

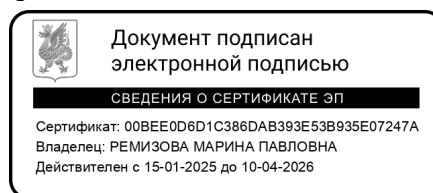
**Управление образования  
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

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

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

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

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



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«КАРАТЭ. ПЕРВЫЙ ШАГ»**

Направленность: физкультурно-спортивная  
Уровень: углубленный  
Срок реализации: 5 лет  
Возраст обучающихся: 6-14 лет

**Автор-составитель:**  
Герасимов Артем 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. Первый шаг.
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчиках:	
4.1.	ФИО, должность	Герасимов Артем Владимирович, педагог дополнительного образования.
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	5 лет
5.2.	Возраст обучающихся	6-14 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	Формирование у обучающихся физической подготовленности, технических навыков и тактического мышления в каратэ, развитие дисциплины, силы воли и уважения к соперникам, а также содействие гармоничному физическому и личностному развитию через регулярные тренировки и участие в соревнованиях.
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	1-ый модуль – этап начальной подготовки; 2-ой модуль – этап базовой подготовки; 3-ий модуль – этап основной подготовки; 4-ый модуль – этап углубленной подготовки.
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

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....	5
Направленность программы .....	5
Актуальность программы.....	6
Нормативно-правовое обеспечение программы .....	6
Отличительные особенности программы .....	7
Система многолетней подготовки в каратэ .....	7
Краткие характеристики и адресат этапов подготовки .....	7
Цели и задачи образовательной программы .....	10
Сроки освоения программы и режимы занятий по этапам подготовки .....	11
Формы организации образовательного процесса .....	12
Структура образовательной программы по видам подготовки.....	13
Планируемые результаты освоения программы .....	15
1. УЧЕБНЫЕ (ТЕМАТИЧЕСКИЕ) ПЛАНЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ .....	18
1.1. Учебный (тематический) план этапа начальной подготовки 1 года обучения .....	18
1.2. Учебный (тематический) план этапа начальной подготовки 2 года обучения.....	21
1.3. Учебный (тематический) план этапа базовой подготовки 1 года обучения .....	24
1.4. Учебный (тематический) план этапа основной подготовки 1 года обучения.....	27
1.5. Учебный (тематический) план этапа углубленной подготовки 1 года обучения.....	30
2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ .....	33
2.1. Программный материал этапа начальной подготовки 1 года обучения.....	33
2.2. Программный материал этапа начальной подготовки 2 года обучения.....	36
2.3. Программный материал этапа базовой подготовки 1 года обучения .....	41
2.4. Программный материал этапа основной подготовки 1 года обучения .....	45
2.5. Программный материал этапа углубленной подготовки 1 года обучения.....	50
3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.....	56
3.1. Основные принципы в системе многолетней подготовки .....	56
3.2. Средства и методы обучения и тренировки .....	56
3.3. Структура группового занятия .....	58
3.4. Виды подготовки.....	59
3.4.1. Теоретическая подготовка .....	59
3.4.2. Физическая подготовка .....	59
3.4.3. Техническая подготовка.....	60
4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ .....	61
4.1. Соревновательная деятельность .....	61
4.2. Аттестация на пояса.....	61

4.3. Мониторинг обучающихся .....	62
5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....	63
5.1. Основная литература .....	63
5.2. Дополнительная литература .....	63
5.3. Список литературы для учащихся.....	63

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ в России является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Каратэ является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения окружающим. С точки зрения физиологии каратэ развивает силу, скоростные качества, гибкость, выносливость, координацию движений. С психологической точки зрения – терпение и уверенность в себе. Регулярные занятия улучшают поведение детей, воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни.

Изначально, все кто приходит заниматься каратэ, преследуют цель овладения навыками самообороны. Через какое-то время эта цель расширяет свои границы. Каратэ воспринимается как система, предназначенная для получения навыков самообороны, укрепления физического здоровья, формирования волевых качеств личности. И только прозанимавшись достаточно длительное время, каратэ начинает восприниматься как система, направленная на всестороннее совершенствование личности.

Привлекательность каратэ обусловлена, тем, что занятия этим видом спортивного единоборства являются доступными для различных категорий населения, удовлетворяющими их интересы и потребности в двигательной активности, физическом, интеллектуальном и духовном совершенствовании. Кроме того, практика каратэ имеет огромное прикладное значение. Эти и другие факторы позволяют миллионам людей в мире систематически заниматься каратэ в течение многих лет и после завершения спортивной карьеры.

При проектировании и реализации программы также учтены методические рекомендации:

- по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), письмо Министерства образования и науки РТ от 07.03.2023 № 2749/23.

Программа размещена на сайте МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г. Казани (<https://edu.tatar.ru>), в информационном сервисе «Навигатор дополнительного образования Республики Татарстан» (<https://p16.навигатор.дети>).

### **Направленность программы**

Настоящая программа является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой.

По профилю – программа физкультурно-спортивной направленности.

По форме организации содержания и учебного процесса – модульной.

Образовательная деятельность по программе направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях каратэ;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в духовном, интеллектуальном и физическом совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- организацию свободного времени;
- выявление, развитие и поддержку талантливых обучающихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
- социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
- обеспечение духовно-нравственного и трудового воспитания.

### **Актуальность программы**

Актуальность предлагаемой программы определяется запросом как со стороны детей, так и их родителей на программы, которые являются важным средством физического и морально-волевого воспитания. Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлена целым рядом причин.

Каратэ способствует всестороннему физическому развитию учащихся: улучшает координацию, силу, выносливость, гибкость и реакцию. Это особенно важно в условиях снижения уровня физической активности у детей и подростков.

Занятия каратэ развивают самоконтроль, терпение, уверенность в себе и способность преодолевать трудности. Эти качества помогают не только в спорте, но и в учебной и социальной жизни.

Каратэ включает в себя соревнования и аттестацию на пояса, что мотивирует обучающихся к самосовершенствованию, постановке целей и их достижению.

Регулярные тренировки способствуют привитию привычки к физической активности и здоровому образу жизни, снижая риски заболеваний, связанных с гиподинамией.

Тренировки учат взаимодействию с партнёрами, уважению к соперникам, соблюдению правил и норм поведения, что помогает в социализации учащихся.

Таким образом, занятия по каратэ не только способствует физическому развитию, но и помогает формированию гармоничной, дисциплинированной и целеустремлённой личности.

### **Нормативно-правовое обеспечение программы**

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 07.03.2023 года №2749/23 «О направлении методических рекомендаций» («МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОЕКТИРОВАНИЮ И РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ В НОВОЙ РЕДАКЦИИ»);
- 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.

### **Отличительные особенности программы**

Отличительными особенностями данной программы являются:

- Система многолетней подготовки, разбитая на этапы и годы обучения;
- Виды подготовки и содержание учебного материала по ним;
- Режимы учебно-тренировочных занятий;
- Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки;
- Требования к подготовленности учащихся по годам обучения;
- Педагогический контроль, осуществляемый в ходе учебно-тренировочного процесса.
- В программе учебно-тематический план включает в себя модули:

1) Инвариантный – ориентирован на обязательное обучение обучающихся.

2) Вариативный (по выбору 10 часов) – позволяет создать условия для обеспечения общекультурного, личностного и познавательного развития обучающихся с учетом их индивидуальных возможностей, способностей и образовательных потребностей, обеспечивая условия для достижения гарантированного уровня образования.

3) Воспитательный – направлен на развитие высоконравственной личности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовывать свой потенциал в условиях современного общества.

### **Система многолетней подготовки в каратэ**

Срок реализации программы составляет 5 лет.

В данном периоде закладывается вся техническая база традиционного и спортивного каратэ, изучается и осваивается практически весь арсенал технических приёмов и тактических действий.

Программа разделена на 4 модуля подготовки обучающихся:

- 1-ый модуль – этап начальной подготовки (2 года);
- 2-ой модуль – этап базовой подготовки (1 год);
- 3-ий модуль – этап основной подготовки (1 год);
- 4-ый модуль – этап углубленной подготовки (1 год).

Обучающийся может быть зачислен на любой этап и год подготовки в продолжающие группы, условием для такого зачисления является уровень квалификации и физической подготовленности.

В программу включены все основные виды подготовки каратэ, а именно: базовая техника, основные комплексы формальных упражнений (КАТА), разновидности учебно-тренировочных поединков, практика закаливания ударных и защитных частей тела, «набивка» тела, медитативная практика, тактическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, основы психологической подготовки и воспитания специализированных психических качеств, теоретические знания каратэ.

Модульность программы позволяет кандидатам начинать обучение по программе с любого возраста и быть зачисленными в продолжающие группы, а также осуществлять выпуск обучающихся после окончания определённого модуля. Условием для такого зачисления является наличие соответствующей технической квалификации, принятой в программе и выполнение норм по физической подготовке.

### **Краткие характеристики и адресат этапов подготовки**

#### **1. Этап начальной подготовки**

Главными задачами этапа начальной подготовки являются формирование у обучающихся положительного отношения к занятиям каратэ, формирование у них устойчивой мотивации, направленной на длительное личностное совершенствование. Стимулами такой мотивации могут

выступать как технические квалификационные разряды с правом ношения соответствующих ученических поясов, так и спортивные награды и разряды.

Важно уже на этапе начальной подготовки формировать у обучающихся внутренние побуждения на достижение ими как минимум 1 уровня мастерских разрядов – 1 дан (чёрный пояс 1 степени), что может позволить им в дальнейшем заниматься инструкторской практикой.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст. В группы принимаются все дети, проявившие интерес к занятиям каратэ.

Группы формируются из обучающихся по возрастному принципу и примерному уровню своих способностей.

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

Срок реализации программы на данном этапе составляет 2 года.

Режим работы строится из расчёта 2 занятия в неделю продолжительностью два академических часа, либо из расчёта 3 занятия в неделю продолжительностью два академических часа.

Физическая подготовка на данном этапе направлена на воспитание таких физических качеств как гибкость, быстрота простых движений, координационные и скоростно-силовые способности. Физической подготовке отводится не менее 50% времени практически во всех учебно-тренировочных занятиях.

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

Начиная со второго полугодия, возможно включение небольшого объёма соревновательной деятельности как внутри своего объединения, так и между клубами. Отличительными особенностями таких соревнований должны быть примерно одинаковый уровень подготовленности и стаж занятий участников, и стимулирующая направленность их проведения.

## **2. Этап базовой подготовки.**

В группы базовой подготовки переводятся обучающиеся с 7-8 лет, прозанимавшиеся на этапе начальной подготовки 2 года. 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.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 1 год.

Режим работы строится из расчёта 3 занятия в неделю продолжительностью два часа.

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

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

На данном этапе предполагается значительное увеличение соревновательного опыта.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы базовой подготовки 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.

## **3. Этап основной подготовки**

Срок реализации программы на данном уровне составляет 1 год.

Единицей измерения учебного времени является учебно-тренировочное занятие, продолжительность которого составляет два академических 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 7 кю (с правом ношения оранжевого 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, развить 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.

#### **4. Этап углубленной подготовки**

Срок реализации программы на данном уровне составляет 1 год.

Единицей измерения учебного времени является учебно-тренировочное занятие, продолжительность которого составляет два академических 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 12-13 человек.

В группы уровня углубленной подготовки переводятся обучающиеся успешно сдавшие контрольные нормативы по технико-тактической подготовке, прошедшие квалификационный экзамен с присвоением технического разряда 7 кю (с правом ношения оранжевого 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, развить 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.

### **Цели и задачи образовательной программы**

**Цель программы** – формирование у обучающихся физической подготовленности, технических навыков и тактического мышления в каратэ, развитие дисциплины, силы воли и уважения к соперникам, а также содействие гармоничному физическому и личностному развитию через регулярные тренировки и участие в соревнованиях.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

#### **1. Обучающие задачи:**

- Обучить теоретическим основам каратэ, физической культуры и спорта;
- Обучить специальным знаниям, умениям и навыкам традиционного каратэ;
- Обучить специальным знаниям, умениям и навыкам спортивного каратэ;
- Обучить разнообразным двигательным навыкам, необходимым для совершенствования физического развития и укрепления здоровья.

#### **2. Развивающие задачи:**

- Развивать физические качества (гибкость, быстроту, силу, выносливость, координационные способности и ловкость);
- Развивать функциональную подготовленность (необходимый уровень функционирования костно-мышечной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем, системы энергообеспечения организма);
- Развивать когнитивные способности обучающихся.

#### **3. Воспитательные задачи:**

- Воспитывать специализированные психические, моральные, нравственные и волевые качества личности;
- Воспитывать потребность к регулярным занятиям каратэ для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, совершенствования своих навыков и кондиций.

**Цель этапа начальной подготовки** – создание устойчивого интереса к занятиям каратэ, формирование базовых физических качеств (гибкость, координация, выносливость, скоростно-силовые качества), освоение фундаментальных технических элементов (стойки, удары, блоки, передвижения), развитие самодисциплины, уважения к партнёрам и основ спортивной этики.

#### **Основные задачи этапа начальной подготовки:**

##### **Обучающие задачи:**

- обучение элементарным теоретическим знаниям каратэ;
- обучение принципам дистанции и контроля движения;
- обучение базовой технике каратэ соответствующего уровня, формирование начальных навыков выполнения комбинаций;

##### **Развивающие задачи:**

- развитие общей физической подготовленности: координация, гибкость, сила, выносливость и скорость;
- улучшение осанки и формирование правильных двигательных навыков;
- развитие внимательности и умения предвидеть действия соперника;

##### **Воспитательные задачи:**

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- воспитание спортивного духа и умения преодолевать трудности, формирование самодисциплины, терпения и уверенности в своих силах.

**Цель этапа базовой подготовки** – закрепление и углубление технических навыков каратэ, развитие специальной физической подготовки (сила, скорость, выносливость, координация), освоение тактических приемов ведения боя, формирование психологической устойчивости и соревновательного духа, а также подготовка к участию в соревнованиях.

#### **Основные задачи этапа базовой подготовки:**

##### **Обучающие задачи:**

- обучение философии каратэ, его истории и принципов, обучение принципам дистанции и контроля движения, ознакомление с правилами соревнований, судейскими жестами и этикетом;
- обучение более сложным техническим элементам (серийные атаки, уходы, контратаки);
- совершенствование базовых ударов, блоков, передвижений и стоек;

**Развивающие задачи:**

- развитие силы, скорости, выносливости, координации и реактивности;
- развитие гибкости и подвижности суставов для выполнения сложных техник;
- развитие умения контролировать дистанцию, темп и ритм боя, освоение принципов защиты, контратаки и работы на опережение, анализ действий соперника и выбор оптимальной тактики в поединке;

**Воспитательные задачи:**

- развитие уверенности в себе, формирование стрессоустойчивости в боевых ситуациях;
- воспитание дисциплины, самоконтроля и уважения к соперникам.

**Цель этапа углубленной подготовки** – совершенствование уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности, демонстрация стабильных образовательных и соревновательных результатов. **Основные задачи этапа базовой подготовки:**

**Обучающие задачи:**

- обучение философии каратэ, его истории и принципов, обучение принципам дистанции и контроля движения, ознакомление с правилами соревнований, судейскими жестами и этикетом;
- обучение более сложным техническим элементам (серийные атаки, уходы, контратаки);
- совершенствование базовых ударов, блоков, передвижений и стоек;

**Развивающие задачи:**

- развитие силы, скорости, выносливости, координации и реактивности;
- развитие гибкости и подвижности суставов для выполнения сложных техник;
- развитие умения контролировать дистанцию, темп и ритм боя, освоение принципов защиты, контратаки и работы на опережение, анализ действий соперника и выбор оптимальной тактики в поединке;

**Воспитательные задачи:**

- развитие уверенности в себе, формирование стрессоустойчивости в боевых ситуациях;
- воспитание дисциплины, самоконтроля и уважения к соперникам.

**Сроки освоения программы и режимы занятий по этапам подготовки**

*Таблица 1.*

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

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст, для зачисления в группы, (лет)	Предполагаемый количественный состав групп, (человек)	Количество учебно-тренировочных часов в неделю	Требования по физической подготовке	Требования по технической подготовке
Этап начальной подготовки	1	6-8	15	4	контрольные нормативы	9 кю (белый пояс)
	2	7-9	15	6	контрольные нормативы	8 кю (желтый пояс)
Этап базовой подготовки	1	8-10	15	6	контрольные нормативы	7 кю (оранжевый пояс)
Этап основной подготовки	1	9-12	13-15	6	контрольные нормативы	6 кю (зеленый пояс)

Этап углубленной подготовки	1	8-14	12-15	6	контрольные нормативы	5 кю (синий пояс)
-----------------------------	---	------	-------	---	-----------------------	-------------------

Количество учебно-тренировочных часов может меняться в зависимости от качества освоения учебного материала обучающимися.

Приведённое деление многолетнего процесса на этапы подготовки по годам обучения и по возрасту также несколько условно. В таблице представлены средние значения возраста и продолжительности этапов подготовки. Допускается сокращение продолжительности этапа, уменьшение или превышение указанных возрастов.

В случае если обучающийся начинает подготовку с превышением указанного возраста, то период обучения также может быть сокращён, при условии успешного освоения им учебного материала и выполнения требований по технической подготовке.

Требования по физической подготовке являются переводными нормативами и предназначены для оценки уровня физической подготовленности обучающегося, согласно возрасту и полу.

При анализе физической подготовленности по результатам выполнения контрольных нормативов также имеет значение положительная динамика развития физических способностей. Если обучающийся не выполнил нормативы по физической подготовке, но значительно улучшил свои собственные предыдущие результаты, то это считается положительной динамикой. В этом случае условно принимается, что он успешно сдал контрольные нормативы.

Выполнение норм по технической подготовке является необходимым требованием для перевода с одного года обучения на другой, а также между этапами подготовки.

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

Дополнительные сборы, летние учебно-тренировочные сборы, соревнования не включены в сетку учебно-тренировочных часов, поскольку не являются обязательными мероприятиями, а носят рекомендательный характер.

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

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

### **Формы организации образовательного процесса**

По целевому назначению занятия разделены на **теоретические, учебно-тренировочные, тренировочные и контрольные** занятия.

Цель учебно-тренировочного занятия – изучение нового материала или 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, подгрупповые, индивидуальные.**

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

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

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

Основными вариантами этой формы являются:

- одновременное выполнение упражнения всеми обучающимися;
- попеременное выполнение упражнения (чаще всего в парах), 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.

Ко второй группе относятся:

- **Подгрупповая** 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). В течение занятия может производиться смена мест и предмета занятий всех или только некоторых отделений. Что касается организации работы внутри отделения, то она может быть и попеременной, и посменной, и поточной, в зависимости от вида и характера упражнений.

- **Индивидуальная** форма организации обучающихся на занятии. Обучающиеся самостоятельно выполняют одинаковые или различные задания. Достоинство индивидуальной формы в том, что она позволяет обучающимся приобрести умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Эта форма имеет несколько вариантов:

- 1) задание выполняется одновременно всеми обучающимися, но самостоятельно (то есть в разном темпе и ритме);
- 2) 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.

- **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.

### Структура образовательной программы по видам подготовки

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) Контрольные испытания;
- 7) Вариативный модуль;
- 8) Воспитательный модуль.

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

Таблица 2.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах обучения (в %)

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной	Этап	Этап	Этап

	подготовки		базовой	основной	углубленной
	1 год	2 год	подготовки	подготовки	подготовки
	1 год	2 год	1 год	1 год	1 год
Теоретическая подготовка	6	6	4	4	4
Общая физическая подготовка	38	29	27	24	20
Специальная физическая подготовка	16	17	26	24	28
Техническая подготовка	19	25	26	29	29
Тактическая подготовка	4	6	5	7	7
Контрольные испытания	3	3	2	2	2
Психологическая подготовка					
Вариативный модуль	7	7	5	5	5
Воспитательный модуль	7	7	5	5	5

Таблица 3.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах обучения (в часах)

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Этап базовой подготовки	Этап основной подготовки	Этап углубленной подготовки
	1 год	2 год	1 год	1 год	1 год
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10
Общая физическая подготовка	54	60	58	42	42
Специальная физическая подготовка	23	42	56	60	60
Техническая подготовка	27	54	56	64	64
Тактическая подготовка	6	26	12	16	16
Контрольные испытания	4	4	4	4	4
Психологическая подготовка	В процессе занятий				
Вариативный модуль	10	10	10	10	10
Воспитательный модуль	10	10	10	10	10

Таблица 4.

Нормативы объёма тренировочной нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы подготовки				
	Этап начальной подготовки		Этап базовой подготовки	Этап основной подготовки	Этап углубленной подготовки
	1 год	2 год	1 год	1 год	1 год
Количество часов в неделю	4	6	6	6	6
Количество тренировок в неделю	2	3	3	3	3
Общее количество часов в год	144	216	216	216	216
Общее количество тренировок в год	72	108	108	108	108
Вариант построения недельного цикла	2 занятия по 2 ч.	3 занятия по 2 ч.	3 занятия по 2 ч.	3 занятия по 2 ч.	3 занятия по 2 ч.

## **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 **этапа начальной подготовки** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

### **Знать:**

1. историю развития каратэ, поясную (квалификационную) систему в каратэ.
2. технику безопасности и правила поведения на занятиях каратэ.
3. о гигиенических требованиях к тренировочной одежде, снаряжению и экипировке, правилах личной гигиены.
4. о физических качествах, простейших средствах и методах их развития, общие правила их тестирования.
5. о видах подготовки в тренировочном процессе, понятии физической (общей и специальной) и технико-тактической подготовках.
6. терминологию и классификацию изученных приёмов.

### **Уметь:**

1. правильно носить форму каратэ (каратэ-ги) и завязывать пояс (оби).
2. правильно пользоваться инвентарём и оборудованием, применяемым на занятиях каратэ (макивары, резиновые амортизаторы и т. д.).
3. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности.
4. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные приёмы традиционного каратэ.
5. правильно выбирать дистанцию для собственных атакующих действий.

### **Демонстрировать:**

1. требуемый уровень физической подготовленности, согласно нормативам, принятым в программе.

2. основные базовые стойки и перемещения в них, правильную ротацию бёдер вокруг вертикальной оси.
3. основные базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них.
4. не менее 2 КАТА (формальный комплекс упражнений).
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.

В результате освоения учебного материала **этапа базовой подготовки** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

**Знать:**

1. направления и стили каратэ, историю развития стиля Сётокан, историю развития каратэ как вида спорта.
2. о 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.
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; подъёмы корпуса из положения лёжа на спине (пресс); подъёмы 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. 6 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 **этапа углубленной подготовки** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

**Знать:**

1. направления и стили каратэ, историю развития стиля Сётокан, историю развития каратэ как вида спорта.
2. о 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.
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. 6 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).

## 1. УЧЕБНЫЕ (ТЕМАТИЧЕСКИЕ) ПЛАНЫ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

### 1.1. Учебный (тематический) план этапа начальной подготовки 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка					
2.1.	Что такое каратэ? История и основные принципы	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	Этикет в каратэ: правила поведения в зале (додзё)	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.3.	Гигиенические требования и нормы	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Основные стойки и передвижения в каратэ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Как правильно наносить удары: основы безопасности	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Каратэ и самооборона: как избежать конфликта	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Здоровый образ жизни и роль физической активности	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.8.	Что такое пояса и зачем нужны экзамены в каратэ?	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка.					
3.1.	Гибкость	16	0,5	15,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Скоростные способности	16	0,5	15,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное	Этапный/ оперативный

					занятие	
3.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	5	0,5	4,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Скоростные способности	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	4	0,5	3,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	4	0,5	3,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	4	-	4	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и техника передвижений	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Техника ударов руками	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Техника ударов ногами	4	0,5	3,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Техника защитных и ответных действий	2	0,5	1,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	2	0,5	1,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.6.	Базовое КАТА	3	0,5	2,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.7.	Базовое КУМИТЭ	4	0,5	3,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Тактическая подготовка					
6.1.	Подготавливающие действия	2	0,5	1,5	Групповое учебно-	Этапный/ оперативный

					тренировочное занятие	
6.2.	Наступательные действия	2	0,5	1,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.3.	Защитные действия	2	0,5	1,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке	1	1	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	1	-	1	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по технической и тактической подготовке	2	0,5	1,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Психологическая подготовка					
8.1.	Воспитание моральных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.2.	Воспитание нравственных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.3.	Воспитание волевых качеств	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
9.	Вариативный модуль (10 часов)					
9.1.	Спортивные и подвижные игры	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
9.2.	Ловкость в каратэ	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
10.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
11.	ИТОГО:	144	28	116		

### 1.2. Учебный (тематический) план этапа начальной подготовки 2 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка					
2.1.	Развитие физической силы и выносливости в каратэ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	Этикет в каратэ: правила поведения в зале (додзё)	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.3.	Гигиенические требования и нормы	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Роль дыхания в каратэ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Как правильно наносить удары: основы безопасности	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Правила каратэ и судейство соревнований	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Самооборона и этика поведения	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.8.	Как тренировки в каратэ развивают характер	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка.					
3.1.	Гибкость	20	0,5	19,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Скоростные способности	22	0,5	21,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	4	0,5	3,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	5	0,5	4,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Скоростные способности	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный

4.3.	Координационные способности	5	0,5	4,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	4	0,5	3,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	4	-	4	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и техника передвижений	14	0,5	13,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Техника ударов руками	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Техника ударов ногами	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Техника защитных и ответных действий	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	10	0,5	9,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.6.	Базовое КАТА	12	2	10	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.7.	Базовое КУМИТЭ	7	1	6	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Тактическая подготовка					
6.1.	Подготавливающие действия	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.2.	Наступательные действия	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.3.	Защитные действия	7	0,5	6,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания					

7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке	1	1	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	1	-	1	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по технической и тактической подготовке	2	0,5	1,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Психологическая подготовка					
8.1.	Воспитание моральных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.2.	Воспитание нравственных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.3.	Воспитание волевых качеств	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
9.	Вариативный модуль (10 часов)					
9.1.	Спортивные и подвижные игры	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
9.2.	Спортивные соревнования и правила каратэ	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
10.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
11.	ИТОГО:	216	30	186		

### 1.3. Учебный (тематический) план этапа базовой подготовки 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка					
2.1.	Основы гигиены и ЗОЖ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.3.	Гигиенические требования и нормы	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Моральные ценности физической культуры и спорта	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Принцип честной спортивной борьбы	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Особенности техники вида спорта	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Правила вида спорта	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.8.	Олимпийское движение	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка.					
3.1.	Гибкость	12	0,5	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Скоростные способности	18	0,5	17,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	10	0,5	9,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	10	0,5	9,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Скоростные способности	12	0,5	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	12	0,5	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный

4.4.	Силовые способности	12	0,5	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	12	-	12	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и техника передвижений	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Техника ударов руками	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Техника ударов ногами	10	0,5	9,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Техника защитных и ответных действий	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.6.	Базовое КАТА	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.7.	Базовое КУМИТЭ	10	0,5	9,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Тактическая подготовка					
6.1.	Подготавливающие действия	4	0,5	3,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.2.	Наступательные действия	4	0,5	3,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.3.	Защитные действия	4	0,5	3,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической	1	1	-	Контрольное занятие	Этапный контроль

	подготовке					
7.2.	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.	1	-	1	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по технической и тактической подготовке	2	0,5	1,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Психологическая подготовка					
8.1.	Воспитание моральных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.2.	Воспитание нравственных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.3.	Воспитание волевых качеств	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
9.	Вариативный модуль (10 часов)					
9.1.	Изучение КАТА «Tekki Shodan»	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
9.2.	Судейство соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
10.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
11.	ИТОГО:	216	32	184		

#### 1.4. Учебный (тематический) план этапа основной подготовки 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка					
2.1.	Основы гигиены и ЗОЖ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	Углубленная история и развитие каратэ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.3.	Влияние занятий каратэ на телосложение, духовные свойства личности	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Специальные физические упражнения	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Методика обучения техники каратэ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Организация и проведение соревнований по каратэ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Судейство соревнований по каратэ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.8.	Вредные привычки и их преодоление	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка.					
3.1.	Гибкость	10	0,5	9,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Скоростные способности	12	0,5	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.2.	Скоростные способности	14	0,5	13,5	Групповое тренировочное	Этапный/ оперативный

					занятие	
4.3.	Координационные способности	12	0,5	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	14	0,5	13,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	12	-	12	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и техника передвижений	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Техника ударов руками	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Техника ударов ногами	10	0,5	9,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Техника защитных и ответных действий	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.6.	Базовое КАТА	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.7.	Базовое КУМИТЭ	14	0,5	13,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Тактическая подготовка					
6.1.	Подготавливающие действия	4	0,5	3,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.2.	Наступательные действия	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.3.	Защитные действия	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный

7.	Контрольные испытания					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке	1	1	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.	1	-	1	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по технической и тактической подготовке	2	0,5	1,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Психологическая подготовка					
8.1.	Воспитание моральных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.2.	Воспитание нравственных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.3.	Воспитание волевых качеств	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
9.	Вариативный модуль (10 часов)					
9.1.	Изучение КАТА «Bassai Dai»	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
9.2.	Судейство соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
10.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
11.	ИТОГО:	216	28	188		

### 1.5. Учебный (тематический) план этапа углубленной подготовки 1 года обучения

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		Всего	Теория	Практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповое учебное занятие	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка					
2.1.	Этика и философия каратэ: принцип «бусидо»	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.2.	Здоровый образ жизни и роль физической активности	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.3.	Тактика ведения поединка: активная защита и контратака	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.4.	Психология борьбы: контроль эмоций и концентрация внимания	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.5.	Соревнования по каратэ: стратегия и тактика на турнире	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.6.	Ката и их роль в боевых искусствах: изучение и анализ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.7.	Вредные привычки и их преодоление	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
2.8.	Судейство соревнований по каратэ	1	1	-	Групповое учебное занятие	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка.					
3.1.	Гибкость	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.2.	Скоростные способности	10	0,5	9,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	8	0,5	7,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка					
4.1.	Гибкость	10	0,5	9,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный

4.2.	Скоростные способности	14	0,5	13,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	12	0,5	11,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	14	0,5	13,5	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	12	-	12	Групповое тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и техника передвижений	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.2.	Техника ударов руками	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.3.	Техника ударов ногами	10	0,5	9,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.4.	Техника защитных и ответных действий	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	8	0,5	7,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.6.	Базовое КАТА	12	0,5	11,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
5.7.	Базовое КУМИТЭ	16	0,5	15,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.	Тактическая подготовка					
6.1.	Подготавливающие действия	4	0,5	3,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.2.	Наступательные действия	6	0,5	5,5	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
6.3.	Защитные действия	6	0,5	5,5	Групповое учебно-	Этапный/ оперативный

					тренировочное занятие	
7.	Контрольные испытания					
7.1.	Контрольные испытания по теоретической подготовке	1	1	-	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по общей и специальной физической подготовке.	1	-	1	Контрольное занятие	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по технической и тактической подготовке	2	0,5	1,5	Контрольное занятие	Этапный контроль
8.	Психологическая подготовка					
8.1.	Воспитание моральных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.2.	Воспитание нравственных качеств личности	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
8.3.	Воспитание волевых качеств	В процессе занятий			Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
9.	Вариативный модуль (10 часов)					
9.1.	Изучение КАТА «Jion»	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
9.2.	Самооборона на основе каратэ	10	1	9	Групповое учебно-тренировочное занятие	Этапный/ оперативный
10.	Воспитательный модуль	10	6	4	Групповое учебно-тренировочное занятие	Оперативный контроль. Педагогическое наблюдение.
11.	ИТОГО:	216	29	187		

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Программный материал этапа начальной подготовки 1 года обучения

#### 1. Вводное занятие

**Теория:** Техника безопасности на занятиях по каратэ. Определение целей на учебный период и морально-волевой настрой обучающихся.

#### 2. Теоретическая подготовка

##### 2.1. Что такое каратэ? История и основные принципы

**Теория:** откуда появилось каратэ. Почему важно быть дисциплинированным и уважительным.

##### 2.2. Этикет в каратэ: правила поведения в зале (додзё)

**Теория:** Приветствие, поклон, уважение к тренеру и партнёрам. Как вести себя на тренировке.

##### 2.3. Гигиенические требования и нормы

**Теория:** личная гигиена и её значение для общего здоровья человека. Требования гигиены, предъявляемые к одежде и обуви обучающегося. Режим дня, организация режима учёбы и отдыха. Значение сна. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Питьевой режим во время и после тренировок.

##### 2.4. Основные стойки и передвижения в каратэ

**Теория:** почему важна правильная стойка. Какие бывают стойки и как правильно двигаться.

##### 2.5. Как правильно наносить удары: основы безопасности

**Теория:** для чего нужна техника удара. Как не навредить себе и другим. Правильное положение рук

##### 2.6. Каратэ и самооборона: как избежать конфликта

**Теория:** почему драться на улице и в школе нельзя. Как вести себя в сложных ситуациях.

##### 2.7. Здоровый образ жизни и роль физической активности

**Теория:** почему спорт полезен для здоровья. Как каратэ помогает быть сильным и выносливым.

##### 2.8. Что такое пояса и зачем нужны экзамены в каратэ?

**Теория:** как проходит аттестация. Почему важно стараться и учиться новому.

#### 3. Общая физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

##### 3.1. Гибкость

**Практика:** комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения.

##### 3.2. Скоростные способности

**Практика:** эстафеты; челночный бег различными способами (длина дистанции 5-10 метров); упражнения на координационной лестнице; бег с сопротивлением.

##### 3.3. Координационные способности

**Практика:** гимнастические и акробатические упражнения; подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

##### 3.4. Силовые способности

**Практика:** Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимание в упоре лёжа; «бёрпи»; прогибы вверх лёжа на животе; «складка наверх»; поднимание ног вверх из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; выпады в стойку на правом (левом) колене; шаг назад с полным приседом на ногу; выпады в переднюю стойку из приседа; приседания на одной ноге с опорой на гимнастическую лестницу и без опоры.

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

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; «лягушка»; прыжки в глубину с гимнастической скамейки.

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

#### 3.5. Выносливость

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

### 4. Специальная физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 4.1. Гибкость

**Практика:** упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов.

#### 4.2. Скоростные способности

**Практика:** выполнение ударов на макиварах; выполнение технических приёмов на скорость.

#### 4.3. Координационные способности

**Практика:** специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в простых и облегчённых условиях (технические приёмы, учебные поединки, формальный технический комплекс).

#### 4.4. Силовые способности

**Практика:** Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (подвижных 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 (маэ-гери, маваси-гери, йоко-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

#### 4.5. Выносливость

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

### 5. Техническая подготовка.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 5.1. Стойки и техника передвижений

**Практика:** стойки (дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кибя-дати); правильное передвижение в стойке в условиях свободного поединка.

#### 5.2. Техника ударов руками

**Практика:** удары руками (чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки).

#### 5.3. Техника ударов ногами

**Практика:** удары ногами (маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кекоми, маваси-гери).

#### 5.4. Техника защитных и ответных действий

**Практика:** блоки (аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай).

#### 5.5. Комбинации технических приёмов

**Практика:** двойные и тройные комбинации руками и ногами; комбинации в связке «рука + нога».

#### 5.6. Базовое КАТА

**Практика:** начальное ката Taikyoku Shodan.

#### 5.7. Базовое КУМИТЭ

**Практика:** учебно-тренировочные свободные поединки кумитэ.

## 6. **Тактическая подготовка**

**Теория:** тактика контратаки: как извлечь выгоду из ошибок противника; как управлять темпом боя и использовать слабые места соперника; тактика ведения свободных поединков.

### 6.1.Подготавливающие действия

**Практика:** разведка (маневрированием, ложными атаками).

### 6.2.Наступательные действия

**Практика:** атаки первым номером со средней дистанции; одиночные и двойные атаки с финтами; ответы.

### 6.3.Защитные действия

**Практика:** защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

## 7. **Контрольные испытания**

### 7.1.Контрольные испытания по теоретической подготовке

**Теория:** тестирование по темам теоретической подготовки.

### 7.2.Контрольные испытания по общей физической подготовке.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

### 7.3.Контрольные испытания по технической и тактической подготовке

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

## 8. **Психологическая подготовка**

### 8.1.Воспитание моральных качеств личности

**Теория:** долг, ответственность.

### 8.2.Воспитание нравственных качеств личности

**Теория:** честность, вежливость, трудолюбие.

### 8.3.Воспитание волевых качеств

**Теория:** целеустремлённость, дисциплинированность, настойчивость.

## 9. **Вариативный модуль (10 часов)**

### 9.1.Спортивные и подвижные игры

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр.

**Практика:** подвижные игры 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.

### 9.2.Ловкость в каратэ

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений.

**Практика:** «Ловкие» (передвижения в стойке). Дети двигаются в боевой стойке, меняя направление по сигналу тренера. Включаются неожиданные команды: «вперёд», «назад», «влево», «вправо», «поворот». Развивает координацию движений и умение быстро менять направление.

«Реакция на хлопок». Дети стоят в боевой стойке, тренер хлопает в ладоши – это сигнал для выполнения удара (например, маэ-гери или цуки). Разные сигналы – разные действия (хлопок – удар, два хлопка – блок, три хлопка – уклон). Улучшает скорость реакции и точность движений.

«Касание» (игра на реакцию). Дети в парах пытаются легонько коснуться плеча или колена соперника. Задача – не дать себя коснуться, уклоняясь и перемещаясь. Развивает чувство дистанции, скорость и реакцию.

## 10. **Воспитательный модуль**

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1.	Гражданско-патриотическое воспитание в младшем возрасте играет важную роль в формировании уважения к Родине, традициям и культуре страны. У детей активно развивается чувство принадлежности к семье, городу, стране, поэтому важно прививать основы патриотизма в доступной и интересной форме.	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому, настоящему, будущему.	Праздники: День России, День защитника Отечества, День Победы. Творческое задание: рисование флага РФ, аппликации с достопримечательностями страны и города.
1.2.	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	
2.	Духовно-нравственное воспитание		
2.1.	Культура поведения в различных образовательных ситуациях.	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях.	Посещение спортивного мероприятия.
2.2.	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	
2.3.	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы».	
3.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленные на формирование ЗОЖ.	Проведение соревнований по общей физической подготовке.
4.	Социально-личностное воспитание		
4.1.	Формирование командного духа и взаимопомощи.	Игровые тренировки – упражнения, в которых важно работать в команде, поддерживать друг друга.	

## 2.2. Программный материал этапа начальной подготовки 2 года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Техника безопасности на занятиях по каратэ. Определение целей на учебный период и морально-волевой настрой обучающихся.

### 2. Теоретическая подготовка

#### 2.1. Развитие физической силы и выносливости в каратэ

**Теория:** как каратэ помогает развивать силу и выносливость. Важность тренировок для укрепления тела и улучшения общей физической подготовки. Разбор упражнений для повышения силы и выносливости.

## 2.2.Этикет в каратэ: правила поведения в зале (додзё)

**Теория:** Приветствие, поклон, уважение к тренеру и партнёрам. Как вести себя на тренировке.

## 2.3.Гигиенические требования и нормы

**Теория:** личная гигиена и её значение для общего здоровья человека. Требования гигиены, предъявляемые к одежде и обуви обучающегося. Режим дня, организация режима учёбы и отдыха. Значение сна. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Питьевой режим во время и после тренировок.

## 2.4.Роль дыхания в каратэ

**Теория:** почему правильное дыхание важно для выполнения ударов и блоков. Основы дыхательных техник, таких как "кай" и "хо" (выдох и вдох). Как дыхание помогает в контроле эмоций и концентрации.

## 2.5.Как правильно наносить удары: основы безопасности

**Теория:** для чего нужна техника удара. Как не навредить себе и другим. Правильное положение рук

## 2.6.Правила каратэ и судейство соревнований

**Теория:** основные правила спортивных соревнований по каратэ. Как оцениваются удары и блоки на турнире. Судейские жесты и их значение.

## 2.7.Самооборона и этика поведения

**Теория:** как использовать каратэ для защиты без агрессии. Почему важно избегать конфликтов и как правильно реагировать на угрозы. Роль уважения и самоконтроля в практическом применении каратэ.

## 2.8.Как тренировки в каратэ развивают характер

**Теория:** важность дисциплины, терпения и уважения к соперникам. Как каратэ помогает стать более уверенным, решительным и сосредоточенным. Как справляться с неудачами и учиться на ошибках.

## 3. Общая физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

### 3.1.Гибкость

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

### 3.2.Скоростные способности

**Практика:** эстафеты; старты из разных положений на 10-15 метров; ускорения по ходу бега на 3-5 метров; челночные перемещения; упражнение «дирижёр»; изменение способа перемещения вслед за перемещением партнёра; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

### 3.3.Координационные способности

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

### 3.4.Силовые способности

**Практика:** Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления партнёра.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: передвижения «гусиным» шагом вперёд лицом и боком; отжимания в упоре лёжа; «берпи»; «ванька-встанька»; прогибы вверх лёжа на животе; «склёпка»; поднимание ног вверх 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; приседания; «болгарский присед»; шаг назад с полным приседом на ногу; приседания на одной ноге с опорой на гимнастическую лестницу.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подьёмы согнутых ног (прямых ног к перекладине) к груди в виси 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 подьёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подьёмом колен к груди.

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

#### 3.5. Выносливость

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

### 4. Специальная физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 4.1. Гибкость

**Практика:** упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов.

#### 4.2. Скоростные способности

**Практика:** выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий с утяжелителями; выполнение ударов и комбинаций за партнёром – упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; выполнение технических приёмов на скорость.

#### 4.3. Координационные способности

**Практика:** специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в простых и облегчённых условиях (технические приёмы и тактические действия, учебные и тренировочные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и фэйтболом.

#### 4.4. Силовые способности

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

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках и 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.

#### 4.5. Выносливость

**Практика:** интервальная работа на снарядах (мешках, грушах, лапах, макиварах).

### 5. Техническая подготовка.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 5.1. Стойки и техника передвижений

**Практика:** стойки (хэйсоку-дати; мусуби-дати; хэйко-дати; хатидзи-дати; дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кйба-дати; неко-аси-дати; дзю камаэ-дати); правильное передвижение в стойке в условиях свободного поединка.

#### 5.2. Техника ударов руками

**Практика:** удары руками (чоку-дзуки, ой-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути).

#### 5.3. Техника ударов ногами

**Практика:** удары ногами (маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кекоми, маваси-гери, йоко-гери-кеагэ, гьяку-маваси-гери).

#### 5.4. Техника защитных и ответных действий

**Практика:** блоки (аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ).

#### 5.5. Комбинации технических приёмов

**Практика:** двойные и тройные комбинации руками и ногами; комбинации в связке «рука + нога»; подсечки и броски.

#### 5.6. Базовое КАТА

**Практика:** ката Heian Shodan и Heian Nidan.

#### 5.7. Базовое КУМИТЭ

**Практика:** учебно-тренировочные свободные поединки кумитэ; гохон-кумитэ.

### 6. Тактическая подготовка

**Теория:** тактика контратаки: как извлечь выгоду из ошибок противника; как управлять темпом боя и использовать слабые места соперника; тактика ведения свободных поединков.

#### 6.1. Подготавливающие действия

**Практика:** разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками).

#### 6.2. Наступательные действия

**Практика:** простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером со средней и дальней дистанции; двухтемповые и трёхтемповые атаки с финтами; ответы; ответные атаки.

#### 6.3. Защитные действия

**Практика:** защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

### 7. Контрольные испытания

#### 7.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке

**Теория:** тестирование по темам теоретической подготовки.

#### 7.2. Контрольные испытания по общей физической подготовке.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

#### 7.3. Контрольные испытания по технической и тактической подготовке

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

### 8. Психологическая подготовка

#### 8.1. Воспитание моральных качеств личности

**Теория:** честь, мужество.

#### 8.2. Воспитание нравственных качеств личности

**Теория:** совесть, взаимовыручка, ответственность.

#### 8.3. Воспитание волевых качеств

**Теория:** целеустремлённость, дисциплинированность, настойчивость.

### 9. Вариативный модуль (10 часов)

#### 9.1. Спортивные и подвижные игры

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр.

**Практика:** подвижные игры 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.

#### 9.2. Спортивные соревнования и правила каратэ

**Теория:** базовые правила соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство».

**Практика:** практические задания в роли спортивного судьи.

### 10. Воспитательный модуль

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1.	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.	Памятные праздник: День России, День защитников Отечества, День Победы. Акции: «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу».
1.2.	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
2.	Духовно-нравственное воспитание		
2.1.	Культура поведения в различных образовательных ситуациях.	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия.
2.2.	Осознание обучающимися семьи, как важнейшей жизненной ценности.	Беседы, родительские собрания, совместные мероприятия, игры, анкетирование, семейные праздники и часы общения	
2.3.	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
4.	Профессиональное самоопределение		
4.1.	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.	Беседа: требование к экипировке и внешнему виду играющих, правила общения со зрителями, правила поведения на футбольном поле и в спортивных комплексах.	Учебные экскурсии футбольные клубы.
5.	Социально-личностное воспитание		
5.1.	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей.	Спортивное мероприятие обучающихся «Спортивная семья – папа, мама, я».	

## 2.3. Программный материал этапа базовой подготовки 1 года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Техника безопасности на занятиях по каратэ. Определение целей на учебный период и морально-волевой настрой обучающихся.

### 2. Теоретическая подготовка

#### 2.1. Основы гигиены и ЗОЖ

**Теория:** Уход за кожей (умывание, душ, мытьё рук) Гигиена полости рта (чистка зубов, полоскание, уход за языком) Уход за волосами (регулярное мытьё, расчёсывание) Гигиена ногтей (стрижка, чистка) Чистота одежды и обуви Правильное чередование активности и отдыха Достаточный сон (не менее 9-10 часов для детей) Регулярные приёмы пищи Время на прогулки и занятия спортом.

#### 2.2. Влияние физических упражнений на организм человека

**Теория:** Физиологические и психологические аспекты занятий каратэ. Карате как средство физического и духовного развития личности. Возрастные и половые особенности занятий каратэ.

#### 2.3. Гигиенические требования и нормы

**Теория:** личная гигиена и её значение для общего здоровья человека. Требования гигиены, предъявляемые к одежде и обуви обучающегося. Режим дня, организация режима учёбы и отдыха. Значение сна. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Питьевой режим во время и после тренировок.

#### 2.4. Моральные ценности физической культуры и спорта

**Теория:** важность дисциплины, терпения и уважения к соперникам. Как каратэ помогает стать более уверенным, решительным и сосредоточенным. Как справляться с неудачами и учиться на ошибках.

#### 2.5. Принцип честной спортивной борьбы

**Теория:** основные правила спортивных соревнований по каратэ. Как оцениваются удары и блоки на турнире. Судейские жесты и их значение.

#### 2.6. Особенности техники вида спорта

**Теория:** теоретические аспекты техники ударов ногами и руками, техники использования подсечек и бросков.

#### 2.7. Правила вида спорта

**Теория:** основные правила спортивных соревнований по каратэ. Как оцениваются удары и блоки на турнире. Судейские жесты и их значение.

#### 2.8. Олимпийское движение

**Теория:** каратэ в Олимпийских играх 2020.

### 3. Общая физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 3.1. Гибкость

**Практика:** комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; стретчинг.

#### 3.2. Скоростные способности

**Практика:** 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.

#### 3.3. Координационные способности

**Практика:** гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

### 3.4. Силовые способности

**Практика:** Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медицинболы): толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «гачки»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления 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: отжимания в упоре лёжа; «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; приседания; «болгарский присед»; 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»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

### 3.5. Выносливость

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

## 4. Специальная физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

### 4.1. Гибкость

**Практика:** упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

### 4.2. Скоростные способности

**Практика:** выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями; 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; выполнение технических приёмов на скорость.

### 4.3. Координационные способности

**Практика:** специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в обычных и усложнённых условиях (технические приёмы и тактические действия, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и файтболом.

### 4.4. Силовые способности

**Практика:** 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 и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора, привязанного к поясу.

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

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.

#### 4.5. Выносливость

**Практика:** 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.

### 5. Техническая подготовка.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 5.1. Стойки и техника передвижений

**Практика:** выдвигания в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-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; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из фудо-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из кибя-дати в неко-аси-дати; из дзю 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; хики гамаэ; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; 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).

#### 5.2. Техника ударов руками

**Практика:** удары руками (чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, уширо-эмпи-ути).

#### 5.3. Техника ударов ногами

**Практика:** удары ногами (маэ-гери-кеагэ, маэ-гери-кекоми, йоко-гери-кекоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кекоми, гьяку-маваси-гери, йоко-фумикоми, уширо-маваси-гери).

#### 5.4. Техника защитных и ответных действий

**Практика:** блоки (аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ, хайван-нагаси-укэ, моротэ-укэ, коса-укэ, эмпи-укэ.).

#### 5.5. Комбинации технических приёмов

**Практика:** двойные и тройные комбинации руками и ногами; комбинации в связке «рука + нога»; подсечки и броски.

#### 5.6. Базовое КАТА

**Практика:** ката Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan.

#### 5.7. Базовое КУМИТЭ

**Практика:** учебно-тренировочные свободные поединки кумитэ; гошон-кумитэ.

### 6. Тактическая подготовка

**Теория:** тактика контратаки: как извлечь выгоду из ошибок противника; как управлять темпом боя и использовать слабые места соперника; тактика ведения свободных поединков.

#### 6.1.Подготавливающие действия

**Практика:** разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками).

#### 6.2.Наступательные действия

**Практика:** простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые и трёхтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; ответы; ответные атаки; контратаки на месте; встречные контратаки.

#### 6.3.Защитные действия

**Практика:** защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

### 7. Контрольные испытания

#### 7.1.Контрольные испытания по теоретической подготовке

**Теория:** тестирование по темам теоретической подготовки.

#### 7.2.Контрольные испытания по общей физической подготовке.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

#### 7.3.Контрольные испытания по технической и тактической подготовке

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

### 8. Психологическая подготовка

#### 8.1.Воспитание моральных качеств личности

**Теория:** скромность, трудолюбие.

#### 8.2.Воспитание нравственных качеств личности

**Теория:** 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.

#### 8.3.Воспитание волевых качеств

**Теория:** инициативность, решительность, смелость.

### 9. Вариативный модуль (10 часов)

#### 9.1.Изучение КАТА «Tekki Shodan»

**Теория:** технические аспекты ката, техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** подводящие упражнения к выбранному ката, изучение и отработка ката.

#### 9.2.Судейство соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

**Теория:** базовые правила соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство».

**Практика:** практические задания в роли спортивного судьи.

### 10. Воспитательный модуль

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому,	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции.

	качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	настоящему, будущему.	Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу».
1.2.	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
2.	Духовно-нравственное воспитание		
2.1.	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
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	
2.3.	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
4.	Профессиональное самоопределение		
4.1.	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.		Участие в мастер-классах спортсменов.
5.	Социально-личностное		
5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей		Посещение спортивного мероприятия

## 2.4. Программный материал этапа основной подготовки 1 года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Техника безопасности на занятиях по каратэ. Определение целей на учебный период и морально-волевой настрой обучающихся.

### 2. Теоретическая подготовка

#### 2.1. Основы гигиены и ЗОЖ

**Теория:** Уход за кожей (умывание, душ, мытьё рук) Гигиена полости рта (чистка зубов, полоскание, уход за языком) Уход за волосами (регулярное мытьё, расчёсывание) Гигиена ногтей (стрижка, чистка) Чистота одежды и обуви Правильное чередование активности и

отдыха Достаточный сон (не менее 9-10 часов для детей) Регулярные приёмы пищи Время на прогулки и занятия спортом.

## 2.2. Углубленная история и развитие каратэ

**Теория:** Каратэ как предмет познания. Содержание и задачи курса. История развития каратэ. Каратэ, как вид спорта, в системе физического воспитания. Особенности стилей каратэ.

## 2.3. Влияние занятий каратэ на телосложение, духовные свойства личности

**Теория:** Физиологические и психологические аспекты занятий каратэ. Каратэ как средство физического и духовного развития личности. Возрастные и половые особенности занятий каратэ.

## 2.4. Специальные физические упражнения

**Теория:** изучение и совершенствование технических комплексов ката и дыхательных упражнения на занятиях по каратэ являются одним из важных разделов в учебно-тренировочном процессе. Повторять и оттачивать их нужно на каждом занятии. Обучение комплексам дыхательных упражнений. Обучение технических комплексов (ката). Суть и значение. Влияние этих специальных упражнений на организм занимающихся.

## 2.5. Методика обучения техники каратэ

**Теория:** основы методики обучения техническим приемам каратэ. В процессе обучения приемам каратэ можно выделить ряд относительно завершённых этапов, которым соответствует определенная степень формирования двигательного навыка. Ким относятся: ознакомление; разучивание; тренировка.

## 2.6. Организация и проведение соревнований по каратэ

**Теория:** особенности проведения соревнований по карате. Планирование соревнований. Основные правила соревновательного каратэ. Организация соревнований, документы для проведения соревнований. Система розыгрыша, учет результатов.

## 2.7. Судейство соревнований по каратэ

**Теория:** особенности судейства соревнований по каратэ: в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Соревнования по ката. Соревнования по кумитэ. Основы методики судейства. Форма и экипировка судьей. Жесты и команды рефери.

## 2.8. Вредные привычки и их преодоление

**Теория:** Привычки: полезные и вредные. Что такое полезные привычки? Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке. Что такое вредные привычки? Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака. Как привычки влияют на здоровье

## 3. Общая физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

### 3.1. Гибкость

**Практика:** комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; стретчинг.

### 3.2. Скоростные способности

**Практика:** 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.

### 3.3. Координационные способности

**Практика:** гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

#### 3.4. Силовые способности

**Практика:** Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медицинболы): толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «гачки»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления 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: отжимания в упоре лёжа; «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; приседания; «болгарский присед»; 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»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

#### 3.5. Выносливость

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

### 4. Специальная физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 4.1. Гибкость

**Практика:** упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

#### 4.2. Скоростные способности

**Практика:** выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями; 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; выполнение технических приёмов на скорость.

#### 4.3. Координационные способности

**Практика:** специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в обычных и усложнённых условиях (технические приёмы и тактические действия, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и файтболом.

#### 4.4. Силовые способности

**Практика:** 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 и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора, привязанного к поясу.

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

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.

#### 4.5. Выносливость

**Практика:** 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.

### 5. Техническая подготовка.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 5.1. Стойки и техника передвижений

**Практика:** выдвигания в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-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; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из фудо-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из кибя-дати в неко-аси-дати; из дзю 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; хики гамаэ; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; 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).

#### 5.2. Техника ударов руками

**Практика:** удары руками (чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, уширо-эмпи-ути).

#### 5.3. Техника ударов ногами

**Практика:** удары ногами (маэ-гери-кеагэ, маэ-гери-кекоми, йоко-гери-кекоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кекоми, гьяку-маваси-гери, йоко-фумикоми, уширо-маваси-гери).

#### 5.4. Техника защитных и ответных действий

**Практика:** блоки (аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ, хайван-нагаси-укэ, моротэ-укэ, коса-укэ, эмпи-укэ.).

#### 5.5. Комбинации технических приёмов

**Практика:** двойные и тройные комбинации руками и ногами; комбинации в связке «рука + нога»; подсечки и броски.

#### 5.6. Базовое КАТА

**Практика:** ката Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan.

#### 5.7. Базовое КУМИТЭ

**Практика:** учебно-тренировочные свободные поединки кумитэ; гохон-кумитэ.

### 6. Тактическая подготовка

**Теория:** тактика контратаки: как извлечь выгоду из ошибок противника; как управлять темпом боя и использовать слабые места соперника; тактика ведения свободных поединков.

#### 6.1. Подготавливающие действия

**Практика:** разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками).

#### 6.2. Наступательные действия

**Практика:** простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые и трёхтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; ответы; ответные атаки; контратаки на месте; встречные контратаки.

#### 6.3. Защитные действия

**Практика:** защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

### 7. Контрольные испытания

#### 7.1. Контрольные испытания по теоретической подготовке

**Теория:** тестирование по темам теоретической подготовки.

#### 7.2. Контрольные испытания по общей физической подготовке.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

#### 7.3. Контрольные испытания по технической и тактической подготовке

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

### 8. Психологическая подготовка

#### 8.1. Воспитание моральных качеств личности

**Теория:** скромность, трудолюбие.

#### 8.2. Воспитание нравственных качеств личности

**Теория:** 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.

#### 8.3. Воспитание волевых качеств

**Теория:** инициативность, решительность, смелость.

### 9. Вариативный модуль (10 часов)

#### 9.1. Изучение КАТА «Bassai Dai»

**Теория:** технические аспекты ката, техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** подводящие упражнения к выбранному ката, изучение и отработка ката.

#### 9.2. Судейство соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

**Теория:** базовые правила соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство».

**Практика:** практические задания в роли спортивного судьи.

### 10. Воспитательный модуль

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		

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».
1.2.	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
2.	Духовно-нравственное воспитание		
2.1.	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
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	
2.3.	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
4.	Профессиональное самоопределение		
4.1.	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.		Участие в мастер-классах спортсменов.
5.	Социально-личностное		
5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей		Посещение спортивного мероприятия

## 2.5. Программный материал этапа углубленной подготовки 1 года обучения

### 1. Вводное занятие

**Теория:** Техника безопасности на занятиях по каратэ. Определение целей на учебный период и морально-волевой настрой обучающихся.

### 2. Теоретическая подготовка

2.1. Этика и философия каратэ: принцип «бусидо»

**Теория:** понимание философии каратэ как пути (до). Основные принципы "бусидо" (кодекс чести самурая) и как они применимы в жизни. Важность уважения к тренеру, партнёру и традициям каратэ.

#### 2.2. Здоровый образ жизни и роль физической активности

**Теория:** Режим дня, организация режима учёбы и отдыха. Значение сна. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Питьевой режим во время и после тренировок.

#### 2.3. Тактика ведения поединка: активная защита и контратака

**Теория:** Различия между пассивной и активной защитой. Тактика контратаки: как извлечь выгоду из ошибок противника. Как управлять темпом боя и использовать слабые места соперника.

#### 2.4. Психология борьбы: контроль эмоций и концентрация внимания

**Теория:** как сохранять спокойствие и уверенность в стрессовых ситуациях. Принципы концентрации и работы с внутренним напряжением. Важность ментальной подготовки перед соревнованиями и поединками.

#### 2.5. Соревнования по каратэ: стратегия и тактика на турнире

**Теория:** подготовка к соревнованиям: от разминки до правильной реакции на судейство. Как анализировать поведение соперника и адаптировать свою тактику. Психология победителя: как не дать волнению повлиять на результат.

#### 2.6. Ката и их роль в боевых искусствах: изучение и анализ

**Теория:** почему ката важно для развития техник и стратегического мышления. Как правильно подходить к изучению ката и какие ошибки чаще всего совершаются. Связь между ката и реальным боем: практическое применение.

#### 2.7. Вредные привычки и их преодоление

**Теория:** привычки: полезные и вредные. Что такое полезные привычки? Привычки, способствующие сохранению здоровья, считаются полезными. Например: чистить зубы, питаться в одно и то же время, спать при открытой форточке. Что такое вредные привычки? Привычки, наносящие вред здоровью, называются вредными. Например: есть много сладостей, долго сидеть у телевизора, читать лежа, разговаривать во время еды. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывает употребление алкоголя, наркотиков, табака. Как привычки влияют на здоровье.

#### 2.8. Судейство соревнований по каратэ

**Теория:** особенности судейства соревнований по каратэ: в возрастном аспекте и по уровню квалификации. Соревнования по ката. Соревнования по кумитэ. Основы методики судейства. Форма и экипировка судей. Жесты и команды рефери.

### 3. Общая физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 3.1. Гибкость

**Практика:** комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; стретчинг.

#### 3.2. Скоростные способности

**Практика:** 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.

#### 3.3. Координационные способности

**Практика:** гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

#### 3.4. Силовые способности

**Практика:** Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медицинболы): толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления 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: отжимания в упоре лёжа; «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; приседания; «болгарский присед»; 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 брусьях.

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»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

### 3.5. Выносливость

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

## 4. Специальная физическая подготовка

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

### 4.1. Гибкость

**Практика:** упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

### 4.2. Скоростные способности

**Практика:** выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями; 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; выполнение технических приёмов на скорость.

### 4.3. Координационные способности

**Практика:** специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в обычных и усложнённых условиях (технические приёмы и тактические действия, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и фэйтболом.

### 4.4. Силовые способности

**Практика:** 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 и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора, привязанного к поясу.

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

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.

#### 4.5. Выносливость

**Практика:** 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.

### 5. Техническая подготовка.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

#### 5.1. Стойки и техника передвижений

**Практика:** выдвигания в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-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; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из фудо-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из кибя-дати в неко-аси-дати; из дзю 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; хики гамаэ; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; 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).

#### 5.2. Техника ударов руками

**Практика:** удары руками (чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, нукитэ, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, уширо-эмпи-ути).

#### 5.3. Техника ударов ногами

**Практика:** удары ногами (маэ-гери-кеагэ, маэ-гери-кекоми, йоко-гери-кекоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кекоми, гьяку-маваси-гери, йоко-фумикоми, уширо-маваси-гери).

#### 5.4. Техника защитных и ответных действий

**Практика:** блоки (аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ, хайван-нагаси-укэ, моротэ-укэ, коса-укэ, эмпи-укэ.).

#### 5.5. Комбинации технических приёмов

**Практика:** двойные и тройные комбинации руками и ногами; комбинации в связке «рука + нога»; подсечки и броски.

#### 5.6. Базовое КАТА

**Практика:** ката Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan.

#### 5.7. Базовое КУМИТЭ

**Практика:** учебно-тренировочные свободные поединки кумитэ; гошон-кумитэ.

### 6. Тактическая подготовка

**Теория:** тактика контратаки: как извлечь выгоду из ошибок противника; как управлять темпом боя и использовать слабые места соперника; тактика ведения свободных поединков.

#### 6.1.Подготавливающие действия

**Практика:** разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками).

#### 6.2.Наступательные действия

**Практика:** простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые и трёхтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; ответы; ответные атаки; контратаки на месте; встречные контратаки.

#### 6.3.Защитные действия

**Практика:** защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

### 7. Контрольные испытания

#### 7.1.Контрольные испытания по теоретической подготовке

**Теория:** тестирование по темам теоретической подготовки.

#### 7.2.Контрольные испытания по общей физической подготовке.

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

#### 7.3.Контрольные испытания по технической и тактической подготовке

**Теория:** техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** выполнение нормативов контрольных упражнений.

### 8. Психологическая подготовка

#### 8.1.Воспитание моральных качеств личности

**Теория:** скромность, трудолюбие.

#### 8.2.Воспитание нравственных качеств личности

**Теория:** 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.

#### 8.3.Воспитание волевых качеств

**Теория:** инициативность, решительность, смелость.

### 9. Вариативный модуль (10 часов)

#### 9.1.Изучение КАТА «Jion»

**Теория:** технические аспекты ката, техника безопасности при выполнении упражнений, указания к режимам выполнения упражнений, их объёму и интенсивности, теоретические аспекты выполнения упражнений.

**Практика:** подводящие упражнения к выбранному ката, изучение и отработка ката.

#### 9.2.Судейство соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство»

**Теория:** базовые правила соревнований по виду спорта «Восточное боевое единоборство».

**Практика:** практические задания в роли спортивного судьи.

### 10. Воспитательный модуль

№	Содержательный ориентир	Воспитание на занятиях	Воспитательные мероприятия
1.	Гражданско-патриотическое воспитание		
1.1.	В патриотизме молодежи – будущее России. Формирование и развитие личности, обладающей	Осознание обучающимися как нравственной ценности причастности к судьбе Отечества, его прошлому,	Праздники, посвященные памятным датам, встречи с ветеранами и интересными людьми, акции.

	качествами гражданина-патриота Родины, способного успешно выполнять гражданские обязанности в мирное и военное время.	настоящему, будущему.	Памятные даты: День Героев, День защитников Отечества, День Победы. Акции: «Солдатские письма», «Герои живут рядом», «От сердца к сердцу».
1.2.	История в лицах.	Беседа о легендарных спортсменах – участниках Великой Отечественной Войны.	Создание проектов «Герои особого назначения»
2.	Духовно-нравственное воспитание		
2.1.	Культура поведения в различных образовательных ситуациях	Беседы об алгоритме и правилах поведения на занятиях, мероприятиях, соревнованиях	Посещение спортивного мероприятия
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	
2.3.	Создание условий для безопасности жизни и деятельности обучающихся.	Беседы «Безопасные каникулы»	
3.	Физическое воспитание и формирование культуры здоровья		
3.1.	Культура здоровья обучающихся в объединении.	Мероприятия, направленных на здоровьесбережение и укрепление.	Проведение соревнований «Школа безопасности»
4.	Профессиональное самоопределение		
4.1.	Культура индивидуального и коллективного выступления на соревнованиях.		Участие в мастер-классах спортсменов.
5.	Социально-личностное		
5.1	Формирование системы взаимодействия педагогов с родителями для создания условий свободного и творческого развития детей		Посещение спортивного мероприятия

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. 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:

- Принцип индивидуализации. Поскольку занятия обычно проводятся с группой обучающихся, педагог должен индивидуально подходить к работе с каждой личностью и одновременно рассматривать её как часть единого целого.
- Принцип сознательности. Обучающиеся должны знать цели, к которым они должны стремиться. При этом будет полезно, при любой возможности, обращать внимание каратистов на их сильные и слабые стороны. Это поможет им поверить в свои силы, что, в свою очередь, будет способствовать планомерному повышению их мастерства.
- Принцип мотивации. Педагогу необходимо воспитывать в группе стремление к обучению, желанию измениться внутренне и овладеть новыми навыками.

При отсутствии мотивации учащихся учебно-тренировочные занятия превратятся в механический процесс, который не может обеспечить их прогресса.

Для мотивации (внутреннего побуждения к деятельности) можно использовать:

- поощрение и похвала, когда каратист этого заслуживает;
- предложение выполнить упражнение ещё раз, если оно было выполнено неправильно или с ошибкой;
- разъяснение обучающемуся, в чём заключается поставленная перед ним задача;
- разбиение новых заданий на небольшие этапы, выполняемые без излишних эмоциональных напряжений;
- разъяснение того, что неудачи являются предшественниками успеха.

В качестве стимулов для мотивированной деятельности могут выступать: технические разряды (кю, с правом ношения соответствующего пояса); соревновательные награды.

К специфическим принципам относятся:

- 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;
- Принцип постепенного наращивания сложности заданий и увеличения нагрузок;
- Принцип возрастной адекватности – последовательное изменение направленности тренировки в соответствии с возрастными особенностями учащихся;
- 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.

#### **3.2. Средства и методы обучения и тренировки**

**Средства тренировки 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 расширения диапазона двигательных навыков и развития физических качеств, которые являются основой для специальной подготовки, а также как средство повышения общего уровня работоспособности, в качестве рекреативной физической подготовки, для противодействия монотонным тренировкам.

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

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 этапа подготовки и конкретных задач.

Словесные методы, применяемые в каратэ:

1. Описание – создание представления о действии;
2. Объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение сложных вопросов;
3. Лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение определённой темы;
4. Беседа – свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, предоставляются ответы на вопросы;
5. Разбор – форма беседы, проводимая педагогом с обучающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, сдачи квалификационного экзамена, в которой осуществляется анализ и оценка достигнутых результатов;
6. Внушение – эмоционально окрашенное воздействие на обучающегося с целью создания у него определённого состояния или побуждения к определённым действиям;
7. Инструктаж – точное, конкретное изложение задания;
8. Комментарии и замечания – оценка по ходу выполнения задания или сразу же за ним качества его выполнения или указания на допущенные ошибки исполнения задания;
9. Распоряжения, команды и указания – средства оперативного управления деятельностью на занятиях.

Наглядные методы включают в себя:

1. Метод непосредственной наглядности – показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся. С показа начинается изучение каждого нового приёма. К показу предъявляются высокие требования – он должен быть образцом техники исполнения и формировать правильный образ совершенного выполнения упражнений.
2. Методы опосредованной наглядности – иллюстрирования, просмотр видеозаписей. Иллюстрирования – использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов. Просмотр видеозаписей – специально организованное наблюдение с целью: демонстрации техники, тактики, поведения, эффективности действий. После просмотра проводится разбор.
3. Методы направленного чувства двигательного действия – направляющая помощь педагога при выполнении двигательного действия, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положения тела в отдельных моментах двигательного действия.

Практические (специфические) методы являются основными в процессе обучения и тренировки.

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. Этот метод применяется на всех этапах совершенствования обучающегося. Сюда относятся освоение и тренировка техники (кихон) и формальных комплексов упражнений (ката), самостоятельная отработка подготовительных, наступательных и защитных действий.

2. Метод тренировки с условным соперником – выполнение приёмов каратэ с использованием набивных мешков, макивар, настенных подушек. В тренировке с условным соперником проявляются два новых момента: действие зрительного анализатора, играющего решающую роль в правильной оценке расстояния, и кинестетические ощущения, адекватные боевой деятельности. При взаимодействии с условным соперником возрастают требования к точности выполнения приёмов.

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. Тренировка с партнёром развивает способность к осмысленным, целесообразным действиям, может носить как техническую, так и тактическую направленность.

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 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.

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

1. Целостный метод – это обучение двигательному действию в целом. Данный метод используется, во-первых, для разучивания более простых физических упражнений, как в облегчённых условиях, так и в обычных. Во-вторых, изучение всех упражнений, даже самых сложных, заканчивается выполнением их в целом. Этот метод используется и на этапе первоначального ознакомления, и на этапе совершенствования двигательного действия. Метод может использоваться в обычных, облегчённых или усложнённых условиях;

2. Расчленено-конструктивный метод – это раздельное обучение фазам и элементам двигательного действия и их сочетание в единое целое. Данный метод также используется на всех этапах обучения, но в разных соотношениях с другими;

3. Метод сопряжённого воздействия – это совершенствование двигательного действия при значительных физических усилиях.

### **3.3. Структура группового занятия**

Групповое занятие условно делится на три 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.

**Подготовительная часть** занятия начинается с построения группы, проверки присутствующих, проведения обязательного ритуала Додзё. 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.). После бега снова переходят к ходьбе. 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.

### **3.4. Виды подготовки**

#### **3.4.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся системы знаний, с целью повышения их интеллектуально-теоретического уровня познания каратэ.

Обучающиеся должны уметь использовать полученные теоретические знания на практике в условиях тренировок и самостоятельных занятий.

Теоретическая подготовка осуществляется:

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

#### **3.4.2. Физическая подготовка**

Физическая подготовка направлена на воспитание у обучающихся физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Воспитание физических качеств и функциональных возможностей осуществляется через овладение и совершенствование различными двигательными навыками.

Физическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса каратистов на любом этапе обучения.

Каждому уровню развития физических качеств обучающегося соответствуют определённые возможности овладения техникой каратэ. Совершенствование техники, в свою очередь, способствует наиболее полному и эффективному проявлению физических способностей каратиста, которые проявляются через физические качества: силу, быстроту, выносливость, координационные способности, гибкость.

Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку. Они обеспечивают и всестороннее физическое развитие, и проявление специализированных качеств, необходимых каратисту.

Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Общая физическая подготовка должна строиться согласно закономерностям переноса тренировочного эффекта с обще-подготовительных упражнений на технические приёмы и действия каратэ, характеризующихся специализированным проявлением физических качеств и способностей.

Общая физическая подготовка в каратэ должна включать в себя упражнения, комплексно или отдельно развивающие скоростно-силовые способности, координационные способности и ловкость, быстроту и выносливость в работе переменной интенсивности, а также гибкость.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализацию проявлений физических качеств для совершенствования приёмов и действий каратэ.

Средствами специальной физической подготовки каратиста являются технические приёмы и боевые действия.

Методика развития физических качеств приведена в приложении №5.

### **3.4.3. Техническая подготовка**

Техническая подготовка направлена на овладение обучающимися техникой каратэ и доведение её до совершенства.

Техникой каратэ принято называть всю совокупность технических приёмов, а также способов их выполнения.

Технические приёмы – это специализированные положения и движения каратистов, отличающиеся характерной двигательной структурой, взятые вне тактической ситуации.

В каратэ техника и тактика взаимосвязаны, так как решение боевой задачи осуществляется в единстве намерений и действий. Однако представить в общей схеме, на основе одного критерия как смысловые, так и двигательные компоненты деятельности каратистов в поединке, не представляется возможным.

Эффективность выполнения технического приёма может быть определена в кг, см, сек, баллах.

Тренировка каратистов проходит на фоне многократных повторений различных приёмов и передвижений, что создаёт широкие возможности постоянного повышения уровня технической подготовленности.

Закономерности овладения двигательными навыками диктуют необходимость постановки задач, как на изолированное совершенствование деталей движений, так и на целостное выполнение приёмов.

Упражнения, нацеленные на совершенствование технических приёмов, целесообразно использовать на каждом занятии. Объёмы их применения диктуются особенностями периодов и этапов многолетнего цикла подготовки.

Характеристики технических приёмов приведены в приложении №6.

## **4. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ**

### **4.1. Соревновательная деятельность**

Спортивные соревнования по каратэ проводятся в двух видах соревновательных дисциплин: КАТА (одиночные и ката-группа) и КУМИТЭ (личные категории, командные соревнования).

КАТА – это индивидуальное формальное упражнение, заключающее в себе идею реального боя с несколькими противниками и представляющее собой стандартную комбинацию технических приёмов, выполняемую по строго установленной последовательности.

Спортивный поединок (или КУМИТЭ) – это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов «куми» – «переплетённые руки» и «тэ» – «рука». Спортивный поединок в каратэ регламентируется строгими правилами.

В течение учебного года обучающиеся 1 и 2 года обучения принимают участие на соревнованиях городского и республиканского уровня. Ориентировочное количество турниров за учебный год – 3-4 турнира.

Обучающиеся 3 года обучения и выше активно принимают участие на соревнованиях республиканского, межрегионального и всероссийского уровней. На турнирах городского уровня обучающиеся набираются опыта в судействе соревнований. Спортсмены помогают в обслуживании соревнований (работа в секретариате) и судействе соревнований (работа бокового судьи). Ориентировочное количество турниров за учебный год – 6-7 турниров.

### **4.2. Аттестация на пояса**

Уровень мастерства каратиста можно определить по поясу (оби). В каратэ, как и в других боевых искусствах, существует система ученических и мастерских степеней. Изучая этот стиль, человек сначала проходит путь от 10 до 1 кю, где каждому этапу соответствует оби определенного цвета. Затем он становится мастером и обладателем черного пояса. Но совершенствование не заканчивается, наоборот, только начинается: теперь ему нужно преодолеть 10 мастерских рангов - данов.

Классификация поясов и степеней КЮ:

- 10 кю – I белый пояс;
- 9 кю – II белый пояс;
- 8 кю – желтый пояс;
- 7 кю – оранжевый пояс;
- 6 кю – зеленый пояс;
- 5 кю – I синий пояс;
- 4 кю – II синий пояс;
- 3 кю – I коричневый пояс;
- 2 кю – II коричневый пояс;
- 1 кю – III коричневый пояс.

Чем выше у занимающегося каратэ уровень мастерства, тем темнее цвет его пояса. Изначально использовались только белый и коричневый ученические пояса, но на сегодняшний день оттенков ученических поясов по меньшей мере 6:

- Белый пояс, символизирующий пустую, незаполненную знаниями чашу, обычно приобретают вместе с каратэ-ги (кимоно для занятий каратэ). Право носить этот пояс новичок подтверждает на экзамене на 10-й кю (первая ступень);

- Желтый пояс, символизирующий пролитый на тренировках пот и соответствующий 8-му кю, получает обучающийся, продемонстрировавший на экзамене кроме хорошей физподготовки знание первых двух ката и начальные навыки в спарринге;
- Оранжевый пояс, соответствующий 7-му кю, присваивается на экзамене, где обучающийся демонстрирует более сложные и жесткие спарринги и ката;
- Зеленый пояс, символизирующий расцветающий дух (6-й кю), должен продемонстрировать на экзамене знание ката и умение во время спарринга не только хорошо выполнять приемы, но и обладать явным преимуществом. Обладателя этого пояса относят к категории «старший ученик», который может помогать инструктору во время работы с младшими обучающимися;
- Синий пояс, присваивающийся при сдаче экзамена на 5-й кю, символизирует спокойную воду. К ранее изученным ката на экзамене добавляется сочетающее стремительные и медленные движения и требующее понимания темпа ката. Количество демонстрируемых во время спарринга приемов возрастает;
- Пояса коричневого цвета носят обладатели 3 — 1 кю. Обладатели пояса не только демонстрируют прекрасную технику, но и силу духа. Демонстрирующие ката обучающиеся понимают, как расшифровываются элементы ката (как их можно применить в реальном поединке). Обусловленный одношаговый спарринг переходит в обусловленный спарринг со свободным перемещением.

Черный пояс, символизирующий ночь как начало нового дня, носят мастера с 1-го по 10 дан. Каратэ для мастера – образ жизни, а не спорт. Это возможность совершенствовать себя.

Обучающиеся проходят аттестацию на пояса раз в год (месяц – май) во время контрольных испытаний по технической подготовке по системе Японской Ассоциации Каратэ (ЖКА). Программа экзамена доступна по адресу (<https://www.jka.or.jp/en/about-jka/dan-ranking/>).

#### 4.3. Мониторинг обучающихся

В течение учебного года обучающиеся проходят промежуточный и итоговый контроль по теоретической, технической и общей физической подготовкам.

Контроль теоретической подготовки осуществляется в виде тестов. Пример теста для 1 года обучения приведен в Приложении №2 -

[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU) .

Контроль общей и специальной физической подготовки выполняется путем сдачи контрольных нормативов. Перечень упражнений для каждого возраста приведены в Приложении №3 -

[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU) .

Контроль технической подготовки осуществляется 2 методами: аттестация на пояса (п. 4.2) и выполнение контрольных нормативов (Приложение №3 -

[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU) ) .

По результатам испытаний определяется общий уровень подготовленности обучающегося (низкий, средний, высокий).

## **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., Дрэггер Д. Практическое каратэ для всех. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
10. Накаяма М., Дрэггер 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.

Приложения:

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

[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)

3. Приложение 2\_3. Оценочные материалы.

[https://max.ru/join/PuVV\\_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq\\_88biaxqK5voU](https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU)