное пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры. - М.: Terra-Спорт, 2003. – 176с.

2.5.3. Список литературы для учащихся

1. Кизявка К.И. Вся правда о боевых искусствах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 112с.
2. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 186с.
3. Накаяма Масатоши. Динамика каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
4. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132с.
5. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до чёрного пояса. – Тирасполь: ЧП «Модус», 1995.

2.5.4. Перечень ресурсов сети «Интернет»

1. <https://iaskf.ru> - официальный сайт Международной федерации восточного каратэ.
2. <http://askarate.ru> - официальный сайт Федерации восточного каратэ России.
3. <https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
4. <https://rusada.ru/> - РУСАДА.
5. <http://karate.ru/> - Информационный портал о единоборствах.

Приложения:

1. Приложение 1. Годовые календарные учебные графики по годам обучения.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU
2. Приложение 2. Техника безопасности на занятиях по восточному каратэ, регламенты. https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU
3. Приложение 3. Оценочные материалы.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU