

**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



Документ подписан
электронной подписью

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 00BEE0D6D1C386DAB393E53B935E07247A
Владелец: РЕМИЗОВА МАРИНА ПАВЛОВНА
Действителен с 15-01-2025 до 10-04-2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«КАРАТЭ»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: углубленный
Срок реализации: 8 лет
Возраст обучающихся: 6-17 лет

Автор-составитель:
Чепанов Николай Владимирович
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Каратэ
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Чепанов Николай Владимирович, педагог дополнительного образования.
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	8 лет
5.2.	Возраст обучающихся	6-17 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Дополнительная общеобразовательная программа. Общеразвивающая. Модульная
5.4.	Цель программы	всестороннее развитие физических, психических и специальных (прикладных) возможностей обучающегося, то есть всего того, что подразумевается под термином «самосовершенствование» в боевых искусствах.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	1-ый уровень – ознакомительный (2 года); 2-ой уровень – стартовый (3 года); 3-ий уровень – основной (4 года)
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Практические занятия: учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные. Учебные занятия по теоретической подготовке. Формы организации деятельности на занятии: групповая, подгрупповая, индивидуальная.
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, контрольные занятия по видам подготовки.
8.	Результативность реализации программы	Результаты мониторинга.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Дата последней корректировки: Январь 2025 Дата утверждения программы: 29.01.2025
10.	Рецензенты	Директор «ЦВР» Приволжского района г.Казани Ремизова М.П., заместитель директора по УВР Герасимова Н.В., методист Семенова О.Н.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО УРОВНЯМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ	14
2.1. Учебный план ознакомительного уровня 1 года обучения	14
2.2. Учебный план ознакомительного уровня 2 года обучения	16
2.3. Учебный план стартового уровня 1 года обучения.....	19
2.4. Учебный план стартового уровня 2 года обучения.....	22
2.5. Учебный план стартового уровня 3 года обучения.....	24
2.6. Учебный план основного уровня 1 года обучения.....	27
2.7. Учебный план основного уровня 2 года обучения.....	30
2.8. Учебный план основного уровня 3 года обучения.....	32
3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ ПО УРОВНЯМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ.....	36
3.1. Содержание учебного плана ознакомительного уровня 1 года обучения	36
3.2. Содержание учебного плана ознакомительного уровня 2 года обучения	39
3.3. Содержание учебного плана стартового уровня 1 года обучения.....	43
3.4. Содержание учебного плана стартового уровня 2 года обучения.....	47
3.5. Содержание учебного плана стартового уровня 3 года обучения.....	52
3.6. Содержание учебного плана основного уровня 1 года обучения.....	56
3.7. Содержание учебного плана основного уровня 2 года обучения.....	61
3.8. Содержание учебного плана основного уровня 3 года обучения.....	66
4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	72
4.1. Основные принципы в системе многолетней подготовки	72
4.2. Основные формы осуществления подготовки.....	72
4.3. Средства и методы обучения.....	73
4.4. Структура группового занятия.....	75
4.5. Контроль в образовательном процессе	75
4.6. Материально-техническое обеспечение.....	81
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	83
5.1. Основная литература.....	83
5.2. Дополнительная литература.....	83
5.3. Список литературы для учащихся	83

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

По принципу проектирования — разноуровневой, по форме организации содержания и учебного процесса — модульной.

По своему профилю программа является: физкультурно-спортивной направленности (Приказ № 196).

Образовательная деятельность по программе направлена:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в духовном, интеллектуальном и физическом совершенствовании;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях каратэ, физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- обеспечение духовно-нравственного и трудового воспитания;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- на организацию свободного времени.

Каратэ – это целостная система физического воспитания, направленная на всестороннее развитие и совершенствование личности, в основе которой лежит принцип триединства «Тело-Разум-Дух». То есть используется сбалансированный подход к физическому (телесному), интеллектуальному и нравственному (духовному) воспитанию.

Система физического воспитания, применительно к каратэ, может быть представлена как педагогический процесс, направленный на развитие и совершенствование физической и функциональной подготовленности (управление развитием и совершенствованием здоровья, телосложения, физических качеств и физиологических систем организма на основе обучения разнообразным двигательным навыкам), обучение специальным (прикладным) знаниям, навыкам и умению их самостоятельно применять, формирование культуры поведения, системы ценностей и идеалов, воспитание нравственных, моральных и волевых качеств личности.

Такая система воспитания включает в себя три основных аспекта: физкультурный, оздоровительный и прикладной.

Прикладной аспект воспитания включает в себя все знания, умения и навыки, формирующие каратэ как боевое искусство.

В данной образовательной программе совмещена и физкультурная (физкультурно-оздоровительный аспект, наряду с прикладными навыками) и спортивная направленность. То есть осуществляется всесторонний подход к формированию подготовленности, включающий в себя подготовку с использованием всех традиционных методов, средств и форм обучения и воспитания в каратэ, наряду с подготовкой к соревновательной деятельности.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 31.07.2020 года №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»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 года №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 года №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”»;
- Федеральным проектом «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденным Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03.09.2018 года №10;
- Письмом 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)»);
- Письмом 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»);
- Уставом МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани;
- Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани.

Срок реализации программы составляет 8 лет.

Программа разделена на 3 уровня обучения:

1-ый уровень – ознакомительный;

2-ой уровень – стартовый;

3-ий уровень – основной.

Ознакомительный уровень.

Срок реализации программы на данном уровне составляет 2 года.

Единицей измерения учебного времени является учебно-тренировочное занятие, продолжительность которого составляет два часа.

Режим работы строится из расчёта 2-3 занятия в неделю.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий с сентября по май включительно, что составляет 144-216 часов в год.

В группы принимаются все дети, проявившие интерес к занятиям каратэ.

Группы формируются из обучающихся по возрастному принципу.

Кандидатам на зачисление должно исполниться 6 лет, они не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и должны состоять в основной (подготовительной) медицинской группе.

Предполагаемый количественный состав групп составляет 15 человек.

Главными задачами обучения на ознакомительном уровне являются формирование у обучающихся положительного отношения к занятиям каратэ, формирование у них устойчивой мотивации, направленной на личностное совершенствование. Стимулами такой мотивации могут выступать как технические квалификационные разряды с правом ношения соответствующих ученических поясов, так и спортивные награды.

Физическая подготовка на данном этапе направлена на воспитание таких физических качеств как гибкость, быстрота простых движений, координационные и скоростно-силовые способности.

Технико-тактическая подготовка в основном направлена на освоение одиночных технических приёмов и линейных комбинаций из них, одно-двух-темповых действий.

Стартовый уровень.

Срок реализации программы на данном уровне составляет 3 года.

Единицей измерения учебного времени является учебно-тренировочное занятие, продолжительность которого составляет два часа.

Режим работы строится из расчёта 3 занятия в неделю.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий с сентября по май включительно, что составляет 216 часов в год.

Предполагаемый количественный состав групп составляет 15 человек.

В группы стартового уровня обучения переводятся обучающиеся успешно сдавшие контрольные нормативы по технико-тактической подготовке, прошедшие квалификационный экзамен с присвоением технического разряда 8 кю (с правом ношения желтого пояса) и имеющие положительную динамику контрольных испытаний по физической подготовке.

В физическую подготовку начинают включаться упражнения, направленные на воспитание специальной выносливости.

Основу технической подготовки, также как и на ознакомительном уровне, составляет освоение одиночных приёмов и комбинаций из них, но уже на другом, качественном уровне. Арсенал технических приёмов и тактических действий каратэ продолжает расширяться и усложняться.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок должно быть увеличение объёма при незначительном приросте общей интенсивности тренировки. Хотя интенсивность упражнений тоже возрастает, степень её увеличения нужно нормировать в более узких пределах, чем прирост общего объёма.

Основной уровень.

Срок реализации программы на данном уровне составляет 3 года.

Единицей измерения учебного времени является учебно-тренировочное занятие, продолжительность которого составляет два часа.

Режим работы строится из расчёта 3 занятия в неделю.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий с сентября по май включительно, что составляет 216 часов в год.

Предполагаемый количественный состав групп составляет 14-15 человек.

В группы основного уровня обучения переводятся обучающиеся успешно сдавшие контрольные нормативы по технико-тактической подготовке, прошедшие квалификационный экзамен с присвоением технического разряда 5 кю (с правом ношения синего пояса) и имеющие положительную динамику контрольных испытаний по физической подготовке.

Основательная физическая подготовка, формирование комплекса технико-тактических действий и совершенствование боевого опыта – основные составляющие успешного обучения на данном уровне.

Объём и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня.

Значительная часть физической подготовки отводится воспитанию специальной выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей, а также совершенствованию и поддержанию гибкости.

Технико-тактическая подготовка направлена на расширение арсенала, широкое освоение комбинационных приёмов и действий.

На этом уровне обучения основная задача состоит в том, чтобы обеспечить владение техникой и тактикой в усложнённых условиях, ее индивидуализацию, развитие те физические и психические качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства обучающегося.

Основной уровень обучения – это наиболее важный уровень всей программы, поскольку здесь закладываются предпосылки для формирования качеств, присущих будущему мастеру каратэ.

Модульность программы позволяет кандидатам начинать обучение по программе с любого возраста и быть зачисленными в продолжающие группы. Условием для такого зачисления является наличие соответствующей технической квалификации, принятой в программе и выполнение норм по физической подготовке.

Каратэ является уникальной системой, позволяющей ученикам постепенно достигать уровня мастера. Путь от новичка до мастера каратэ разбит на 10 уровней овладения базовой школой каратэ. Каждому уровню соответствует технический разряд с правом ношения соответствующего пояса.

- 1 уровень – 10 кю – белый пояс;
- 2 уровень – 9 кю – белый пояс;
- 3 уровень – 8 кю – жёлтый пояс;
- 4 уровень – 7 кю – оранжевый пояс;
- 5 уровень – 6 кю – зелёный пояс;
- 6 уровень – 5 кю – фиолетовый (светло-синий) пояс;
- 7 уровень – 4 кю – синий пояс;
- 8 уровень – 3 кю – светло-коричневый пояс;
- 9 уровень – 2 кю – коричневый пояс;
- 10 уровень – 1 кю – тёмно-коричневый пояс.

На каждый технический разряд обучающиеся сдают квалификационные экзамены, после успешной сдачи которого, им присваивается соответствующая квалификация с выдачей диплома.

Для перевода с одного года обучения на другой, обучающемуся необходимо сдать квалификационный экзамен. Программой предусмотрена сдача квалификационных экзаменов один раз в 6 месяцев.

Таблица.

Сроки реализации программы, режимы учебно-тренировочной работы и требования к подготовленности

Уровни обучения	Год обучения	Количество учебно-тренировочных часов в неделю	Требования по физической подготовке (ФП)	Требования по технической подготовке
Ознакомительный	1	4	Нормативы ОФП	10 кю
	2	4-6	Нормативы ОФП	8 кю
Стартовый	1	6	Нормативы ОФП	7 кю
	2	6	Нормативы ОФП	6-5 кю
	3	6	Нормативы ОФП	5-4 кю
Основной	1	6	Нормативы ОФП	4-3 кю
	2	6	Нормативы ОФП	3-2 кю
	3	6	Нормативы ОФП	2-1 кю

Цель программы: всестороннее развитие физических, психических и специальных (прикладных) возможностей обучающегося, то есть всего того, что подразумевается под термином «самосовершенствование» в боевых искусствах.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1) Образовательные задачи:

- 1) Обучить теоретическим основам каратэ, физической культуры и спорта;
- 2) Обучить специальным знаниям, умениям и навыкам каратэ;
- 3) Обучить разнообразным двигательным навыкам, необходимым для совершенствования физического развития и укрепления здоровья;
- 4) Обучить основам саморегуляции психофизиологических состояний.

2) Развивающие задачи:

- 1) Развивать координационные способности (согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений, быстрота перестроения двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярная устойчивость);
- 2) Развивать кондиционные способности (гибкость, быстрота одиночного движения, частота движений, быстрота реагирования на сигналы, скоростно-силовые способности и выносливость);
- 3) Развивать функциональную подготовленность (необходимый уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, системы энергообеспечения организма).

3) Воспитательные задачи:

- 1) Воспитывать волевые, морально-нравственные качества обучающихся, содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения);
- 2) Воспитывать потребность к регулярным занятиям каратэ для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, совершенствования своих навыков и кондиций.

Цель ознакомительного уровня обучения: формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям каратэ, освоение основ техники и разнообразных двигательных навыков и умений.

Основные задачи ознакомительного уровня обучения.

1. обучить элементарным теоретическим знаниям;
2. укрепить физическое здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию;
3. развивать координационные способности (согласование движений, равновесие, ориентирование в пространстве);
4. развивать кондиционные способности (гибкость, быстрота одиночного движения, частота движений, быстрота реагирования на сигналы, скоростно-силовые способности и общая выносливость);
5. обучить базовой технике каратэ, соответствующего уровня, основным тактическим действиям;
6. приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
7. воспитывать волевые и морально-нравственные качества обучающихся, содействовать развитию психических познавательных процессов (восприятия, мышления, памяти).

Цель стартового уровня обучения: повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, а также приобретение соревновательного опыта.

Основные задачи стартового уровня обучения.

1. обучить теоретическим знаниям;
2. содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни;
3. развивать координационные способности (согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений);

4. развивать кондиционные способности (гибкость, быстрота, скоростно-силовые способности, выносливость);
5. обучить технике и тактике каратэ, с вариативностью выполнения технических приёмов и боевых действий и умением их применять в определённых ситуациях;
6. воспитывать потребность к самостоятельным занятиям в свободное время;
7. воспитывать волевые и морально-нравственные качества обучающихся, содействовать развитию психических познавательных процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания).

Цель основного уровня обучения: совершенствование уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, демонстрация стабильных образовательных и соревновательных результатов.

Основные задачи основного уровня обучения.

1. обучить теоретическим знаниям;
2. содействовать гармоничному физическому развитию, воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
3. развивать координационные способности (согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений, быстрота перестроения двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярная устойчивость);
4. развивать кондиционные способности (гибкость, быстрота, скоростно-силовые способности, выносливость);
5. обучить техническим приёмам и тактическим действиям каратэ и совершенствовать изученные ранее, сформировать умения применять их в различных по сложности условиях;
6. закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, совершенствования своих навыков и кондиций;
7. содействовать развитию психических процессов и обучить основам саморегуляции психофизиологических состояний;
8. воспитывать волевые, морально-нравственные качества обучающихся, содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания, восприятия и воображения).

Структура образовательной программы состоит из следующих видов подготовки:

1. теоретическая подготовка;
2. общая физическая подготовка;
3. специальная физическая подготовка;
4. техническая подготовка;
5. тактическая подготовка;
6. психологическая подготовка;
7. контрольные испытания.

Таблица.

Разделы подготовки	Уровни и годы обучения							
	Ознакомительный уровень		Стартовый уровень			Основной уровень		
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год
Теоретическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8

Технико-тактическая подготовка	52,5	82	82	82	82	90	92	92
ОФП	35,5	61	61	48	48	40	40	34
СФП	16	29	29	42	42	42	40	46
Контрольные испытания	12	16	16	16	16	16	16	16
Психологическая подготовка	В процессе занятий							
Вариативный модуль	10	10	10	10	10	10	10	10
Воспитательный модуль	10	10	10	10	10	10	10	10

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки
(в часах).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты освоения программы.

1. владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности;
2. умение максимально проявлять физические способности при выполнении тестовых упражнений;
3. умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
4. положительные качества личности, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и настойчивость в достижении поставленных целей;
5. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий;
6. владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время занятий, соревнований, разрешать спорные проблемы на основе взаимного уважения и сотрудничества;
7. хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий каратэ.

Метапредметные результаты освоения программы.

1. умение работать индивидуально и в группе;
2. умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи;
3. формирование умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно оценивать свои действия;
4. ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
5. способность проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях;
6. способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания;
7. уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия и терпимости в достижении общих целей при совместной деятельности.

В результате освоения учебного материала **ознакомительного уровня** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

Знать и иметь представление о:

1. истории зарождения и развития каратэ как боевого искусства, исторических корнях, этикете и ритуалах на занятиях по каратэ, поясной (квалификационной) системе в каратэ.
2. технике безопасности и правилах поведения на занятиях каратэ.
3. гигиенических требований к спортивной одежде, правилах личной гигиены.

4. классификации технических приёмов и тактических действий каратэ.
5. общих понятиях о физической подготовке каратиста.
6. нравственных, моральных и волевых качествах личности.
7. общих понятиях о контроле подготовленности.
8. терминологию изученных приёмов и действий.

Уметь:

1. правильно носить форму каратэ (каратэ-ги) и завязывать пояс (оби).
2. правильно пользоваться инвентарём и оборудованием, применяемым на занятиях каратэ (макивары, сутиновары и т. д.).
3. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности.
4. использовать изученные ранее технические приёмы для самосовершенствования в технике каратэ.
5. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные действия каратэ.
6. проводить спортивный поединок первым и вторым номером (атакующая и контратакующая тактики).
7. правильно выбирать дистанцию для собственных атакующих действий.
8. выстраивать алгоритм собственных тактических действий в спортивном поединке.

Демонстрировать:

1. простые гимнастические и акробатические упражнения: «мост» и выход в него из положения стоя; «стойка на голове»; кувырки из положения стоя и сидя; «колесо».
2. количественные показатели развития силовых способностей, согласно возрасту и полу: отжимания от пола; подтягивания на перекладине; подъёмы корпуса из положения лёжа на спине (пресс); подъёмы ног к перекладине.
3. качественный показатель развития гибкости: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения.
4. основные базовые стойки и перемещения в них, правильную ротацию бёдер вокруг вертикальной оси.
5. основные базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них, двух и трёхчастные комбинации базовых приёмов традиционного каратэ.
6. формальный комплекс упражнений — Ката (уровень белого пояса).
7. изученные атакующие и защитные приёмы традиционного каратэ во взаимодействии с партнёром.
8. простые атаки и ответы руками и ногами в верхний и средний уровни, двухтемповые атаки с финтами, контратакующие действия (на месте и навстречу сопернику) руками.
9. простейшие комбинации тактических действий: переход от защиты к ответной атаке, от атаки к защите.

В результате освоения учебного материала **стартового уровня** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

Знать и уметь представление о:

1. направления и стили каратэ, историю развития стиля Сётокан, историю развития каратэ как вида спорта.
2. режиме дня, рациональном питании, значении витаминов и других питательных веществ, необходимых для организма, питьевом режиме во время и после тренировок.
3. видах подготовки и их взаимосвязи.
4. классификации скоростных, скоростно-силовых способностей, гибкости и координации, основах их воспитания.
5. об основных характеристиках технических приёмов и тактических действий.
6. психологической готовности и специализированных психических качествах каратиста.

7. о самоконтроле по внешним признакам, самочувствию и ЧСС, мерах по предупреждению перетренированности и травматизма на тренировках.
8. терминологию изученных приёмов и действий, используемую на занятиях каратэ.

Уметь:

1. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности.
2. самостоятельно использовать изученные ранее технические приёмы для самосовершенствования в технике и тактике каратэ.
3. контролировать самочувствие по внешним признакам, по субъективным признакам (аппетит, сон, настроение, тонус мышечной системы), контролировать режим нагрузки по ЧСС.
4. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные действия каратэ.
5. проводить спортивный поединок первым и вторым номером (атакующая и контратакующая тактики).
6. правильно выбирать и выходить на дистанцию для собственных атак и контратак.
7. проводить подготавливающие тактические действия (разведку и маскировку) маневрированием и ложными действиями.
8. правильно выстраивать алгоритм собственных тактических действий в зависимости от действий соперника.

Демонстрировать:

1. количественные показатели развития силовых способностей, согласно возрасту и полу: отжимания от пола; подтягивания на перекладине; подьёмы корпуса из положения лёжа на спине (пресс); подьёмы ног к перекладине.
2. качественный показатель развития гибкости: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения.
3. базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них.
4. двух и трёхчастные комбинации базовых приёмов традиционного каратэ.
5. 5 формальных комплексов упражнений — Ката.
6. изученные атакующие и защитные приёмы традиционного каратэ во взаимодействии с партнёром.
7. простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двух и трёхтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; повторные атаки; ответные атаки; ответы; контратаки на месте; встречные контратаки.
8. комбинации тактических действий: переход от атаки к повторной атаке, от защиты к простой атаке, от защиты к контратаке, от подготовки к простой атаке и опережающей атаке, от подготовки к встречной контратаке.
9. уровень специальной подготовленности: «кумитэ-марафон» - 1 к 3 (проведение 3 поединков подряд по 2 минуты с 3 последовательно меняющимися соперниками).

В результате освоения учебного материала **основного уровня** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

Знать и иметь представление о:

1. историю развития каратэ в России, основные спортивные и стилевые организации каратэ в России.
2. вредных привычек и их профилактике.
3. классификации силовых способностей и способностей к выносливости, методике их воспитания.
4. основных принципах, средствах и методах технико-тактического и физического совершенствования.
5. методиках дыхания для мобилизации и расслабления, дыхания в поединке.

6. психологической готовности к поединкам, саморегуляции психологических процессов и эмоциональных состояний (релаксация и самовнушение, идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка, медитация).
7. основах планирования подготовки.
8. терминологию изученных приёмов и действий, используемую на занятиях.

Уметь:

1. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической и технико-тактической подготовленности.
2. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные действия традиционного каратэ.
3. проводить спортивный поединок первым, вторым и третьим номером (атакующая, контратакующая и комбинированная тактики).
4. правильно выбирать и выходить на дистанцию для собственных атак и контратак, навязывать свою дистанцию сопернику.
5. проводить подготавливающие тактические действия (разведку, маскировку и вызовы) маневрированием и ложными действиями.
6. определять тактические намерения соперника, как в ходе своих подготавливающих действий, так и в результате анализа действий соперника.
7. правильно выстраивать алгоритм собственных тактических действий в зависимости от действий соперника.
8. самостоятельно использовать методы саморегуляции психологических процессов и эмоциональных состояний (релаксация и самовнушение, идеомоторная тренировка, медитация).

Демонстрировать:

1. количественные показатели развития силовых способностей, согласно возрасту и полу: отжимания от пола; отжимания на брусках; подтягивания на перекладине; подъёмы корпуса из положения лёжа на спине (пресс); подъёмы ног к перекладине; «подъём с переворотом».
2. качественный показатель развития гибкости: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения.
3. основные базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них, двух и трёхчастные комбинации базовых приёмов традиционного каратэ.
4. не менее 10 различных формальных комплексов упражнений — Ката.
5. изученные атакующие и защитные приёмы традиционного каратэ во взаимодействии с партнёром.
6. простые атаки и ответы руками и ногами в верхний и средний уровни, ответные и повторные атаки, опережающие атаки (атаки на подготовку), ответные и повторные атаки, атаки с пропуском темпа, атаки третьим номером, двух и трехтемповые атаки с финтами.
7. контратакующие действия (на месте и навстречу сопернику, с отходом) руками и ногами.
8. комбинации тактических действий: переход от атаки к повторной атаке, от защиты к простой атаке, от защиты к контратаке, от подготовки к простой атаке и опережающей атаке, от подготовки к встречной контратаке, от атаки к защите и повторной атаке.
9. уровень специальной подготовленности: «кумитэ-марафон» - 1 к 5 (проведение 5 поединков подряд по 2 минуты с 5 последовательно меняющимися соперниками).

2. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО УРОВНЯМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Учебный план ознакомительного уровня 1 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	Система организации учебного процесса в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	История каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.3.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Технико-тактическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.8.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Технико-тактическая подготовка.					
3.1.	Положения, стойки и техника передвижений	2,5	0,5	2	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Техника ударов руками	5	0,5	4,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Техника ударов ногами	5	1	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Защитные технические приёмы	5	0,5	4,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный

3.5.	Комбинации технических приёмов	2,5	0,5	2	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.6.	Комплексы формальных упражнений - КАТА	6	1	5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.7.	Базовое КУМИТЭ	6	1	5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.8.	Подготавливающие действия	2,5	0,5	2	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.9.	Наступательные действия	6,5	0,5	6	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.10	Защитные действия	4,5	0,5	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Общая физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	12	1	11	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	7,5	0,5	7	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	6,5	0,5	6	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	9,5	0,5	9	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	5	0,5	4,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Специальная физическая подготовка.					
5.1.	Гибкость	2	-	2	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Быстрота	4	0,5	3,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Координационные способности	2	0,5	1,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Силовые способности	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное	Этапный/ оперативный

					занятие	
5.5.	Выносливость	2	-	2	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Психологическая подготовка.					
6.1.	Воспитание морально-нравственных и волевых качеств личности.	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
6.2.	Формирование психологической готовности и устойчивости	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания.					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке.	1	1	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке.	5	1	4	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	5	1	4	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.4.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	1	-	1	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Вариативный модуль (10 часов)					
8.1	Спортивные и подвижные игры на развитие выносливости и координации	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
8.2	Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
9.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
10.	Итого	144	24	120		

2.2. Учебный план ознакомительного уровня 2 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	Гигиенические требования и	1	1	-	Групповое	Этапный/

	нормы.				учебное занятие	оперативный
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Технико-тактическая подготовка в каратэ.	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Технико-тактическая подготовка.					
3.1.	Положения, стойки и техника передвижений	3	0,5	2,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Техника ударов руками	6,5	0,5	6	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Техника ударов ногами	6,5	0,5	6	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Защитные технические приёмы	6,5	0,5	6	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Комбинации технических приёмов	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.6.	Комплексы формальных упражнений - КАТА	12,5	0,5	12	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.7.	Базовое КУМИТЭ	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.8.	Подготавливающие действия	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.9.	Наступательные действия	12	0,5	11,5	Групповое учебно-	Этапный/ оперативный

					тренировочное занятие	
3.10	Защитные действия	10	0,5	9,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Общая физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	16,5	1,5	15	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	13	0,5	12,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	9,5	0,5	9	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	14	1	13	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Специальная физическая подготовка.					
5.1.	Гибкость	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Быстрота	4,5	0,5	4	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Координационные способности	4,5	0,5	4	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Силовые способности	8,5	0,5	8	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Выносливость	4,5	0,5	4	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Психологическая подготовка.					
6.1.	Воспитание морально-нравственных и волевых качеств личности.	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
6.2.	Формирование психологической готовности и устойчивости	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания.					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке.	2	2	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке.	8	1,5	6,5	Контрольное занятие	Этапный контроль

7.3.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	4	1	3	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.4.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Вариативный модуль (10 часов)					
8.1	Спортивные и подвижные игры на развитие выносливости и координации	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
8.2	Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
9.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
10.	Итого	216	26	190		

2.3. Учебный план стартового уровня 1 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.4.	Технико-тактическая подготовка в каратэ.	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.5.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.6.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.7.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный

3.	Технико-тактическая подготовка.					
3.1.	Положения, стойки и техника передвижений	4	0,5	3,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Техника ударов руками	8,5	0,5	8	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Техника ударов ногами	8,5	0,5	8	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Защитные технические приёмы	6,5	0,5	6	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Комбинации технических приёмов	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.6.	Комплексы формальных упражнений - КАТА	13,5	0,5	13	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.7.	Базовое КУМИТЭ	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.8.	Подготавливающие действия	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.9.	Наступательные действия	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.10	Защитные действия	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Общая физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	16,5	1,5	15	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	10	0,5	9,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	9,5	0,5	9	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	11	1	10	Групповое	Этапный/

					тренировочное занятие	оперативный
4.5.	Выносливость	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Специальная физическая подготовка.					
5.1.	Гибкость	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Быстрота	4,5	0,5	4	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Координационные способности	4,5	0,5	4	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Силовые способности	8,5	0,5	8	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Выносливость	4,5	0,5	4	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Психологическая подготовка.					
6.1.	Воспитание морально-нравственных и волевых качеств личности.	В процессе занятий.			Групповая/индивидуальная	Этапный/ оперативный
6.2.	Формирование психологической готовности и устойчивости	В процессе занятий.			Групповая/индивидуальная	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания.					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке.	2	2	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке.	8	1,5	6,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	4	1	3	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.4.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Вариативный модуль (10 часов)					
8.1	Изучение высшего КАТА (Bassai-Dai)	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
8.2	Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
9.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное	Оперативный контроль. Педагогическо

					занятие	е наблюдение.
10.	Итого	216	26	190		

2.4. Учебный план стартового уровня 2 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Технико-тактическая подготовка в каратэ.	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Технико-тактическая подготовка.					
3.1.	Положения, стойки и техника передвижений	3	-	3	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Техника ударов руками	5	0,5	4,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Техника ударов ногами	5	0,5	4,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Защитные технические приёмы	5	0,5	4,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Комбинации технических	6	0,5	5,5	Групповое	Этапный/

	приёмов				учебно-тренировочное занятие	оперативный
3.6.	Комплексы формальных упражнений - КАТА	16,5	1	15,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
3.7.	Базовое КУМИТЭ	14,5	0,5	14	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
3.8.	Подготавливающие действия	7,5	0,5	7	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
3.9.	Наступательные действия	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
3.10	Защитные действия	8,5	0,5	8	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.	Общая физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	12,5	1	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.2.	Быстрота	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.3.	Координационные способности	9	0,5	8,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.4.	Силовые способности	9,5	0,5	9	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.5.	Выносливость	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
5.	Специальная физическая подготовка.					
5.1.	Гибкость	11	1	10	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
5.2.	Быстрота	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
5.3.	Координационные способности	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
5.4.	Силовые способности	11	1	10	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный

5.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Психологическая подготовка.					
6.1.	Воспитание морально-нравственных и волевых качеств личности.	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
6.2.	Формирование психологической готовности и устойчивости	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания.					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке.	2	2	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке.	8	1,5	6,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	4	1	3	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.4.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Вариативный модуль (10 часов)					
8.1	Изучение высшего КАТА (Jion)	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
8.2	Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
9.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
10.	Итого	216	26	190		

2.5. Учебный план стартового уровня 3 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповое учебное	Этапный/ оперативный

					занятие	
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Технико-тактическая подготовка в каратэ.	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Технико-тактическая подготовка.					
3.1.	Положения, стойки и техника передвижений	3	-	3	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Техника ударов руками	5	0,5	4,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Техника ударов ногами	5	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Защитные технические приёмы	5	0,5	4,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Комбинации технических приёмов	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.6.	Комплексы формальных упражнений - КАТА	16,5	1	15,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.7.	Базовое КУМИТЭ	14,5	0,5	14	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.8.	Подготавливающие действия	7,5	0,5	7	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.9.	Наступательные действия	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное	Этапный/ оперативный

					занятие	
3.10	Защитные действия	8,5	0,5	8	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Общая физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	12,5	1	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	11,5	0,5	11	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Специальная физическая подготовка.					
5.1.	Гибкость	11	1	10	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Быстрота	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Координационные способности	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Силовые способности	11	1	10	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Психологическая подготовка.					
6.1.	Воспитание морально-нравственных и волевых качеств личности.	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
6.2.	Формирование психологической готовности и устойчивости	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания.					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке.	2	2	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке.	8	1,5	6,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по	4	1	3	Контрольное	Этапный

	общей физической подготовке.				занятие	контроль
7.4.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Вариативный модуль (10 часов)					
8.1	Изучение высшего КАТА (Kanku-Dai)	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
8.2	Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
9.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
10.	Итого	216	26	190		

2.6. Учебный план основного уровня 1 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.4.	Технико-тактическая подготовка в каратэ.	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.5.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.6.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.7.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
3.	Технико-тактическая подготовка.					

3.1.	Положения, стойки и техника передвижений	3	-	3	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Техника ударов руками	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Техника ударов ногами	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Защитные технические приёмы	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Комбинации технических приёмов	9	0,5	8,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.6.	Комплексы формальных упражнений - КАТА	12,5	1	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.7.	Базовое КУМИТЭ	12,5	0,5	12	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.8.	Подготавливающие действия	7,5	0,5	7	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.9.	Наступательные действия	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.10	Защитные действия	8,5	0,5	8	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Общая физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	12,5	1	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	5	0,5	4,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	5	0,5	4,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	7,5	0,5	7	Групповое тренировочное	Этапный/ оперативный

					занятие	
4.5.	Выносливость	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Специальная физическая подготовка.					
5.1.	Гибкость	9	1	8	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Быстрота	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Координационные способности	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Силовые способности	11	1	10	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Психологическая подготовка.					
6.1.	Воспитание морально- нравственных и волевых качеств личности.	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальна я	Этапный/ оперативный
6.2.	Формирование психологической готовности и устойчивости	В процессе занятий.			Групповая/ индивидуальна я	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания.					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке.	2	2	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по техничко-тактической подготовке.	8	1,5	6,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	4	1	3	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.4.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Вариативный модуль (10 часов)					
8.1	Изучение высшего КАТА (Епi)	10	1	9	Групповое учебно- тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
8.2	Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	6	4	Групповое учебно- тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
9.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно- тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическо е наблюдение.

10.	Итого	216	26	190		
-----	-------	-----	----	-----	--	--

2.7. Учебный план основного уровня 2 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Технико-тактическая подготовка в каратэ.	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Технико-тактическая подготовка.					
3.1.	Положения, стойки и техника передвижений	3	-	3	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Техника ударов руками	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Техника ударов ногами	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Защитные технические приёмы	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Комбинации технических приёмов	8	0,5	7,5	Групповое учебно-	Этапный/ оперативный

					тренировочное занятие	
3.6.	Комплексы формальных упражнений - КАТА	12,5	1	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.7.	Базовое КУМИТЭ	12,5	0,5	12	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.8.	Подготавливающие действия	7,5	0,5	7	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.9.	Наступательные действия	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.10	Защитные действия	8,5	0,5	8	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Общая физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	12,5	1	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	5	0,5	4,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	7,5	0,5	7	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Специальная физическая подготовка.					
5.1.	Гибкость	9	1	8	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Быстрота	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Координационные способности	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Силовые способности	11	1	10	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповое	Этапный/

					тренировочное занятие	оперативный
6.	Психологическая подготовка.					
6.1.	Воспитание морально-нравственных и волевых качеств личности.	В процессе занятий.			Групповая/индивидуальная	Этапный/оперативный
6.2.	Формирование психологической готовности и устойчивости	В процессе занятий.			Групповая/индивидуальная	Этапный/оперативный
7.	Контрольные испытания.					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке.	2	2	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке.	8	1,5	6,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	4	1	3	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.4.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Вариативный модуль (10 часов)					
8.1	Изучение высшего КАТА (Jitte)	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
8.2	Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
9.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
10.	Итого	216	26	190		

2.8. Учебный план основного уровня 3 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный
2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/оперативный

2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Технико-тактическая подготовка в каратэ.	2	2	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Технико-тактическая подготовка.					
3.1.	Положения, стойки и техника передвижений	3	-	3	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Техника ударов руками	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Техника ударов ногами	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Защитные технические приёмы	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Комбинации технических приёмов	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.6.	Комплексы формальных упражнений - КАТА	12,5	1	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.7.	Базовое КУМИТЭ	12,5	0,5	12	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.8.	Подготавливающие действия	7,5	0,5	7	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.9.	Наступательные действия	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный

3.10	Защитные действия	8,5	0,5	8	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.	Общая физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	10,5	1	9,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.2.	Быстрота	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.3.	Координационные способности	5	0,5	4,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.4.	Силовые способности	5,5	0,5	5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
4.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
5.	Специальная физическая подготовка.					
5.1.	Гибкость	9	1	8	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
5.2.	Быстрота	9	0,5	8,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
5.3.	Координационные способности	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
5.4.	Силовые способности	13	1	12	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
5.5.	Выносливость	7	0,5	6,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/оперативный
6.	Психологическая подготовка.					
6.1.	Воспитание морально-нравственных и волевых качеств личности.	В процессе занятий.			Групповая/индивидуальная	Этапный/оперативный
6.2.	Формирование психологической готовности и устойчивости	В процессе занятий.			Групповая/индивидуальная	Этапный/оперативный
7.	Контрольные испытания.					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке.	2	2	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по технико-тактической подготовке.	8	1,5	6,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	4	1	3	Контрольное занятие	Этапный контроль

7.4.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Вариативный модуль (10 часов)					
8.1	Изучение высшего КАТА (Kanku-Sho)	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
8.2	Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/оперативный
9.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
10.	Итого	216	26	190		

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ ПО УРОВНЯМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

3.1. Содержание учебного плана ознакомительного уровня 1 года обучения

Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей для обучающихся и морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Теория: Система организации учебного процесса в каратэ: Костюм для занятий каратэ, правила ношения и способы складывания. Пояс в каратэ, как символ и показатель квалификации. Система квалификационных разрядов (кю) и званий (дан) и порядок аттестации. Зал для занятий каратэ, оборудование и инвентарь. Этикет в каратэ.

История каратэ: История зарождения и развития каратэ как боевого искусства, исторические корни.

Гигиенические требования и нормы: Личная гигиена и её значение для общего здоровья человека. Гигиена места занятий, оборудования, снаряжения и экипировки.

Основы методики обучения каратэ: Структура учебно-тренировочных занятий.

Технико-тактическая подготовка в каратэ: Общие понятия о технике каратэ. Классификация технических приёмов каратэ. Общие понятия о тактике. Тактические действия.

Физическая подготовка в каратэ: Общие понятия о физической подготовке каратиста. Гибкость и методика её развития.

Психологическая подготовка в каратэ: Общие понятия о нравственных, моральных и волевых качествах обучающегося каратэ.

Планирование и контроль: Понятие о контроле, назначение и виды. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки.

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений технико-тактической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника стоек (дати вадза): хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; дзию камаэ-дати.

Техника передвижений (синтай вадза):

Выдвижения в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати) вперёд/назад/вправо/влево;

Переходы в стойках (цуги аси): в дзэнкуцу-дати из ханми в шомэн; из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; зансин синтай аси; косин синтай аси; сури аси; сури коми; цукоми.

Повороты и вращения: в дзэнкуцу-дати на месте на 180°; шаги с поворотами на 180° в дзэнкуцу-дати на задней ноге; повороты в дзэнкуцу-дати на задней ноге на 90°; поворот на 90° на передней ноге в дзэнкуцу-дати.

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

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

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные комбинации.

КАТА: Тайкиоку Сёдан.

Кихон-Кумитэ: Санбон-Кумитэ.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками).

Наступательные действия: атаки первым номером со средней дистанции; двухтемповые атаки с финтами; ответные атаки; ответы.

Защитные действия: защиты отведением и блокировкой руками с отходами назад; обобщающие защиты.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений общей физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Развитие быстроты: эстафеты; старты из разных положений на 10-15 метров; ускорения по ходу бега на 3-5 метров; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); упражнение «дирижёр»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (теннисными мячиками, гимнастическими палками, скакалками); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с партнёром: «тачки».

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: перемещения «гусиным» шагом вперёд лицом, назад и боком; отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «ванька-встанька»; прогибы вверх лёжа на животе; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами, «ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; «болгарский» присед; приседания с широко расставленными ногами; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге с опорой на гимнастическую лестницу.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания вертикальные и горизонтальные; подёмы согнутых ног к груди в висе на перекладине.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки на дистанцию на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, прямо, боком, спиной вперёд, зигзагом; «лягушка»; прыжки на двух ногах в положении приседа; подскоки вверх от гимнастической скамейки.

Изометрические упражнения: упор лёжа; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений специальной физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; обще-развивающие упражнения на гибкость.

Развитие быстроты: выполнение ударов и серий на макиварах; выполнение перемещений в паре с партнёром (один участник изменяет направление перемещения, сокращая или разрывая дистанцию, выполняя уходы в стороны, другой сохраняет исходную дистанцию и всегда стремится быть в линию с партнёром); выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение технических приёмов на скорость.

Развитие координационных способностей: технические приёмы и тактические действия, учебные поединки, КАТА в простых и облегчённых условиях; упражнения с координационной лестницей.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

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

Изометрические упражнения: «толкание стены»; имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: выполнение технических приёмов каратэ (отработка базовых приёмов), в равномерном темпе со средней скоростью; интервальная работа на снарядах (мешках, грушах, лапах, макиварах).

Психологическая подготовка.

Воспитание моральных качеств личности: долг, справедливость.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, вежливость, уважение.

Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, дисциплинированность.

Вариативный модуль

Спортивные и подвижные игры на развитие выносливости и координации

Подвижные игра для младших школьников на развитие основных физических качеств (Гибкость, быстрота, координация, выносливость, силовые качества): самые быстрые, часовые и разведчики, переправа, день и ночь, сумей догнать, охотники и лисица.

Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Требования к площадкам при проведении соревнований, применяемые оценки и их критерии в поединках КУМИТЭ, критерии оценивания выполнения КАТА.

Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях,	Посещение спортивного мероприятия

	ситуациях	соревнованиях	
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	Беседа «Как организовать отдых родителей совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ.	Проведение соревнований по общей физической подготовк.
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей		Посещение спортивного мероприятия

3.2. Содержание учебного плана ознакомительного уровня 2 года обучения

Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей для обучающихся и морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Теория: История каратэ: Сётокан – самый распространённый стиль традиционного каратэ. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Режим дня, организация режима учёбы и отдыха. Значение сна.

Основы методики обучения каратэ: Виды подготовки каратистов, их назначение.

Технико-тактическая подготовка в каратэ: Классификация ударных и защитных приёмов в каратэ. Классификация ударных и блокирующих частей тела. Виды тактики, их отличительные особенности. Атака и оборона, их взаимосвязь. Действия и контр-действия.

Физическая подготовка в каратэ: Быстрота, виды быстроты, методика развития.

Психологическая подготовка в каратэ: Специальные психические качества каратиста и их развитие в каратэ. Специальные психические качества каратиста и их проявления в боевой деятельности. Психограмма каратэ.

Планирование и контроль: Самоконтроль в процессе занятий. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, ЧСС, АД, ЖЕЛ, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение.

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений технико-тактической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника стоек (дати вадза): хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; киб-дати; коса-дати; дзию камаэ-дати.

Техника передвижений (синтай вадза):

Выдвижения в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати) вперёд/назад/вправо/влево.

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: в дзэнкуцу-дати на месте на 180°; шаги с поворотами на 180° в дзэнкуцу-дати на задней ноге; повороты в дзэнкуцу-дати на задней ноге на 90°; поворот на 90° на передней ноге в дзэнкуцу-дати.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, тэтцуи-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, йоко-гери-кекоми, маваси-гери, гьяку-маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные комбинации.

КАТА: Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан.

Кихон-Кумитэ: Гохон-Кумитэ.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием).

Наступательные действия: простые атаки на ближней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые атаки с финтами; повторные атаки; ответные атаки; ответы.

Защитные действия: защиты руками (отведением, блокировкой) на месте и с отходом назад; обобщающие защиты.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений общей физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Развитие быстроты: эстафеты; старты из разных положений на 10-15 метров; ускорения по ходу бега на 3-5 метров; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); упражнение «дирижёр»; изменение способа перемещения вслед за перемещением партнёра; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (теннисными мячиками, гимнастическими палками, скакалками); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; разгибания и сгибания голени с сопротивлением партнёра; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением

сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: «гусиным» шагом вперёд лицом, назад и боком; отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «ванька-встанька»; прогибы вверх лёжа на животе; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами, «ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; «болгарский» присед; приседания с широко расставленными ногами; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге с опорой на гимнастическую лестницу.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания вертикальные и горизонтальные; подъёмы согнутых ног (прямых ног к перекладине) к груди в висе на перекладине.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки на дистанцию на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, прямо, боком, спиной вперёд, зигзагом; «лягушка»; прыжки на двух ногах в положении приседа; подскоки вверх от гимнастической скамейки; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; перепрыгивание препятствий различной высоты.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений специальной физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; обще-развивающие упражнения на гибкость.

Развитие быстроты: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов; выполнение перемещений в паре с партнёром; выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Развитие координационных способностей: технические приёмы и тактические действия, учебные поединки, КАТА в простых и усложнённых условиях; упражнения с координационной лестницей.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

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

Изометрические упражнения: «толкание стены»; имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: выполнение технических приёмов каратэ (отработка базовых приёмов), в равномерном темпе со средней скоростью; интервальная работа на снарядах (мешках, грушах, лапах, макиварах).

Психологическая подготовка.

Воспитание моральных качеств личности: честь, мужество.

Воспитание нравственных качеств личности: совесть, взаимовыручка, ответственность.

Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, дисциплинированность, настойчивость.

Развитие специализированных психических качеств: восприятие пространственно-временных характеристик движений (собственных и соперника); объём оперативной памяти; устойчивость и интенсивность внимания; оперативное мышление; представления в воображении и памяти.

Вариативный модуль

Спортивные и подвижные игры на развитие выносливости и координации

Подвижные игра для младших школьников на развитие основных физических качеств (Гибкость, быстрота, координация, выносливость, силовые качества): самые быстрые, часовые и разведчики, переправа, день и ночь, сумей догнать, охотники и лисица.

Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Требования к площадкам при проведении соревнований, применяемые оценки и их критерии в поединках КУМИТЭ, критерии оценивания выполнения КАТА.

Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	Беседа «Как организовать отдых родителей совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и	Беседы «Безопасные каникулы»	

	деятельности обучающихся.		
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ.	Проведение соревнований по общей физической подготовк.
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей		Посещение спортивного мероприятия

3.3. Содержание учебного плана стартового уровня 1 года обучения

Вводное занятие.

Теория: Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей для обучающихся и морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Теория: История каратэ: Основные направления: каратэ традиционное и каратэ спортивное. История развития каратэ как вида спорта. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Понятие о рациональном питании. Режим питания. Питьевой режим во время и после тренировок. Спортивное питание, его составляющие. Регулирование веса.

Основы методики обучения каратэ: Формы организации учащихся.

Технико-тактическая подготовка в каратэ: Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и обобщающие характеристики техники каратэ. Подготавливающие действия, классификация и применение в поединке.

Физическая подготовка в каратэ: Координационные способности и ловкость, методика развития.

Психологическая подготовка в каратэ: Психофизиологическая подготовка к поединкам.

Планирование и контроль: Понятие о перетренированности. Внешние признаки переутомления. Меры по предупреждению перетренированности. Профилактика травм на тренировках.

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений технической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника стоек (дати вадза): хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; киб-дати; неко-аси-дати; коса-дати; дзию камаэ-дати.

Техника передвижений (синтай вадза):

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из киб-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; тоби коми; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (киба-дати и кокуцу-дати); тай-сабаки.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, маваси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, маэ-гери-кекоми, йоко-гери-кекоми, маваси-гери, йоко-гери-кеагэ, гьяку-маваси-гери, маэ-фумикоми, маэ-хидза-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаз-укэ, дзюдзи-укэ, шо-нагаси-укэ, моротэ-укэ, коса-укэ, эмпи-укэ, какаивакэ-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные и трёхчастные комбинации.

КАТА: Хэйан Сандан, Хэйан Йондан.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Иппон-Кумитэ.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двух и трёхтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; повторные атаки; ответные атаки; ответы; контратаки на месте; встречные контратаки.

Защитные действия: защиты руками (отведением, подстановкой, блокировкой) на месте и с отходом назад; обобщающие защиты.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений общей физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Развитие быстроты: эстафеты; старты из разных положений на 10-15 метров; ускорения по ходу бега на 3-5 метров; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); упражнение «дирижёр»; изменение способа перемещения вслед за перемещением партнёра; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (теннисными мячиками, гимнастическими палками, скакалками); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; разгибания и сгибания голени с сопротивлением партнёра; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: передвижения «гусиным» шагом вперёд лицом, назад и боком; отжимания в упоре лёжа различными способами; «бурпи»; «ванька-встанька»; прогибы вверх лёжа на животе; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами, «ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из

положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; «болгарский присед»; приседания с широко расставленными ногами; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания вертикальные и горизонтальные; подъёмы прямых ног к перекладине.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки на дистанцию на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, прямо, боком, спиной вперёд, зигзагом; «лягушка»; прыжки на двух ногах в положении приседа; подскоки вверх от гимнастической скамейки; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; перепрыгивание препятствий различной высоты.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений специальной физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители; обще-развивающие упражнения на гибкость.

Развитие быстроты: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов и утяжелителей; выполнение перемещений в паре с партнёром; выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Развитие координационных способностей: технические приёмы и тактические действия, учебные поединки, КАТА в простых и усложнённых условиях; упражнения с координационной лестницей.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов руками и ногами, серий ударов руками с дополнительным отягощением (манжетами).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора (растягивая резиновый амортизатор), и выполнение ударов руками и ногами в обратную сторону, используя энергию растяжения амортизатора (перед выполнением ударов амортизатор растягивают, выполняя удары по направлению сжатия амортизатора); 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).

Изометрические упражнения: «толкание стены»; имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: выполнение технических приёмов каратэ (отработка базовых приёмов), в равномерном темпе со средней скоростью (в том числе с отягощениями); интервальная работа на снарядах (мешках, грушах, лапах, макиварах).

Психологическая подготовка.

Воспитание моральных качеств личности: принципиальность.

Воспитание нравственных качеств личности: верность, ответственность.

Воспитание волевых качеств: целеустремлённость, дисциплинированность, настойчивость.

Развитие специализированных психических качеств: восприятие пространственно-временных характеристик движений (собственных и соперника); объём оперативной памяти; устойчивость и интенсивность внимания; оперативное мышление; представления в воображении и памяти.

Формирование психологической готовности и устойчивости: релаксация и самовнушение.

Вариативный модуль

Изучение высшего КАТА (Bassai-Dai)

Техника КАТА, теория возникновения КАТА, разбор и объяснение Bunkai КАТА, отработка КАТА

Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Требования к площадкам при проведении соревнований, применяемые оценки и их критерии в поединках КУМИТЭ, критерии оценивания выполнения КАТА.

Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование,	спортивное мероприятие обучающихся с родителями «Я и семья», беседа «Как организовать

		совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	отдых родителей совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
3.4	Профессиональное самоопределение		
3.4.1	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к к экипировке и внешнему виду играющих, правила общения со зрителями, правила поведения на футбольном поле и в спортивных комплексах.	Учебные экскурсии футбольные клубы, участие в мастер-классах спортсменов футболистов
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	Спортивное мероприятие обучающихся «Спортивная семья – папа, мама, я»,	Посещение спортивного мероприятия

3.4. Содержание учебного плана стартового уровня 2 года обучения

Вводное занятие.

Теория:

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей для обучающихся и морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Теория:

История каратэ: История развития каратэ в СССР и России. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Закаливание, виды. Методика закаливания.

Основы методики обучения каратэ: Основные средства, используемые в подготовке каратистов. Методы обучения и тренировки.

Технико-тактическая подготовка в каратэ: Характеристики ударных взаимодействий. Устойчивость и равновесие при освоении техники каратэ. Наступательные действия, классификация и применение в поединке.

Физическая подготовка в каратэ: Силовые способности, классификация проявления силы. Методика развития силовых способностей.

Психологическая подготовка в каратэ: Саморегуляция психофизиологических состояний (релаксация и самовнушение, идеомоторная тренировка).

Планирование и контроль: Понятие о планировании. Планирование нагрузки в недельном цикле (микроцикл).

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений технической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника стоек (дати вадза): хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; киб-дати; коса-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Техника передвижений (синтай вадза):

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из киб-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (киб-дати и кокуцу-дати); тай-сабаки.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, каги-дзуки, ура-дзуки; маваси-эмпи-ути; йоко-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, маэ-гери-кекоми, йоко-гери-кекоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кекоми, гьяку-маваси-гери, маэ-фумикоми, йоко-фумикоми; микадзуки-гери, маэ-фумикоми, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, дзюдзи-укэ, шо-нагаси-укэ, моротэ-укэ, коса-укэ, эмпи-укэ, какаивакэ-укэ, цуками-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные и трёхчастные комбинации (и более).

КАТА: Хэйан Годан, Тэки Сёдан.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Иппон-Кумитэ, Дзию-Иппон-Кумитэ.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками); вызовы (раскрытиями).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; атаки третьим номером; двух и трёхтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; повторные атаки; ответные атаки; ответы; контратаки на месте; встречные контратаки.

Защитные действия: защиты руками (отведением, подстановкой, блокировкой, подхватом или захватом) на месте, с отходом назад и с выдвижением навстречу атаке; защиты уходами с линии атаки; обобщающие защиты.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений общей физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Развитие быстроты: старты из разных положений на 10-15 метров; старты с использованием резинового амортизатора привязанного к поясу; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); изменение способа перемещения вслед за перемещением партнёра; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (гимнастическими палками, скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с отягощением: упражнения с гантелями для развития отдельных групп мышц.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медицинболы): метание двумя руками вперёд из-за головы, метание одной рукой; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; «баттерфляй»; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром; приседания с партнёром на плечах, используя вес партнёра как отягощение.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа различными способами; «бурпи»; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами, «ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; «болгарский» присед; приседания с широко расставленными ногами; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; «подъём-переворотом»; отжимания на брусках.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; перепрыгивание препятствий различной высоты.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла» на брусках и перекладине; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов; имитация напряжений при выполнении атлетических упражнений с использованием шведской стенки (упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, станова тяга «сумо»).

Развитие выносливости: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений специальной физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители; обще-развивающие упражнения на гибкость.

Развитие быстроты: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов и

утяжелителей; выполнение перемещений в паре с партнёром; выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на опережение партнёра; 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.

Развитие координационных способностей: технические приёмы и тактические действия, учебно-тренировочные поединки, формальные технические комплексы выполняемые в усложнённых условиях; упражнения с координационной лестницей.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

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

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора (растягивая резиновый амортизатор), и выполнение ударов руками и ногами в обратную сторону, используя энергию растяжения амортизатора (перед выполнением ударов амортизатор растягивают, выполнять удары по направлению сжатия амортизатора); 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).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: 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 и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Психологическая подготовка.

Воспитание моральных и нравственных качеств личности: скромность, трудолюбие.

Воспитание волевых качеств: инициативность, решительность, смелость.

Развитие специализированных психических качеств: восприятие пространственно-временных характеристик движений (собственных и соперника) и специализированные восприятия («чувство времени», «чувство дистанции»); объём оперативной памяти; устойчивость и интенсивность внимания; оперативное мышление; представления в воображении и памяти.

Формирование психологической готовности и устойчивости: идеомоторная тренировка.

Вариативный модуль

Изучение высшего КАТА (Jion)

Техника КАТА, теория возникновения КАТА, разбор и объяснение Bunkai КАТА, отработка КАТА

Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Требования к площадкам при проведении соревнований, применяемые оценки и их критерии в поединках КУМИТЭ, критерии оценивания выполнения КАТА.

Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	спортивное мероприятие обучающихся с родителями «Я и семья», беседа «Как организовать отдых родителей совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
3.4	Профессиональное самоопределение		
3.4.1	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к к экипировке и внешнему виду играющих, правила общения со зрителями, правила поведения на футбольном поле и в спортивных комплексах.	Учебные экскурсии футбольные клубы, участие в мастер-классах спортсменов футболистов
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы	Спортивное мероприятие	Посещение спортивного

взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	обучающихся «Спортивная семья – папа, мама, я»,	мероприятия
--	---	-------------

3.5. Содержание учебного плана стартового уровня 3 года обучения

Вводное занятие.

Теория:

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей для обучающихся и морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Теория:

История каратэ: Основные спортивные организации каратэ в России. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Вредные привычки и их профилактика.

Основы методики обучения каратэ: Последовательность освоения приёмов и действий.

Технико-тактическая подготовка в каратэ: Биомеханика технических приёмов. Защитные действия, классификация и применение в поединке.

Физическая подготовка в каратэ: Выносливость, виды способностей к проявлению выносливости. Методика развития выносливости.

Психологическая подготовка в каратэ: Саморегуляция психофизиологических состояний (психорегулирующая тренировка, медитация).

Планирование и контроль: Планирование нагрузок в средних циклах (мезоциклах). Планирование нагрузки по этапам и периодам в годовом цикле (макроцикле). Индивидуальное планирование.

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений технической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника стоек (дати вадза): хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; киб-дати; коса-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Техника передвижений (синтай вадза):

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из киб-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; окури аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; тоби коми; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (киб-дати и кокуцу-дати); тай-сабаки.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути; каги-дзуки, яма-дзуки; ура-дзуки; маваси-эмпи-ути; йоко-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, маэ-гери-кекоми, йоко-гери-кекоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кекоми, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери, микадзуки-гери, маэ-фумикоми, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, дзюдзи-укэ, шо-нагаси-укэ, моротэ-укэ, коса-укэ, эмпи-укэ, какаивакэ-укэ, цуками-укэ, отоси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные и трёхчастные комбинации (и более).

КАТА: Бассай-Дай, Дзион, Канку-Дай, Энпи.

Кихон-Кумитэ: Дзию-Иппон-Кумитэ.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками); вызовы (раскрытиями).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; атаки третьим номером; двух и трёхтемповые атаки с финтами; атаки с пропуском темпа; атаки на подготовку; повторные атаки; ответные атаки; ответы; контратаки на месте; встречные контратаки; контратаки с отходом.

Защитные действия: защиты руками (отведением, подстановкой, блокировкой, подхватом или захватом) на месте, с отходом назад и с выдвиганием навстречу атаке; защиты уходами с линии атаки; обобщающие защиты.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений общей физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Развитие быстроты: старты из разных положений на 10-15 метров; старты с использованием резинового амортизатора привязанного к поясу; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); изменение способа перемещения вслед за перемещением партнёра; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (гимнастическими палками, скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с отягощением: упражнения с гантелями для развития отдельных групп мышц.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медицинболы): метание двумя руками вперёд из-за головы, метание одной рукой; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «баттерфляй»; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром; приседания с партнёром на плечах, используя вес партнёра как отягощение.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа различными способами; «бурпи»; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами, «ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; «болгарский» присед; приседания с широко расставленными ногами; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; «подъём-переворотом»; круговые движения ногами в положении виса на перекладине; отжимания на брусьях; отжимания на перекладине; «выход силой».

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; прыжки с использованием лестницы (прыжки вверх по лестнице на двух ногах, на одной ноге, с одинарным и двойным прыжком на каждой ступени, прыжки в приседе); перепрыгивание препятствий различной высоты; прыжки вверх на тумбу; прыжки в глубину с тумбы.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла» на брусьях и перекладине; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов; имитация напряжений при выполнении атлетических упражнений с использованием шведской стенки (упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, становая тяга «сумо»).

Развитие выносливости: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений специальной физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика

Развитие гибкости: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители; обще-развивающие упражнения на гибкость.

Развитие быстроты: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов и утяжелителей; выполнение перемещений в паре с партнёром; выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на опережение партнёра; 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.

Развитие координационных способностей: технические приёмы и тактические действия, учебно-тренировочные поединки, формальные технические комплексы выполняемые в усложнённых условиях; упражнения с координационной лестницей.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

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

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора (растягивая резиновый амортизатор), и выполнение ударов руками и ногами в обратную сторону, используя энергию растяжения амортизатора (перед выполнением ударов амортизатор растягивают, выполнять удары по направлению сжатия амортизатора); 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).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: 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.

Психологическая подготовка.

Воспитание моральных и нравственных качеств личности: уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей, честности, тактичности, трудолюбия, ответственности, долга, чести, мужества, справедливости.

Воспитание волевых качеств: инициативности, целеустремлённости, решительности, смелости, дисциплинированности, настойчивости, силы воли.

Развитие специализированных психических качеств: восприятие пространственно-временных характеристик движений (собственных и соперника) и специализированные восприятия («чувство времени», «чувство дистанции»); объём оперативной памяти; устойчивость и интенсивность внимания; оперативное мышление; представления в воображении и памяти.

Формирование психологической готовности и устойчивости: психорегулирующая тренировка и медитативная практика.

Вариативный модуль

Изучение высшего КАТА (Kanku-Dai)

Техника КАТА, теория возникновения КАТА, разбор и объяснение Bunkai КАТА, отработка КАТА

Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Требования к площадкам при проведении соревнований, применяемые оценки и их критерии в поединках КУМИТЭ, критерии оценивания выполнения КАТА.

Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных	Создание проектов «Герои

		спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	особого назначения»
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	спортивное мероприятие обучающихся с родителями «Я и семья», беседа «Как организовать отдых родителей совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
3.4	Профессиональное самоопределение		
3.4.1	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к к экипировке и внешнему виду играющих, правила общения со зрителями, правила поведения на футбольном поле и в спортивных комплексах.	Учебные экскурсии футбольные клубы, участие в мастер-классах спортсменов футболистов
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	Спортивное мероприятие обучающихся «Спортивная семья – папа, мама, я»,	Посещение спортивного мероприятия

3.6. Содержание учебного плана основного уровня 1 года обучения

Вводное занятие.

Теория:

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей для обучающихся и морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Теория:

История каратэ: Основные спортивные организации каратэ в России. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Вредные привычки и их профилактика.

Основы методики обучения каратэ: Последовательность освоения приёмов и действий.

Технико-тактическая подготовка в каратэ: Биомеханика технических приёмов. Защитные действия, классификация и применение в поединке.

Физическая подготовка в каратэ: Выносливость, виды способностей к проявлению выносливости. Методика развития выносливости.

Психологическая подготовка в каратэ: Саморегуляция психофизиологических состояний (психорегулирующая тренировка, медитация).

Планирование и контроль: Планирование нагрузок в средних циклах (мезоциклах). Планирование нагрузки по этапам и периодам в годичном цикле (макроцикле). Индивидуальное планирование.

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений технической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника стоек (дати вадза): хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кибя-дати; коса-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Техника передвижений (синтай вадза):

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; окури аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; тоби коми; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (кибя-дати и кокуцу-дати); тай-сабаки.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути; каги-дзуки, яма-дзуки; ура-дзуки; маваси-эмпи-ути; йоко-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, маэ-гери-кекоми, йоко-гери-кекоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кекоми, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери, микадзуки-гери, маэ-фумикоми, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, дзюдзи-укэ, шо-нагаси-укэ, моротэ-укэ, коса-укэ, эмпи-укэ, какаивакэ-укэ, цуками-укэ, отоси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные и трёхчастные комбинации (и более).

КАТА: Бассай-Дай, Дзион, Канку-Дай, Энпи.

Кихон-Кумитэ: Дзию-Иппон-Кумитэ.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками); вызовы (раскрытиями).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; атаки третьим номером; двух и трёхтемповые атаки с финтами; атаки с пропуском темпа; атаки на подготовку; повторные атаки; ответные атаки; ответы; контратаки на месте; встречные контратаки; контратаки с отходом.

Защитные действия: защиты руками (отведением, подстановкой, блокировкой, подхватом или захватом) на месте, с отходом назад и с выдвиганием навстречу атаке; защиты уходами с линии атаки; обобщающие защиты.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений общей физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Развитие быстроты: старты из разных положений на 10-15 метров; старты с использованием резинового амортизатора привязанного к поясу; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); изменение способа перемещения вслед за перемещением партнёра; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (гимнастическими палками, скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с отягощением: упражнения с гантелями для развития отдельных групп мышц.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медицинболы): метание двумя руками вперёд из-за головы, метание одной рукой; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «баттерфляй»; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром; приседания с партнёром на плечах, используя вес партнёра как отягощение.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа различными способами; «бурпи»; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами, «ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; «болгарский» присед; приседания с широко расставленными ногами; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; «подъём-переворотом»; круговые движения ногами в положении виса на перекладине; отжимания на брусьях; отжимания на перекладине; «выход силой».

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; прыжки с использованием лестницы (прыжки вверх по лестнице на двух ногах, на одной ноге, с одинарным и двойным прыжком на каждой ступени, прыжки в приседе); перепрыгивание препятствий различной высоты; прыжки вверх на тумбу; прыжки в глубину с тумбы.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла» на брусьях и перекладине; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах

суставных углов; имитация напряжений при выполнении атлетических упражнений с использованием шведской стенки (упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, становая тяга «сумо»).

Развитие выносливости: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений специальной физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика

Развитие гибкости: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители; обще-развивающие упражнения на гибкость.

Развитие быстроты: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов и утяжелителей; выполнение перемещений в паре с партнёром; выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на опережение партнёра; 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.

Развитие координационных способностей: технические приёмы и тактические действия, учебно-тренировочные поединки, формальные технические комплексы выполняемые в усложнённых условиях; упражнения с координационной лестницей.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

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

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора (растягивая резиновый амортизатор), и выполнение ударов руками и ногами в обратную сторону, используя энергию растяжения амортизатора (перед выполнением ударов амортизатор растягивают, выполняя удары по направлению сжатия амортизатора); 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).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: 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.

Психологическая подготовка.

Воспитание моральных и нравственных качеств личности: уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей, честности, тактичности, трудолюбия, ответственности, долга, чести, мужества, справедливости.

Воспитание волевых качеств: инициативности, целеустремлённости, решительности, смелости, дисциплинированности, настойчивости, силы воли.

Развитие специализированных психических качеств: восприятие пространственно-временных характеристик движений (собственных и соперника) и специализированные восприятия («чувство времени», «чувство дистанции»); объём оперативной памяти; устойчивость и интенсивность внимания; оперативное мышление; представления в воображении и памяти.

Формирование психологической готовности и устойчивости: психорегулирующая тренировка и медитативная практика.

Вариативный модуль

Изучение высшего КАТА (Епi)

Техника КАТА, теория возникновения КАТА, разбор и объяснение Bunkai КАТА, отработка КАТА

Базовые правила проведения соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Требования к площадкам при проведении соревнований, применяемые оценки и их критерии в поединках КУМИТЭ, критерии оценивания выполнения КАТА.

Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия,	спортивное мероприятие обучающихся с родителями «Я и семья», беседа «Как организовать отдых родителей

		игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
3.4	Профессиональное самоопределение		
3.4.1	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к к экипировке и внешнему виду играющих, правила общения со зрителями, правила поведения на футбольном поле и в спортивных комплексах.	Учебные экскурсии футбольные клубы, участие в мастер-классах спортсменов футболистов
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	Спортивное мероприятие обучающихся «Спортивная семья – папа, мама, я»,	Посещение спортивного мероприятия

3.7. Содержание учебного плана основного уровня 2 года обучения

Вводное занятие.

Теория:

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей для обучающихся и морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Теория:

История каратэ: Основные спортивные организации каратэ в России. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Вредные привычки и их профилактика.

Основы методики обучения каратэ: Последовательность освоения приёмов и действий.

Технико-тактическая подготовка в каратэ: Биомеханика технических приёмов. Защитные действия, классификация и применение в поединке.

Физическая подготовка в каратэ: Выносливость, виды способностей к проявлению выносливости. Методика развития выносливости.

Психологическая подготовка в каратэ: Саморегуляция психофизиологических состояний (психорегулирующая тренировка, медитация).

Планирование и контроль: Планирование нагрузок в средних циклах (мезоциклах). Планирование нагрузки по этапам и периодам в годичном цикле (макроцикле). Индивидуальное планирование.

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений технической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника стоек (дати вадза): хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кйба-дати; коса-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Техника передвижений (синтай вадза):

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из кйба-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; окури аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; тоби коми; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кйба-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (кйба-дати и кокуцу-дати); тай-сабаки.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути; каги-дзуки, яма-дзуки; ура-дзуки; маваси-эмпи-ути; йоко-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, маэ-гери-кекоми, йоко-гери-кекоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кекоми, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери, микадзуки-гери, маэ-фумикоми, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, дзюдзи-укэ, шо-нагаси-укэ, моротэ-укэ, коса-укэ, эмпи-укэ, какаивакэ-укэ, цуками-укэ, отоси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные и трёхчастные комбинации (и более).

КАТА: Бассай-Дай, Дзион, Канку-Дай, Энпи.

Кихон-Кумитэ: Дзию-Иппон-Кумитэ.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками); вызовы (раскрытиями).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; атаки третьим номером; двух и трёхтемповые атаки с финтами; атаки с пропуском темпа; атаки на подготовку; повторные атаки; ответные атаки; ответы; контратаки на месте; встречные контратаки; контратаки с отходом.

Защитные действия: защиты руками (отведением, подстановкой, блокировкой, подхватом или захватом) на месте, с отходом назад и с выдвиганием навстречу атаке; защиты уходами с линии атаки; обобщающие защиты.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений общей физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Развитие быстроты: старты из разных положений на 10-15 метров; старты с использованием резинового амортизатора, привязанного к поясу; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); изменение способа перемещения вслед за перемещением партнёра; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (гимнастическими палками, скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с отягощением: упражнения с гантелями для развития отдельных групп мышц.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медицинболы): метание двумя руками вперёд из-за головы, метание одной рукой; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «баттерфляй»; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром; приседания с партнёром на плечах, используя вес партнёра как отягощение.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа различными способами; «бурпи»; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами, «ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; «болгарский» присед; приседания с широко расставленными ногами; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; «подъём-переворотом»; круговые движения ногами в положении виса на перекладине; отжимания на брусках; отжимания на перекладине; «выход силой».

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; прыжки с использованием лестницы (прыжки вверх по лестнице на двух ногах, на одной ноге, с одинарным и двойным прыжком на каждой ступени, прыжки в приседе); перепрыгивание препятствий различной высоты; прыжки вверх на тумбу; прыжки в глубину с тумбы.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла» на брусках и перекладине; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов; имитация напряжений при выполнении атлетических упражнений с использованием шведской стенки (упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, становая тяга «сумо»).

Развитие выносливости: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений специальной физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика

Развитие гибкости: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители; обще-развивающие упражнения на гибкость.

Развитие быстроты: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов и утяжелителей; выполнение перемещений в паре с партнёром; выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на опережение партнёра; 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.

Развитие координационных способностей: технические приёмы и тактические действия, учебно-тренировочные поединки, формальные технические комплексы, выполняемые в усложнённых условиях; упражнения с координационной лестницей.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

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

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора (растягивая резиновый амортизатор), и выполнение ударов руками и ногами в обратную сторону, используя энергию растяжения амортизатора (перед выполнением ударов амортизатор растягивают, выполняя удары по направлению сжатия амортизатора); 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).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: 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.

Психологическая подготовка.

Воспитание моральных и нравственных качеств личности: уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей, честности, тактичности, трудолюбия, ответственности, долга, чести, мужества, справедливости.

Воспитание волевых качеств: инициативности, целеустремлённости, решительности, смелости, дисциплинированности, настойчивости, силы воли.

Развитие специализированных психических качеств: восприятие пространственно-временных характеристик движений (собственных и соперника) и специализированные восприятия («чувство времени», «чувство дистанции»); объём оперативной памяти; устойчивость и интенсивность внимания; оперативное мышление; представления в воображении и памяти.

Формирование психологической готовности и устойчивости: психорегулирующая тренировка и медитативная практика.

Вариативный модуль

Практика свободных поединков КУМИТЭ

Свободные поединки КУМИТЭ с полной защитной экипировкой.

Судейство соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Требования к площадкам при проведении соревнований, применяемые оценки и их критерии в поединках КУМИТЭ, критерии оценивания выполнения КАТА.

Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	спортивное мероприятие обучающихся с родителями «Я и семья», беседа «Как организовать отдых родителей совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
3.4	Профессиональное самоопределение		
3.4.1	Культура индивидуального	Беседа: требование к к	Учебные экскурсии

	и коллективного выступления на соревнованиях.	экипировке и внешнему виду играющих, правила общения со зрителями, правила поведения на футбольном поле и в спортивных комплексах.	футбольные клубы, участие в мастер-классах спортсменов футболистов
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	Спортивное мероприятие обучающихся «Спортивная семья – папа, мама, я»,	Посещение спортивного мероприятия

3.8. Содержание учебного плана основного уровня 3 года обучения

Вводное занятие.

Теория:

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей для обучающихся и морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Теория:

История каратэ: Основные спортивные организации каратэ в России. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Вредные привычки и их профилактика.

Основы методики обучения каратэ: Последовательность освоения приёмов и действий.

Технико-тактическая подготовка в каратэ: Биомеханика технических приёмов. Защитные действия, классификация и применение в поединке.

Физическая подготовка в каратэ: Выносливость, виды способностей к проявлению выносливости. Методика развития выносливости.

Психологическая подготовка в каратэ: Саморегуляция психофизиологических состояний (психорегулирующая тренировка, медитация).

Планирование и контроль: Планирование нагрузок в средних циклах (мезоциклах). Планирование нагрузки по этапам и периодам в годичном цикле (макроцикле). Индивидуальное планирование.

Технико-тактическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений технической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Техника стоек (дати вадза): хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кибя-дати; коса-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Техника передвижений (синтай вадза):

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; окури аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; тоби коми; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кйба-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (кйба-дати и кокуцу-дати); тай-сабаки.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути; каги-дзуки, яма-дзуки; ура-дзуки; маваси-эмпи-ути; йоко-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, маэ-гери-кекоми, йоко-гери-кекоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кекоми, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери, микадзуки-гери, маэ-фумикоми, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, дзюдзи-укэ, шо-нагаси-укэ, моротэ-укэ, коса-укэ, эмпи-укэ, какаивакэ-укэ, цуками-укэ, отоси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные и трёхчастные комбинации (и более).

КАТА: Бассай-Дай, Дзион, Канку-Дай, Энпи.

Кихон-Кумитэ: Дзию-Иппон-Кумитэ.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками); вызовы (раскрытиями).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; атаки третьим номером; двух и трёхтемповые атаки с финтами; атаки с пропуском темпа; атаки на подготовку; повторные атаки; ответные атаки; ответы; контратаки на месте; встречные контратаки; контратаки с отходом.

Защитные действия: защиты руками (отведением, подстановкой, блокировкой, подхватом или захватом) на месте, с отходом назад и с выдвиганием навстречу атаке; защиты уходами с линии атаки; обобщающие защиты.

Общая физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений общей физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика:

Развитие гибкости: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Развитие быстроты: старты из разных положений на 10-15 метров; старты с использованием резинового амортизатора, привязанного к поясу; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); изменение способа перемещения вслед за перемещением партнёра; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Развитие координационных способностей: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (гимнастическими палками, скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

Силовые упражнения с отягощением: упражнения с гантелями для развития отдельных групп мышц.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медицинболы): метание двумя руками вперёд из-за головы, метание одной рукой; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «баттерфляй»; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром; приседания с партнёром на плечах, используя вес партнёра как отягощение.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа различными способами; «бурпи»; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами, «ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; «болгарский» присед; приседания с широко расставленными ногами; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; «подъём-переворотом»; круговые движения ногами в положении виса на перекладине; отжимания на брусках; отжимания на перекладине; «выход силой».

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; прыжки с использованием лестницы (прыжки вверх по лестнице на двух ногах, на одной ноге, с одинарным и двойным прыжком на каждой ступени, прыжки в приседе); перепрыгивание препятствий различной высоты; прыжки вверх на тумбу; прыжки в глубину с тумбы.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла» на брусках и перекладине; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов; имитация напряжений при выполнении атлетических упражнений с использованием шведской стенки (упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, станочная тяга «сумо»).

Развитие выносливости: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Специальная физическая подготовка.

Теория:

Теоретические аспекты при выполнении упражнений специальной физической подготовки, техника безопасности при выполнении упражнений.

Практика

Развитие гибкости: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители; обще-развивающие упражнения на гибкость.

Развитие быстроты: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов и утяжелителей; выполнение перемещений в паре с партнёром; выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на опережение партнёра; 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.

Развитие координационных способностей: технические приёмы и тактические действия, учебно-тренировочные поединки, формальные технические комплексы, выполняемые в усложнённых условиях; упражнения с координационной лестницей.

Развитие силовых и скоростно-силовых способностей:

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

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора (растягивая резиновый амортизатор), и выполнение ударов руками и ногами в обратную сторону, используя энергию растяжения амортизатора (перед выполнением ударов амортизатор растягивают, выполнять удары по направлению сжатия амортизатора); 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).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Развитие выносливости: 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.

Психологическая подготовка.

Воспитание моральных и нравственных качеств личности: уважение общечеловеческих ценностей и мнения других людей, честности, тактичности, трудолюбия, ответственности, долга, чести, мужества, справедливости.

Воспитание волевых качеств: инициативности, целеустремлённости, решительности, смелости, дисциплинированности, настойчивости, силы воли.

Развитие специализированных психических качеств: восприятие пространственно-временных характеристик движений (собственных и соперника) и специализированные восприятия («чувство времени», «чувство дистанции»); объём оперативной памяти; устойчивость и интенсивность внимания; оперативное мышление; представления в воображении и памяти.

Формирование психологической готовности и устойчивости: психорегулирующая тренировка и медитативная практика.

Вариативный модуль

Изучение высшего КАТА «Kanku-Sho»

Теория и практика, а также подводящие упражнения к высшему КАТА «Kanku-Sho».

Судейство соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

Требования к площадкам при проведении соревнований, применяемые оценки и их критерии в поединках КУМИТЭ, критерии оценивания выполнения КАТА.

Воспитательный модуль.

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
3.1	Гражданско-патриотическое воспитание		
3.1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции. Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: · «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу»
3.1.2	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
3.2	Духовно-нравственное воспитание		
3.2.1	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
3.2.2	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, родительский лекторий, индивидуальное консультирование, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	спортивное мероприятие обучающихся с родителями «Я и семья», беседа «Как организовать отдых родителей совместно с ребенком»
3.2.3	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.3	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
3.4	Профессиональное самоопределение		
3.4.1	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к к экипировке и внешнему виду играющих, правила общения со зрителями, правила поведения на футбольном поле и в спортивных комплексах.	Учебные экскурсии футбольные клубы, участие в мастер-классах спортсменов футболистов
3.5	Социально-личностное		
3.5.1	Формирование системы	Спортивное мероприятие	Посещение спортивного

	взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей	обучающихся «Спортивная семья – папа, мама, я»,	мероприятия
--	--	---	-------------

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Основные принципы в системе многолетней подготовки

Вся система подготовки в каратэ должна соответствовать принципам и методическим положениям, которые выработаны педагогами-тренерами и проверены многолетней практикой.

Основные принципы отражают такие закономерности обучения и воспитания как гуманистическая ориентация (недопущение применения средств, методов и форм занятий, которые унижают достоинство обучающегося или приносят вред его здоровью); приоритет всестороннего развития личности и оздоровительной направленности.

К дидактическим (основополагающим) принципам обучения и воспитания относятся:

1. принцип индивидуализации. Поскольку занятия обычно проводятся с группой учеников, педагог должен индивидуально подходить к работе с каждой личностью и одновременно рассматривать её как часть единого целого.
2. принцип сознательности. Обучающиеся должны знать цели, к которым они должны стремиться.
3. принцип мотивации. Педагогу необходимо воспитывать в группе стремление к обучению, желанию измениться внутренне и овладеть новыми навыками.

К специфическим принципам относятся:

1. принцип непрерывности и систематичности - построение многолетней системы подготовки, включающей использование практических занятий, чередуемых с периодами отдыха и восстановления. Только постоянное использование практических занятий является единственным путём, ведущим к повышению мастерства;
2. принцип постепенного наращивания сложности заданий и увеличения нагрузок;
3. принцип возрастной адекватности - последовательное изменение направленности тренировки в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
4. принцип постоянного контроля - процесс регулярного сбора информации, используемой для наблюдения за прогрессом обучающегося и немедленного исправления допускаемых им ошибок.

Перечисленные принципы тесно взаимосвязаны и должны комплексно учитываться при планировании тренировочного процесса и управлении им.

4.2. Основные формы осуществления подготовки

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

Цель учебных занятий – изучение нового материала. На учебно-тренировочных занятиях происходит не только изучение нового материала, но и закрепление ранее изученного. Тренировочные занятия полностью посвящаются техническому и тактическому совершенствованию, развитию физических качеств. Контрольные занятия предназначены для определения успеваемости за определённый период. На таких занятиях принимаются зачёты по технике, тактике, физической и теоретической подготовленности.

По разнообразию задач, которые решаются в процессе занятий выделяют занятия выборочной направленности и комплексной направленности. В занятиях выборочной направленности решается, как правило, какое-то одно задание, в комплексных-2-3, а то и больше задач.

По количеству обучающихся, участвующих в занятии: групповые.

Формы организации обучающихся.

Основной формой организации обучающихся на занятии является фронтальная организация деятельности.

Она 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), когда один выполняет требуемое движение, а другой оказывает ему сопротивление, помощь или ведёт за ним наблюдение, оценивает исполнение, даёт указания;
- посменное выполнение – по 4, 5, 6 человек одновременно или работает сразу половина группы;
- поточное выполнение упражнения, то есть один вслед за другим, обычно в быстром темпе (при достаточной технической подготовленности) обучающиеся выполняют какой-то технический приём или действие.

Наряду с фронтальной формой организации деятельности на занятии, могут быть использованы:

1. подгрупповая (звеньевая) организация обучающихся. Характеризуется тем, что обучающиеся делятся в несколько отделений (звенья или подгруппы), выполняют задания по указанию педагога. Причем деление на подгруппы производится по уровню подготовленности или по другим признакам (например, пол).
2. индивидуальная форма организации обучающихся на занятии. Обучающиеся самостоятельно выполняют одинаковые или различные задания. Эта форма имеет несколько вариантов:
 - задание выполняется одновременно всеми обучающимися, но самостоятельно (то есть в разном темпе и ритме);
 - упражнения выполняются обучающимися по заданиям. Это могут быть и общие для всех упражнения, но в облегчённой или усложнённой форме, с особой дозировкой нагрузки, это может быть и работа над разучиванием техники с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.
3. круговая форма организации деятельности обучающихся. Эта форма является наиболее эффективным способом для комплексного развития физических качеств. Каждый обучающийся в составе небольшой группы, выполняет заданное количество разных упражнений, последовательно переходя как бы по кругу от одной «станции» к другой «станции», на которой меняется задание.

4.3. Средства и методы обучения

Средства обучения в каратэ – это разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно влияют на совершенствование мастерства обучающихся.

Все физические упражнения в каратэ делятся на три группы: специальные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Специальные упражнения – это упражнения, наиболее полно отражающие суть всей подготовки. В каратэ специальными упражнениями являются поединки (кумитэ).

Специально-подготовительные упражнения – это элементы специальных упражнений и их варианты, сходные по форме и характеру мышечных усилий. Специально-подготовительными упражнениями в каратэ является весь набор технических приёмов и боевых действий, а также формальные комплексы упражнений (ката).

Обще-подготовительные упражнения – средства общей физической подготовки. Их состав является наиболее широким и разнообразным. Эти упражнения играют вспомогательно-благоприятную роль. Используются как средство развития физических качеств, которые являются основой для специальной подготовки.

Для решения задач теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок в каратэ используется широкий круг общепедагогических и

специфических методов, которые можно свести к словесным, наглядным и практическим методам.

Эти методы в процессе обучения и тренировки применяются в различных соотношениях в зависимости от конкретных задач.

Словесные методы, применяемые в каратэ: описание; объяснение; беседа; разбор; внушение; инструктаж; комментарии и замечания; распоряжения, команды и указания.

Наглядные методы включают в себя: метод непосредственной наглядности – показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся; метод опосредованной наглядности – иллюстрирования, просмотр видеозаписей; методы направленного прочувствования двигательного действия – направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия.

Традиционная классификация практических методов тренировки и обучения представлена следующими методами:

1. Метод тренировки без соперника – выполнение приёмов и действий каратэ без взаимодействия с соперником. Применяется для овладения основами техники приёмов, их совершенствования, обучения активному и сознательному анализу своих действий, умению контролировать собственные движения.
2. Метод тренировки с условным соперником – выполнение приёмов каратэ с использованием набивных мешков, макивар, настенных подушек.
3. Метод тренировки с партнёром – выполнение определённых приёмов (действий) во взаимодействии с партнёром. Это упражнения в совершенствовании атак, защит, контратак, упражнения в передвижениях с сохранением дистанции и т.д.
4. Метод тренировки с соперником. Ведущей задачей метода тренировки с соперником является воспитание умения обоснованно и своевременно действовать в обстановке противодействия. Тренировка с соперником предусматривает усовершенствование техники и тактики в условиях учебных, тренировочных и соревновательных поединков.

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 (целостный, расчленёно-конструктивный и сопряжённого воздействия) и методы развития физических качеств;
2. игровой метод – это такой способ организации и использования двигательных действий, когда обусловленная цель достигается на основе определённого сюжета, допускающего свободный выбор действий в рамках установленных правил. Данный метод в основном используется для расширения диапазона навыков и физических качеств, для активного отдыха, для противодействия монотонным тренировкам;
3. соревновательный метод – это регламентированный правилами способ в борьбе за превосходство.

Последовательность освоения отдельного приёма (действия).

Ознакомление с приёмом (действием).	Разучивание приёма (действия).	Совершенствование приёма (действия).
Название, объяснение тактического назначения и условий применения.	Выполнение по частям и в целом в медленном темпе с исправлением основных ошибок.	Вариативное выполнение с разных дистанций.
Показ в боевом выполнении (несколько раз).	Целостное выполнение с последовательной отработкой отдельных элементов и постепенным убыстрением.	Выполнение в различных ситуациях в сочетании с другими приёмами (действиями) и с развитием действий в тактические

		эпизоды.
Показ по частям. Показ в целом в медленном темпе с объяснением техники выполнения.	Выполнение в сочетании с передвижениями.	Выполнение действий в тактических эпизодах с противодействием партнёра.
Показ в боевом выполнении.	Выполнение на действия партнёра на месте и в передвижении.	Выполнение действий в учебных, тренировочных и соревновательных поединках.

4.4. Структура группового занятия

Групповое занятие условно делится на следующие части: подготовительную (общую и специальную), основную, заключительную.

Цель *обще-подготовительной части* заключается в повышении функциональной активности всех органов и систем за счёт использования обще-подготовительных упражнений.

В ходе *специально-подготовительной части* занятия обеспечиваются необходимые координация движений и энергетическая база для выполнения основных, специально-подготовительных и специальных упражнений.

Пример проведения подготовительной части занятия для групп ознакомительного уровня обучения.

Подготовительная часть занятия начинается с построения группы, проверки присутствующих. Затем педагог сообщает тему занятия и краткое содержание. После чего приступают к выполнению общеразвивающих упражнений: движение по периметру шагом, различными способами, постепенно переходя в бег, по ходу бега выполняются разнообразные упражнения (бег с высоким подъёмом колен, захлёсты голенью, подскоки с ноги на ногу, многоскоки, бег приставными шагами и т. д.). Далее целесообразны упражнения для развития гибкости и подвижности в суставах. Особое внимание обращается на подготовку мышц и связок нижних конечностей, на развитие подвижности в тазобедренных, голеностопных и плечевых суставах.

Основная часть занятия строится, как правило, по следующей схеме: совершенствование приёмов, которые изучались на предыдущих занятиях; изучение новых приёмов и действий; совершенствование приёмов и действий в усложнённых условиях.

Заключительная часть занятия направлена на то, чтобы привести деятельность основных систем организма обучающегося в спокойное состояние. Это достигается с помощью упражнений на расслабление и гибкость, выполняемых в медленном темпе. После таких упражнений производится уборка инвентаря, снаряжения, затем подводятся итоги занятия и даются задания на самостоятельную подготовку.

4.5. Контроль в образовательном процессе

Контроль в образовательном процессе – это непрерывная система отслеживания образовательных результатов обучающихся в учебном году.

Отслеживание образовательных результатов обучающихся производится путём проведения этапного (начальный, промежуточный и итоговый этапы контроля и анализа их результатов) и оперативного контроля.

Начальный этап проводится в первой половине сентября, когда закончился набор учеников и полностью скомплектованы группы.

Цель – определение начального уровня подготовленности учащихся. Начальный этап контроля проводится как по одному, избранному виду подготовки (как правило, определяется уровень физической подготовленности), так и по всем видам подготовки (видам направленной деятельности).

Промежуточный этап проводится в конце декабря.

Цель – подведение промежуточных итогов обучения. Анализируя результаты, могут вноситься некоторые коррективы в учебно-воспитательный процесс.

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

Итоговый этап контроля 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.

В программе принята следующая система оценок (по схеме: балл – оценочное суждение – уровень):

5 баллов – отлично – высокий уровень подготовленности;

4 балла – хорошо – средний уровень подготовленности;

3 балла – удовлетворительно – низкий уровень подготовленности;

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

Все результаты мониторинга 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 и этапа обучения.

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

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

В качестве контроля обучающихся используется метод педагогического наблюдения.

Для оперативного контроля характерно устное оценочное суждение.

Основные формы проведения контроля:

1. Тестирование по теоретической подготовке.
2. Контрольные занятия по физической, технической и тактической подготовке, которые проводятся в виде сдачи контрольных нормативов.
3. Квалификационные экзамены по технической подготовке (проводятся в середине и в конце учебного года, с присвоением технических разрядов соответствующих степеней).

Виды подготовки, подлежащие контролю:

1. Теоретическая подготовка.
2. Физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.
5. Психологическая подготовка.

Параметры:

1. В теоретической подготовке – это ответы на вопросы тестовых заданий.
2. В физической подготовке – контрольные упражнения выбранные педагогом для определения уровня физической подготовленности.
3. В технической подготовке – комплекс контрольных технических приёмов традиционного каратэ, для оценки уровня технической подготовленности.
4. В тактической подготовке – это эффективность боевых действий, выполненных во время контрольных поединков.

5. В психологической подготовке – психологическая готовность, оцениваемая педагогом, как в процессе занятий, так и на квалификационных экзаменах и контрольных испытаниях.

Контроль уровня теоретической подготовленности.

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

Для обучающихся с 5 до 14 лет тесты составляются с вариантами ответов. Для обучающихся с 14 лет, тесты могут быть составлены с возможностью изложить правильный ответ.

Оценка уровня подготовленности проводится по балльной системе: от 3 до 5.

Теоретическая подготовленность по баллам.

- 3 балла – низкий уровень – до 50 % правильных ответов на вопросы.
- 4 балла – средний уровень – 50-70 % правильных ответов на вопросы.
- 5 баллов – высокий уровень – 70-100 % правильных ответов на вопросы.

Контроль уровня физической подготовленности.

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

Уровень общей физической подготовленности – УОФП.

$$\text{УОФП} = \text{Б1} + \text{Б2} + \text{Б3} + \text{Б4} / 4,$$

где Б1, Б2, Б3, Б4 – баллы за отдельные контрольные упражнения.

$$\text{УОФП группы} = \text{УОФП}_1 + \dots + \text{УОФП}_N / N,$$

где N – количество учащихся в группе.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает:

1. **челночный бег 3 по 10 м (сек.).** Контрольное упражнение проводят в спортивном зале. Измеряется 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечается линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. обучающийся становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
 2. **прыжок в длину с места (см).** Выполняется толчком с двух ног от линии на покрытие.
 3. **отжимания (количество раз).** И.П. – упор лёжа. Руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на ладонях. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола (для возрастной группы 7-8 лет касание производится до теннисного мячика, лежащего на полу), вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Учитывается количество выполненных движений.
 4. **подъёмы туловища в сед из положения, лёжа на спине - «пресс» (количество раз).** И. П. - лёжа на спине на покрытии, руки скрещены на груди или сцеплены за головой. Подъёмы туловища выполняются до вертикального положения в течении 1 минуты. Как только руки в локтях коснулись пола подсчёт количества раз останавливать.
- Челночный бег – быстрота и координация;
 - Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества;
 - Отжимания и пресс – силовые качества (сила и силовая выносливость).

№	Фамилия	Челночный бег, 3×10 м, сек.		Прыжок в длину, см.		Отжимания, количество раз		Пресс, кол-во раз за 1 мин.		Общий уровень
		рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	
1	Иванов	10,4	3	120	3	8	3	20	3	низкий
2	Петров	9,9	4	140	4	15	5	30	4	средний

Уровень специальной физической подготовленности – ОУСФП.

$$\text{УСФП} = \text{Б1} + \text{Б2} + \text{Б3} + \text{Б4} / 4,$$

где Б1, Б2, Б3, Б4 – баллы за отдельные контрольные упражнения.

$$\text{УСФП группы} = \text{УСФП}_1 + \dots + \text{УСФП}_N / N,$$

где N – количество учеников в группе.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

- Удар задней рукой с места.** Выполняется в правосторонней или левосторонней стойке (зенкуцу дати). Удары наносятся в макивару или сутиновару (боксёрский мешок) в течение 20 сек.
- Удар «двойка» в «челноке».** Удар «двойка» - комбинация удара передней и задней рукой, считается за 1 раз. Выполняется в боевой стойке в режиме челночного перемещения (вход скользящим движением ног с ударом, отход скользящим движением ног после удара). Удары наносятся в макивару или сутиновару (боксёрский мешок) в течение 20 сек.
- Круговые удары передней ногой в боксёрскую лапу - «кезами-маваси-гери».** Удары подсчитываются, в течение 20 сек.
- Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цуки+маваси).** Выполняется из боевой стойки в боксёрские лапы, в течение 20 сек. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз.

№	Фамилия	Удар задней рукой с места, кол-во раз за 20 сек.		Удар «двойка» в «челноке», кол-во раз за 20 сек.		Удар передней ногой с места, кол-во раз за 20 сек.		Задняя рука + передняя нога, кол-во раз за 20 сек.		Общий уровень
		рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	
1	Иванов	20	3	11	3	11	3	8	3	низкий
2	Петров	23	4	13	4	13	4	10	4	средний

Контроль уровня технической подготовленности.

Процедура контрольного занятия включает:

- Исполнение технических приёмов и комбинаций;
- Все задания выполняются с соответствующей стартовой линии в заданном исходном положении по команде «хадзимэ» (начать) или по счёту;
- Выполнение технических заданий производится из стартовой позиции «зенкуцу дати»;
- Все задания должны выполняться в соответствии с принятыми стандартами исполнения техники и в боевом режиме.

Основные критерии, учитываемые при оценке уровня технической подготовленности:

- Пространственные характеристики технического приёма или комбинации: техника выполнения приёма, стойки и положения, траектория (амплитуда, направление, форма).
- Временные и пространственно-временные характеристики технического приёма или комбинации: длительность приёма и темп комбинации, быстрота, резкость. Ритмическая

характеристика комбинации приёмов: правильное выполнение акцентированных приёмов.

- Динамические характеристики технического приёма или комбинации: сила и мощь.

В каждом разделе технической подготовки ученику проставляются оценки и отметки по балльной системе: от 3 до 5 баллов. Их среднее арифметическое значение, характеризует общий уровень технической подготовленности.

Техническая подготовленность по баллам.

- 3 балла – низкий уровень – технические приёмы выполнены удовлетворительно, присутствуют ошибки. Выполнен 1-ый критерий, предъявляемый к техническому разделу. Присутствуют характеристики 2 критерия.
- 4 балла – средний уровень – технические приёмы выполнены хорошо, качественно и чётко, с незначительными ошибками. Обязательно выполнены 1-ый и 2-ой критерии, предъявляемые к техническому разделу. Присутствуют характеристики 3 критерия.
- 5 баллов – высокий уровень – технические приёмы выполнены качественно, чётко и без ошибок. Соблюдены все критерии, предъявляемые к техническому разделу.

№	Фамилия имя	КИХОН		КУМИТЭ		КАТА		Общий уровень
		Тэ	Аси	Сэмэтэ	Укетэ	Ситэй	Токуй	
1	Иванов Иван	4	3	4	3	3	3	низкий
2	Петров Пётр	5	4	5	4	4	4	средний

Контроль уровня тактической подготовленности.

Тактическая подготовка оценивается в контрольных поединках, проводимых на контрольном занятии по технико-тактической подготовке.

Уровень тактической подготовленности определяется через оценку эффективности наступательных и оборонительных действий, выполненных во время поединков.

Основные критерии, учитываемые при оценке уровня тактической подготовленности.

- Критерий эффективности наступательных действий - представляет собой процентное отношение числа ударов, дошедших до цели (Чудц), к числу ударов, нанесённых за поединок (Чу).

$$K_{энд} = (Чудц/Чу) \times 100\%$$

- Критерий эффективности оборонительных действий - представляет собой процентное отношение числа удавшихся защит (Чуз), к числу ударов, нанесённых соперником (Чус).

$$K_{эод} = (Чуз/Чус) \times 100\%$$

- Критерий эффективности боевых действий - представляет собой среднее арифметическое значение эффективности наступательных и оборонительных действий в бою.

$$K_{эбд} = (K_{энд} + K_{эод}) / 2$$

Процентное выражение критериев тактической подготовленности переводится в баллы, от 3 до 5. Их среднее арифметическое значение, характеризует общий уровень тактической подготовленности.

Тактическая подготовленность по баллам.

- 3 балла – низкий уровень – критерии выполнены на 50% и менее.
- 4 балла – средний уровень – критерии выполнены на 50-70%.
- 5 баллов – высокий уровень – критерии выполнены на 70-100%.

№	Фамилия имя	Кэнд	Кэод	Кэбд	Общий уровень тактической подготовленности
1	Иванов Иван	3	3	3	низкий
2	Петров Пётр	4	4	4	средний

Контроль уровня психологической готовности.

Психологическая готовность обучающихся оценивается на основе педагогического наблюдения за поведением, суждениями, дисциплинарными показателями и исполнительностью как в учебно-тренировочном процессе, так и в ходе подготовки и выступления обучающихся на квалификационных экзаменах.

Психологическая готовность оценивается по 5 основным критериям: мотивационному, нравственно-этическому, эмоциональному, волевому и когнитивному.

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 психологической готовности ученика.

Психологическая готовность.

Критерии оценки.	Уровень выраженности.
Мотивационный.	Высокий уровень. Устойчивый интерес к тренировкам. Устойчивая мотивация. Ярко выраженное желание занять лидирующую позицию в группе, высокая престижная мотивация. Высокоразвитая потребность в достижениях.
	Средний уровень. Присутствие интереса к тренировкам. Неустойчивость мотивации. Ситуативное желание занять лидирующую позицию в группе. Наличие потребности в достижениях.
	Удовлетворительный уровень. Присутствие интереса к тренировкам. Слабо выраженная потребность в достижениях.
Нравственно-этический.	Высокий уровень. Ярко выраженные нравственные и моральные качества, социально-психологические характеристики личности.
	Средний уровень. Хорошо сформированные нравственные и моральные качества, социально-психологические характеристики личности.
	Удовлетворительный уровень. Ситуативная выраженность нравственных и моральных качеств личности.
Эмоциональный.	Высокий уровень. Ярко выраженное состояние «боевой готовности». Высокое «Желание борьбы», «Проявить себя». Твёрдая уверенность в своих силах. Хорошая способность к деятельности в неблагоприятных условиях.
	Средний уровень. В основном состояние «боевой готовности». Присутствует «Желание борьбы», «Проявить себя».

	<p>Уверенность в своих силах. В целом способность к деятельности в неблагоприятных условиях.</p> <p>Удовлетворительный уровень. Сменяющиеся состояния «боевой готовности» ,«предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии». Слабо выраженное «Желание борьбы» и «Проявить себя». В основном уверенность в своих силах. В целом способность к деятельности в неблагоприятных условиях.</p>
Волевой.	<p>Высокий уровень. Высокая способность к саморегуляции. Ярко выраженная способность к ситуативной мобилизации, способность совершить подвиг. Ярко выраженная инициативность, настойчивость, решительность и смелость.</p> <p>Средний уровень. Способность к саморегуляции. Выраженная способность к ситуативной мобилизации. Выраженная инициативность, настойчивость, решительность и смелость.</p> <p>Удовлетворительный уровень. Способность к ситуативной мобилизации. Нестабильная настойчивость, решительность и смелость.</p>
Когнитивный.	<p>Высокий уровень. Высокий уровень концентрации и устойчивости внимания, оперативной памяти. Выраженные способности к логическому анализу. Высокая скорость решения тактических задач.</p> <p>Средний уровень. Хороший уровень концентрации и устойчивости внимания, оперативной памяти. Наличие способности к логическому анализу. Хорошая скорость решения тактических задач.</p> <p>Удовлетворительный уровень. Удовлетворительный уровень концентрации внимания и памяти. Способность решения тактических задач.</p>

4.6. 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, душевые комнаты, туалеты), а также помещения для ремонта и хранения оборудования и инвентаря.

Специализированный зал по каратэ должен быть оборудован набивными мешками, настенными мишенями, зеркалами (по возможности), гимнастическими стенками и скамейками.

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	штук	8
5	Лапа боксёрская	штук	16
6	Доска информативная	штук	1
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	Весы электронные	штук	1
6	Секундомер	штук	1
7	Манжеты-утяжелители	пар	8
8	Гантели разного веса	пар	10
9	Жгут резиновый	штук	8
10	Скакалка	штук	16
11	Теннисный мяч	штук	10
12	Медицинбол	штук	8
13	Аптечка универсальная	штук	2

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

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. - 202 с.
2. Биджиев С. Каратэ-до Сётокан. - СПб: Алмаз, 1994. – 560 с.
3. Иванов А.В. Каратэ: образовательная программа дополнительного образования детей для детско-юношеских спортивных школ. - Волгоград: ФГАФК, 2011. – 79 с.
4. Ким Санг Х. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 240 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФКиС, 1991. - 543 с.
7. Мо Чой Сунг. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 192 с.
8. Чепанов Н.В. «Каратэ-от новичка до мастера»: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа.-Казань: 2016. - 174с.
9. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебное пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003. – 176 с.

5.2. Дополнительная литература

1. Вершанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М., 1970.
2. Колмогорцева Т.А. Педагогический мониторинг как механизм управления качеством образования // Дополнительное образование. - 2003. - №7(45).
3. Кошелев С. Вариации специальной физической подготовки в учебно-тренировочном процессе по каратэ.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 240 с.
5. 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.
6. Хаберзетцер Р. Каратэ для чёрных поясов. - Тирасполь, 1994.
7. Шамардина Г.Н., Шамардин В.Н. Основы физической подготовки в восточных единоборствах. - Кривой Рог. 1991.
8. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

5.3. Список литературы для учащихся

1. Биджиев С. Каратэ-до Сётокан. – СПб.: Алмаз, 1994. – 560 с.
2. Вовк Н.М. Основы каратэ: Учебно-методическое пособие. - Анапа, 1990.
3. Заяшников С. Техника каратэ. – Томск: СКИТ, 1991.
4. Кизявка К.И. Вся правда о боевых искусствах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 112 с.
5. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 186 с.
6. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. Основы. – М.: НИЦ «Ладомир», 1997.
8. Накаяма Масатоши. Динамика каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
9. Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ для всех. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
10. Накаяма М., Дрэгер Д. Практическое каратэ на улице. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
11. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132 с.
12. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата, 1991.

Приложения:

1. Приложение 1. Годовые календарные учебные графики по годам обучения.

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU

3. Приложение 2. Оценочные материалы.

https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU