

МУ «ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ» ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА СПАССКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР»  
СПАССКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 2  
от « 30 » августа 2024 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ ДО «ДООЦ»  
Ю.Е. Кузнецов  
Приказ № 41/2024 от 30 августа 2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ОБЪЕДИНЕНИЯ «КАРАТЭ»

*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Возраст учащихся:* 7-17 лет  
*Срок реализации:* 3 года

Составитель:  
Зиятдинов Рашид Зайнутдинович  
педагог дополнительного образования

г. Болгар, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа разработана «Каратэ» на основе нормативных документов:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р);

Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10;

Приказ Минспорта России от 3.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

СанПин 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утверждённые Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28;

Устав МБОУ ДО «Детский оздоровительно-образовательный центр» Спасского муниципального района РТ.

*Направленность* дополнительной образовательной программы «Каратэ кекусинкай» физкультурно-спортивная. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, принятая Правительством Российской Федерации 7 августа 2009 года, определяет основные направления развития и значение физической культуры и спорта в стране как создание условий для здорового образа жизни граждан, приобщение к систематическим занятиям физической культурой и спортом, повышение массовости физической культуры и спорта, обеспечение доступа к развитой спортивной инфраструктуре, повышение конкурентоспособности российского спорта, пропаганду нравственных ценностей физической культуры и спорта. *Актуальность.*

Исторически сложившиеся традиции использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны, этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом. Популярность восточных единоборств среди подростков и молодежи в сочетании с необеспеченностью учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности программными материалами делают дополнительную образовательную программу «Каратэ кекусинкай» особенно актуальной.

#### *Новизна программы.*

Данная программа разработана на основании программы для детских оздоровительно-образовательных центров (ДООЦ) по каратэ, которая составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Письмом Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей Министерства образования и науки Российской Федерации «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ.

Программа содержит основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, специализирующихся в каратэ кекусинкай. При разработке данной программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, сформированные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва

#### *Сроки реализации программы*

Программа рассчитана на подростков 7-17 лет, реализуется в течение 5 лет в 2 этапа (начальная подготовка, учебно-тренировочный режим):

Первый год - 144 часа, второй и последующие годы - 216 часов. Форма реализации программы - очная.

#### *1 этап - «Начальная подготовка» - 2 года*

На первом этапе обучающиеся знакомятся с основами знаний по карате, овладевают основами техники каратэ кекусинкай.

Задачи этапа: укрепление здоровья и обеспечение всестороннего физического развития, создание прочной базы для перехода от общефизической подготовки к изучению техники и тактики каратэ, формирование устойчивой мотивации к дальнейшим занятиям, спортивный отбор.

#### *2 этап - «Учебно-тренировочный режим» - 3 года*

На втором этапе обучения углубленное овладение техникой и тактикой каратэ. Задачи этапа: расширение арсенала технико-тактических действий, дальнейшее повышение уровня физической и морально-волевой подготовленности учащихся, укрепление здоровья, спортивный отбор.

### *Особенности содержания программы*

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности.

Принцип комплексности программы выражен в теснейшей взаимосвязи всех сторон учебно-тренировочного процесса: теоретической, практической, физической и психологической подготовки, педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности прослеживается в последовательности изложения теоретического материала по этапам обучения, в углублении и расширении знаний по вопросам теории в соответствии с требованиями возрастающего мастерства спортсменов, постепенном, от этапа к этапу усложнении содержания тренировок, в росте объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, единстве задач, средств и методов подготовки.

Принцип вариативности даёт определённую свободу выбора средств и методов, в определении времени для подготовки спортсменов. Исходя из конкретных обстоятельств, при решении той или иной педагогической задачи тренер может вносить свои коррективы в построении учебно-тренировочных занятий, не нарушая общих подходов.

Учебный материал усложняется в зависимости от года обучения. Образовательный компонент программы предполагает обучение подростков 7-17 лет, параллельно которому идёт включение воспитательного процесса, организованного через тренировку. Данный процесс происходит не стихийно, а в результате целенаправленного педагогического воздействия.

Программа предполагает: индивидуальное консультирование в течение учебного года и предсоревновательную подготовку обучающихся.

### *Педагогическая целесообразность*

Образовательная дополнительная программа по каратэ-до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении - традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей.

Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,

-от частного к общему,

- с использованием технологий личноно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах учебно-тренировочного режима (3-5 годы обучения) внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, каратэ кекусинкай, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности: <sup>4</sup>

*-дисциплинированности:* соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение

субординации и традиций вида спорта.

-*трудолюбия*: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-*инициативности*: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-*настойчивости*: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-*смелости*: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач. -*решительности*: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-*честности*: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-*доброжелательности*: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

*Место реализации программы.*

Программа «Каратэ кекусинкай» реализуется на базе МБОУ ДОД «ДООЦ». Занятия проводятся в жёстком зале.

***Цель программы:***

- Развитие физических качеств подростков посредством обучения традиционному каратэ кекусинкай и подготовка спортсменов массовых разрядов;

- Закрепление принципов у детей – ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни;

***Задачи программы:***

1 .Развить физические и морально-волевые качества.

2 .Формировать разностороннюю общую и специальную физическую, технико-тактическую подготовленность, соответствующую специфике вида спорта.

*Условия приема в программу.*

В программу принимаются подростки в возрасте 10-11 лет, проявляющие интерес к занятиям каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом. При условии выполнения разрядных норм возможно зачисление подростка сразу в группу 2-го года обучения (минуя 1-й год)

Режим занятий, наполняемость групп на разных этапах подготовки.

Наименование этапа	Год обучения	Возраст для	Кол-во обучающихся	Кол-во недель	ъ
--------------------	--------------	-------------	--------------------	---------------	---

		зачисления		занятий	часов
Начальная подготовка	1-ый год	7-11	15	2	4
	2-ой год	11-12	12	3	6
Учебно-тренировочный режим	3-ый год	12-13	10	3	6
	4-ый год	13-14	10	3	6
	5-ый год	15-17	10	3	6

#### *Формы проведения занятий:*

Основными формами учебно-воспитательного процесса при реализации программы являются:

- групповые теоретические и практические занятия,
- соревнования различного уровня,
- квалификационные испытания (аттестация).

#### *Методы реализации учебной программы:*

- объяснение, инструктирование;
- демонстрация, выполнение упражнений, самостоятельная работа;
- контроль, анализ и корректировка учебного процесса.

В группе начальной подготовки по окончании первого года обучения проводятся квалификационные испытания, на основании которых происходит перевод на 2-й год обучения. В группах 2-го и последующих годов обучения испытания проводятся один раз год - в мае. По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения. Контрольно-переводные нормативы даны в приложении к программе.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется медицинскими работниками центральной районной больницы (г.Болгар) в начале учебного года по следующим показателям: кровяное давление, пульс, частота и глубина дыхания (спирометрия), вес, рост тела, динамометрия (показатели мышечной силы). По результатам обследования выдается медицинская справка.

#### *Ожидаемые результаты.*

После прохождения первого этапа обучения (2 года начальной подготовки) предполагаются следующие результаты:

- сформированность стойкого интереса к занятиям каратэ;
- укрепление здоровья;
- первичное становление специальных качеств, определяющих успехи в каратэ.

После прохождения второго этапа обучения (3 года учебно-тренировочного режима) предполагаются следующие результаты:

- владение навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными требованиями;
- овладение теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований на учебно-тренировочном этапе.

После освоения полного объема образовательной программы выпускник секции

каратэ должен обладать следующими личностными качествами: -целеустремлённостью, -выносливостью, -организованностью;

- владеть навыками техники каратэ в соответствии с квалификационными экзаменами требованиями;
- выполнить требования спортивного разряда,
- овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

### ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНЫХ ЧАСОВ ПО ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

Раздел программы	1 - год	2-й год	3 - год	4 - год	5 — год
Введение	2	2	2	2	2
Теоретическая подготовка	10	10	10	10	10
ОФП	102	130	130	120	110
СФП	14	35	30	35	40
ТТП	14	35	40	45	50
Контрольно-оценочные и переводные испытания	2	4	4	4	4
Всего часов	144	216	216	216	216

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (1-ый год)

№	Раздел	Количество часов		Формы проверки результата
		Теория	Практика	
1	Введение	2	-	Опрос
2	Теоретическая подготовка	6	-	Опрос
3	ОФП	2	102	Сдача контрольно переводных нормативов
4	СФП	1	14	Сдача контрольно переводных нормативов
5	ТТП	1	14	Сдача квалификационных экзаменов
6	Контрольнооценочные и переводные испытания		2	Сдача контрольно переводных нормативов
	Всего	12	132	
	ИТОГО		144	

## Содержание 1-го года обучения

### 1. Введение (2ч.)

#### *Теория.*

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год. Просмотр видео-материала.

### 2. Теоретическая подготовка (6ч.)

#### *Теория.*

История возникновения каратэ кекусинкай. Появление каратэ в России. Первые соревнования.

Понятие о до-дзэ, основы этики:

- до-дзэ - место для занятий каратэ (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;
- выполнять поклоны перед входом в до-дзэ, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов;
- точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся;
- находясь в до-дзэ, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;
- допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;
- проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзэ;
- вести себя с достоинством;
- быть скромным.

### 3. Основы правил соревнований:

- термины в каратэ (счет, команды, названия приемов и оборудования);
- понятие о квалификации в традиционном каратэ - кю, дан, квалификационный экзамен;
- соревнования начального уровня в каратэ-до - правила, команды и жесты судей.

### 4. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

### 5. Основы безопасного поведения:

- техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивнооздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;
- действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);



### 3 . Общая физическая подготовка (104 ч.)

#### *Теория.*

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний *Практика.*

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

### 4 Специальная физическая подготовка (15 ч.)

#### *Теория.*

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

#### *Практика.*

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

### 5 Техничко-тактическая подготовка (15 ч.)

#### *Теория.*

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

#### *Практика.*

#### Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

#### Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

#### Работа ног на месте

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан)

Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ

## 6 Контрольно-оценочные и переводные испытания (4ч.)

### *Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно-переводных нормативам (Приложение)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (2-ой год)

№	Раздел	Количество часов		Результаты по каждому разделу
		Теори я	Практик а	
1	Введение	2	-	Опрос
2	Теоретическая подготовка	6		Опрос
3	ОФП	2	130	Сдача контрольно переводных нормативов
4	СФП	1	35	Сдача контрольно переводных нормативов
5	ТТП	1	35	Сдача квалификационных экзаменов
6	Контрольно-оценочные испытания		4	Сдача контрольно переводных нормативов
	Всего	12	204	
	ИТОГО		216	

### Содержание 2-го года обучения

#### 1. Введение (2ч.)

##### *Теория.*

Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видеоматериала.

#### 2 . Теоретическая подготовка (6 ч.)

Основы терминологии. Методика обучения и тренировки в традиционном каратэ- до. Соревновательные программы в каратэ кекусинкай. Правила соревнований. Основы судейства ката и кумитэ.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях.

Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме.

Предупреждение травматизма.

#### 3 Общая физическая подготовка(132 ч.)

##### *Теория.*

Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц

### *Практика.*

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувьрки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

## 4 Специальная физическая подготовка (36 ч.)

### *Теория.*

Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

### *Практика.*

Развитие физических качеств.

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

## 5 Техничко-тактическая подготовка (36 ч.)

### *Теория.*

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стояк каратэ и правильности произношении.

### *Практика.*

#### Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, киба-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Ой цуки

Аге уке - гияку цуки

Сото уке - гияку цуки

Г едан барай - гияку цуки

Шуто уке в кокуцу дачи

Работа ног на мести и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи)

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибэ дачи)

Маваши гери

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан, хиян шодан, хиян нидан),

Кумитэ: Гохон кумитэ - Санбон кумитэ

6 Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 ч.)

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно-переводных нормативам (Приложение)

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (3-ий год).

№	Раздел	Количество часов		Результаты по каждому разделу
		Теори я	Практик а	
1	Введение	2	-	Опрос
2	Теоретическая подготовка	6		Опрос
3	ОФП	2	130	Сдача контрольно переводных нормативов
4	СФП	1	30	Сдача контрольно переводных нормативов
5	ТТП	1	40	Сдача квалификационных экзаменов
6	Контрольно-оценочные испытания	2		Сдача контрольно переводных нормативов
	Всего	14	202	
	ИТОГО		216	

#### Содержание 3-го года обучения

1. Введение (2ч.)

*Теория.*

Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видеоматериала .

2 Теоретическая подготовка. (16 ч.)

*Теория.*

Основные понятия в физической культуре и спорте: физические качества, физическая культура, спорт, спортивная квалификация - разряды и звания.

Современное состояние традиционного каратэ кекусинкай, ведущие спортсмены мирового рейтинга.

Основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста:

- обучение и тренировки в традиционном каратэ кекусинкай - основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям;

- продолжение изучения правил соревнований и специальных терминов;
- понятие о технике, связь технической подготовленности спортсмена с физической;
- характеристика изучаемых приемов с позиций физики - использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и равновесии.

Спортивная честь, престиж страны, спортивной школы.

Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

### 3 Общая физическая подготовка (132 ч.)

*Теория.*

Правильная работа на тренажёрах и с отягощениями.

*Практика.*

Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

### 4 .Специальная физическая подготовка (36 ч.) *Теория.*

Влияние выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время. Выполнения приёмов с правильной амплитудой

*Практика.*

Развитие физических качеств.

быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное

время без остановок.

#### 5 Техничко-тактическая подготовка (46 ч.)

*Теория.*

Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении. Рассказ о принципах выведения соперника из равновесия.

*Практика.*

Кихон:

Санбон цуки (5 шагов вперед)

Аге уке гияку цуки (5 шагов назад)

Сото уке гияку цуки (5 шагов вперед)

Г едан барай гияку цуки (5 шагов назад)

Шуто уке (кокуцу дачи) - (5 шагов вперёд и назад)

Мае гери (5 шагов вперед)

Маваши гери (5 шагов вперед)

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибэ дачи); Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибэ дачи)

Ката:

Хиян йодан

КУМИТЭ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзэдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери)

Дополнительно:

- работа в парах: выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы;
- захваты и броски;
- подсечки;
- самостраховка.

#### 6.Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 ч.)

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, краевых соревнований. Выполнение нормативов ОФП и СФП, соответствующих возрасту

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (4-ый год).

№	Раздел	Количество часов		Результаты по каждому разделу
		Теори я	Практик а	
1	Введение	2	-	Опрос
2	Теоретическая подготовка	6		Опрос
3	ОФП	2	120	Сдача контрольно переводных нормативов
4	СФП	1	35	Сдача контрольно переводных нормативов
5	ТТП	1	45	Сдача квалификационных экзаменов
6	Контрольно-оценочные испытания	2	2	Сдача контрольно переводных нормативов
	Всего	14	202	
	ИТОГО	216		

## Содержание 4-го года обучения

## 1. Введение. (2ч)

*Теория.*

Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видеоматериала .

2 Теоретическая подготовка (6 ч.) *Теория.*Гигиена:

- здоровый образ жизни спортсмена;
- основы спортивного питания.

Основы врачебного контроля:

- диспансеризация;
- дневник самоконтроля спортсмена (объективные данные - масса тела, ЧСС, АД, показатели динамометрии, субъективные - сон, аппетит, желание тренироваться).

Основы безопасного поведения:

- беседа с учащимися о возможных факторах риска при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в плавательном бассейне, во время соревнований, в пути, в спортивно-оздоровительном лагере и во время учебно-тренировочных сборов;
- повторение правил действий учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.).

### 3 Общая физическая подготовка (122 ч.) *Теория.*

Правильное выполнение заданий, используемых для развития общефизической подготовленности.

#### *Практика.*

Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

### 4 Специальная физическая подготовка (36 ч.) *Теория.*

Рассказ о необходимости самоконтроля при выполнении задания *Практика.*

Развитие физических качеств. быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

### 5 Техничко-тактическая подготовка(46 ч.) *Теория.*

Рассказ об особенностях, изучаемых приёмах и их использовании в целях самообороны.

#### *Практика.*

#### Техническая подготовка:

##### *Кихон:*

Санбон цуки - 5 шагов вперед

Аге уке гияку цуки - 5 шагов назад

Учи уке гияку цуки - 5 шагов вперед

Сото уке гияку цуки - 5 шагов назад



Г едан барай гияку цуки - 5 шагов вперед

Шуто уке кокуцу дачи, гияку нукитэ в зенкуцу дачи - 5 шагов назад

Мае гери - 5 шагов вперед

Маваши гери - 5 шагов вперёд и назад

Мае гери - Маваши гери со сменой опорной ноги; три связки вперёд и три связки назад

Уширо гери

Йоко гери кеаге с движениями в стороны в кибя дачи или в зенкуцу дачи - вперед и назад; Йоко гери кекоми с движениями стороны в кибя дачи или в зенкуцу дачи - вперед и назад

*Ката:*

Хиян годан

*Кумитэ:*

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзэдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери, Уширо гери)

*Дополнительно - самооборона:*

- защита от ударов рукой - прямого, сбоку, снизу;
- защита от ударов ногой;
- защита от ударов холодным оружием;
- защита от ударов локтем, коленом, головой, от ударов палкой;
- захваты соперника.

Тактическая подготовка:

Тактика проведения соревновательных поединков:

- показатели техники и тактики соперников (излюбленная тактика - нападающая, оборонительная, контратакующая);
- результаты оценки ситуации (уровень подготовленности соперников, условия проведения поединков);
- формирование модели соревнования с конкретным соперником, корректировка модели на основе пополнения информации;
- подавление тактики соперника, реализация собственной тактики.

6. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 ч.)

*Теория.*

Правила соревнований: обязанности и права участника соревнований; условия выполнения упражнений. Правила финальных соревнований (общие положения).

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, городских, краевых и т.д. соревнований. Нормативы по СФП и технической подготовке - в приложении.

#### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (5-ый год).

№	Раздел	Количество часов		Результаты по каждому разделу
		Теори я	Практик а	
1	Введение	2	-	Опрос
2	Теоретическая подготовка	6		Опрос

3	ОФП	2	110	Сдача контрольно переводных нормативов
4	СФП	1	40	Сдача контрольно переводных нормативов
5	ТТП	1	50	Сдача квалификационных экзаменов
6	Контрольно-оценочные испытания		12	Сдача контрольно переводных нормативов
	Всего	12	204	
	ИТОГО		216	

### Содержание 5-го года обучения

#### 1. Введение. (2ч.)

##### *Теория.*

Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году. Просмотр видеоматериала.

#### 2 .Теоретическая подготовка (6 ч.)

Современное состояние традиционного каратэ кекусинкай, ведущие спортсмены мирового рейтинга.

Основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста.

Обучение и тренировки в традиционном каратэ кекусинкай - основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям.

Продолжение изучения правил соревнований и специальных терминов.

Понятие о технике, связь технической и физической подготовленности спортсмена.

Характеристика изучаемых приемов с позиций физики - использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и равновесии.

Спортивная честь, престиж страны, спортивной школы.

Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

#### 3 Общая физическая подготовка (112 ч.) *Теория.*

Рассказ о необходимости правильного выполнения заданий, используемых для развития общефизической подготовленности

##### *Практика.*

Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полуприседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых

тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

#### 4 Специальная физическая подготовка (41 ч.) *Теория.*

Рассказ о необходимости выполнения ката длительное время. Рассказ о положительном влиянии выполнения приёмов с отягощением.

*Практика.*

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

Технико-тактическая подготовка (51ч.)

*Теория.*

Рассказ о способах утомления соперника.

*Практика.*

Техническая подготовка

*Кихон:*

Санбон цуки - 5 шагов вперед

Движение назад:

Аге уке гияку цуки

Учи уке кизами цуки гияку цуки

Сото уке йоко эмпи учи уракен учи; Сото уке йоко эмпи учи уракен учи гияку цуки

Г едан барай уракен учи гияку цуки; Гедан барай гияку цуки уракен учи

Шуто уке мае гери нукитэ; Шуто уке кизами мая гери гияку нукитэ

Мае гери - 5 шагов вперед; Мае гери дзён цуки гияку цуки

Маваши гери - 5 шагов вперед; Маваши гери йоко гери уракен учи гияку цуки

вперед - 4 шага вперед

Йоко гери с движением стороны в киба дачи; Йоко гери кекоми уракен учи гияку цуки

Мае гери - Йоко гери со сменой опорной ноги; Мае гери/Йоко гери/Уширо гери  
(та же опорная нога - 3 направления) уракен учи

Маваши гери - Йоко гери со сменой опорной ноги; Маваши гери гияку цуки

Уширо гери гияку цуки; Уширо гери уракен учи гияку цуки - 4 шага вперед с левой и правой стороны

*Ката:*

Вассай дай

*Кумитэ:*

Дзю иппон кумитэ (полу-свободное кумитэ)

Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Маваши гери, Уширо гери, Йоко гери

Дзю кумитэ (свободное кумитэ)

Тактическая подготовка

Тактика участия в соревнованиях:

- совершенствование навыков ведения поединков;
- накопление соревновательного опыта;
- индивидуализация процесса подготовки к соревнованиям;

- поиск и принятие решений в ходе поединка в условиях недостатка времени;
- апперцепция (предугадывание) действий соперника;
- требования к решению двигательных задач (точность, быстрота, экономичность, творчество).

Тактика проведения соревновательных поединков:

- изучение внешних условий проведения поединков в ходе учебных (тренировочных) встреч (температура, освещенность, качество татами и др.);
- изучение особенностей партнеров, влияющих на технику и тактику проведения схватки (длина и масса тела, подвижность, особенности темперамента, манера ведения борьбы);
- способы выигрыша дистанции в поединке (уход от захвата, обманное действие, смена стойки);

#### 5. Контрольно-оценочные и переводные испытания (4 ч.)

*Практика.*

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных экзаменов, городских, зональных, республиканских и т.д. соревнований. Нормативы по СФП и технической подготовке - в приложении.

#### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Для успешной реализации образовательной программы «Каратэ кекусинкай» необходимы следующие условия:

- Квалифицированное кадровое обеспечение: педагог должен иметь физкультурное образование или высокий спортивный разряд.
- Наличие в достаточном количестве оборудования и спортивного инвентаря:

- спортивного зала с жёстким покрытием и зеркалами.

- лап боксёрских в количестве не менее 6 шт.

- макеваров мягких не менее 3шт

- накладок на кисти не менее 15 шт.

- тренировочных костюмов «кимоно».

- мячей футбольных и волейбольных - 4шт.

- скакалок - 15шт.

Для групп 3-5 года обучения необходимы подвесные боксёрские мешки

#### ЛИТЕРАТУРА.

1 .Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов н/Д.: Феникс, 2006. - 352с.

2 .Бальсевич В.К Очерки по возрастной кинезиологии человека. - М.: Советский спорт. - 2009. - 220с.

3 .Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. - 240с.

4 .Вяткин Б.А. Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях. - М.:

Физкультура и спорт, 1981. - 112 с.

5 .Глейberman А.Н. Упражнения в парах. - М.: Физкультура и спорт, 2005. - 256 с.

6 .Глейberman А.Н. Упражнения с набивным мячом. - М.: ФиС, 2005. - 160 с.

7 .Давыдов В.Ю. Меры безопасности на уроках физической культуры - М.: Советский спорт. - 2007. - 140с.

8 .Дворкина Н.И., Лубышева Л.И. Физическое воспитание детей 5-6 лет на основе подвижных игр, дифференцированных по преимущественному развитию физических качеств - М.: Советский спорт. - 2007. - 80с.

9 .Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1981. - 120 с.

10 .Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М.: Владос, 1999. - 480с.

11 .Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1988. - 199 с.

12 .Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» - Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. - 128с.

13 .Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л.С. Хаменкова. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 397 с.

14 .Лоулер Дж. Боевые искусства для женщин: Практическое руководство. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2001. - 368с.

15 .Медведев И.А. Управление оптимальной двигательной активностью учащихся в режиме учебного дня на уроках физической культуры. Учебно-методическое пособие. - Красноярск: ГОУ ВПО Красноярский государственный педагогический университет им.В.П.Астафьева, 2001. - 117с.

16 .Ознобишин Н.Н. Искусство рукопашного боя. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 238 с.

17 .Озолин Н.Г. Развитие выносливости спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1959. - 128 с.

18 .Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: Астрель: АСТ, 2006. - 863 с.

19 .Попов А.Л. Спортивная психология. - М.: Флинта, 2000. - 152 с.

20 .Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. - М.: Советский спорт, 2005. - 142 с.

21 .Травников А.А. Каратэ для начинающих. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. - 192 с.

22 .Толковый словарь спортивных терминов Абсалямова И.В. и др. / Сост. Ф.П. Суслов, С.М. Вайцеховский. - М.: Физкультура и спорт, 1993. - 351 с.

24 .Филин В.П., Н.А. Фомин. На пути к спортивному мастерству (Адаптация юных спортсменов к физическим нагрузкам). - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 256 с.

25 .Филин В.П., Н.А. Фомин. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 255 с.

26 .Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. - 176с

- 1 .Нормативы по ОФП и СФП
- 2 .Нормативы по технико-тактической подготовки.
- 3 .План-конспект- 3шт.

**ПРИМЕРНЫЕ НОРМАТИВЫ ДЛЯ КОНТРОЛЯ  
УРОВНЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ**

Этапы и годы обучения		ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ											
		ОФП										СФП	
		Бег на 30м, сек	Прыжок в длину с места, см	Подтягивания * в висе, раз	Челн. бег 3x10м, сек	Непрер. бег 6 мин, м	Касание лад. пола, баллов	Приседания за 30 секунд, раз	Шпагат, баллов	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа, раз	Сгибание туловища за 1 мин., раз	Мае-гери за 30 секунд, раз	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лёжа на сэйкен, раз
Верхние значения - результаты для юношей, нижние - для девушек													
НП	1	5,6 — 7,5 5,8 — 7,6	155 — 100 150 — 85	6 — 1 12 — 2	9,9 — 11,2 10,2 — 1,7	1100-700 900- 500	3-1	26-24 24-22	3-1	10-2 9-1	30 — 12 18 — 8	-	-
	2	5,4 — 7,1 5,6 — 7,3	165 — 110 155 — 90	6 — 1 14 — 3	9,1 — 10,4 9,7 — 11,2	1150-750 950- 550	3-1	28-26 26-24	3-1	11-2 10-1	34 — 12 20 — 8	-	-
УТ	1	5,1 — 6,6 5,2 — 6,6	185 — 130 170 — 120	8 — 1 18 — 5	8,6 — 9,9 9,1 — 10,4	1250-850 1050-650	3-1	-	3-1	-	38 — 16 28 — 10	20-40	20-40
	2	5,0 — 6,3 5,1 — 6,4	195 — 140 185 — 130	9 — 2 19 — 5	8,4 — 9,7 8,7 — 10,1	1300-900 1100-700	3-1	-	3-1	-	40 — 16 30 — 10		
	3	4,9 — 6,0 5,0 — 6,2	200 — 145 190 — 135	10 — 2 20 — 5	8,2 — 9,2 8,7 — 10,0	1350-950 1150-750	3-1	-	3-1	-	45 — 18 35 — 12	30-50	30-50
	2	4,4 — 5,2 4,8 — 6,1	230 — 180 210 — 160	12 — 4 18 — 6	7,2 — 8,2 8,4 — 9,5	1500-1100 1300-900	3-1	-	3-1	-	50 — 12 40 — 12		
	3	4,3 — 5,1 4,8 — 6,1	240 — 190 210 — 165	13 — 5 18 — 6	7,2 — 8,2 8,7 — 9,7	1500-1100 1300-900	3-1	-	3-1	-	54 — 20 41 — 12		

\*Юноши выполняют подтягивания в висе, девушки - в висе лежа; перекладина расположена на высоте 90 см



Контрольно - переводные нормативы по технико-тактической подготовки.

Федерация традиционного каратэ  
Европейский институт Шотокан  
Великобритания

### ПРОГРАММА ЭКЗАМЕНОВ

КПН-1-2 года обучения  
От белого до желтого пояса  
9-й, 8-й кю, 7-й кю  
Красный - оранжевый - жёлтый пояс  
Время обучения: Минимум 3 месяца

#### КИХОН

1. Г едан барай
2. Аге уке
3. Сото уке
4. Ой цуки
5. Гияку цуки
6. Мае гери
7. Йоко гери (с движениями стороны в киба дачи) КАТА  
Кихон ката (теки йоки шодан) для (9-й кю)  
Хиян шодан для (8-й кю)  
Хиян нидан для (7-й кю)

#### КУМИТЭ

Гохон кумитэ - Санбон кумитэ

Все методы обучения кумитэ начинать с левосторонней и правосторонней стойки в нападении и защите.

От жёлтого до зеленого пояса  
7-й кю и 6-й кю  
Время обучения: минимум 3 месяца

#### КИХОН

1. Ой цуки
2. Аге уке - гияку цуки
3. Сото уке - гияку цуки
4. Гедан барай - гияку цуки
5. Шуто уке в кокуцу дачи
6. Мае гери

7. Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи)
8. Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи)
9. Маваши гери

#### КАТА

Хиян нидан для (7-й кю)  
Хиян сандан для (6-й кю)

#### КУМИТЭ

Кихон иппон кумитэ (2 атаки дзёдан - 2 атаки чудан)  
Атака правой ой цуки/защита в правосторонней стойке  
Атака левой ой цуки/защита в левосторонней стойки

#### КПН-3года обучения

От зеленого до фиолетового пояса  
( 6-й кю) (5-й кю)

Время обучения: минимум 3 месяца

#### КИХОН

1. Санбон цуки (5 шагов вперед)
2. Аге уке гияку цуки (5 шагов назад)
3. Сото уке гияку цуки (5 шагов вперед)
4. Г едан барай гияку цуки (5 шагов назад)
5. Шуто уке (кокуцу дачи) - (5 шагов вперед и назад)
6. Мае гери (5 шагов вперед)
7. Маваши гери (5 шагов вперед)
8. Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи)
9. Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи)

#### КАТА

Хиян сандан для (6-й кю)  
Хиян йодан для (5-й кю)

#### КУМИТЭ

Кихон иппон кумитэ  
(Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери)

От фиолетового до фиолетового с белой полоской пояса  
5-й кю, 4-й кю

Время обучения: минимум 3 месяца

#### КИХОН

1. Санбон цуки (5 шагов вперед)
2. Аге уке гияку цуки (5 шагов назад)
3. Учи уке гияку цуки (5 шагов вперед)
4. Сото уке гияку цуки (5 шагов назад)

5. Гедан барай гияку цуки (5 шагов вперед)
6. Шуто уке кокуцу дачи, гияку нукитэ в зенкуцу дачи - (5 шагов назад)
7. Мае гери (5 шагов вперед)
8. Маваши гери (5 шагов вперёд и назад)
9. Мае гери - Маваши гери (со сменой опорной ноги) Три связки вперёд и три связки назад.
10. Уширо гери
11. Йоко гери кеаге (с движениями в стороны в киба дачи) или в зенкуцу дачи - вперед и назад
12. Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи) или в зенкуцу дачи - вперед и назад

#### КАТА

- Хиян годан для (4-й кю)  
Теки шодан для (3-й кю)

#### КУМИТЭ

- Кихон иппон кумитэ  
(Ой цуки дзэдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери, Уширо гери)

#### КПН-4 года обучения

От фиолетового с белой полоской до коричневого пояса  
4-й кю, 3-й кю

Время обучения: минимум 3 месяца

#### КИХОН

1. Санбон цуки (5 шагов вперед)
2. Аге уке гияку цуки (5 шагов назад)
3. Учи уке гияку цуки (5 шагов вперед)
4. Сото уке гияку цуки (5 шагов назад)
5. Гедан барай гияку цуки (5 шагов вперед)
6. Шуто уке в кокуцу дачи, гияку нукитэ в зенкуцу дачи - (5 шагов назад)
7. Мае гери (5 шагов вперед)
8. Маваши гери (5 шагов вперёд и 5 шагов назад)
9. Мае гери - Маваши гери (со сменой опорной ноги) Пять связок вперёд и пять связок назад.
10. Уширо гери
11. Йоко гери кеаге (с движениями в стороны в киба дачи) или в зенкуцу дачи - вперед и назад
12. Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи) или в зенкуцу дачи - вперед и назад

#### КАТА

Хиян годан для (4-й кю)  
Теки шодан для (3-й кю)

### КУМИТЭ

1. Кихон иппон кумитэ
2. Дзю иппон кумитэ

КПН-5 года обучения

От коричневого пояса до коричневого с белой полоской пояса  
( 3-й кю) и (2-й кю)

От коричневого пояса до коричневого пояса  
( 2-й кю) (1-й кю)

Время обучения: минимум 3 месяца

### КИХОН

1. Санбон цуки (5 шагов вперед)
2. Движение назад - Аге уке гияку цуки
  - Учи уке кизами цуки гияку цуки
  - Сото уке йоко эмпи учи уракен учи
  - Гедан барай уракен учи гияку цуки
  - Шуто уке мае гери нукитэ
3. Мае гери (5 шагов вперед)
4. Маваши (5 шагов вперед)
5. Йоко гери (с движением стороны в киба дачи)
6. Мае гери - Йоко гери (со сменой опорной ноги)
7. Маваши гери - Йоко гери (со сменой опорной ноги)
8. Уширо гери гияку цуки

### КАТА

Вассай дай для (2-й кю 1-й кю)

### КУМИТ)

Дзю иппон кумитэ, полу свободное кумитэ  
(Ой цуки дзёдан, Ой цуки чудан, Мае гери, Маваши гери, Уширо гери, Йоко гери)  
Дзю кумитэ (свободное кумитэ)

План-конспект №1  
учебно-тренировочного занятия по каратэ кекусинкай

Место проведение: спортзал МБОУ ДОД «ДООЦ»

Дата: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_

Контингент: Дети 10-11 лет

Цель занятия: Обучение техническим действиям при прямых атаках по верхней ступени «Дзедан» (голову) и атаках по средней ступени «Чудан» (туловище)

- Задачи: 1. Научить использовать массу тела, реверсивное движение руки, опору с площадкой, техники дыхание.  
2. Развивать силу мышц диафрагмы (кимэ) мышц плечевого пояса.  
3. Воспитывать трудолюбие, ясность сознание, толерантность.

№	Этапы занятия	Содержание	Дозировка нагрузки	Методические рекомендации
1	Подготовительный 15 мин	Построение, постановка задач занятия. Разминка беговая. ОРУ, 6-8 Прыжковые упр.	2 мин. 3 мин. 8 мин. 2 мин.	Внешний вид в соответствии. Темп средний, бежать в ногу. Активность, внимание. Пульс -120 уд./мин
2	Основной 60 мин.	1.Выполнение прямых ударов руками из стойки хейко-дачи. 2. Выполнение прямых ударов руками в камае-те - сериями 2-3 3.Выполнение прямых ударов руками в перемещении в зенкутцу-дачи: -ой-цуки + гько-цуки. (дзедан-чудан) 4.Выполнение прямых ударов руками уходя с линии атаки,- кизами-	30 раз.  20 раз.  30 раз.  20 x 20 раз	Зрительный контроль через зеркала, локти прижаты, кулак сформирован, голова прямо. Удар на выдохе. Соблюдать ритм ударов. Контроль за стойкой, тело прямо, ротация тела при гько- цуки- киме. Уходя с линии скольжением, попеременно

		<p>цуки + гьяко-цуки. 5.Сгиб.разгиб.рук в упоре лежа</p> <p>6.Упр.на растягивание - активные махи ногами-сидя -наклоны -лежа-прогибы</p> <p>7. Прямыеудары ногами вперед, мае гери-чудан. Из зенкутцу- дачи.</p> <p>8.Аши-гери- чудан</p> <p>9.Работа в парах: Тори: Ой цуки чудан Уке: Уход с линии атаки-Атоши-тейшу уке + гьяко-цуки</p> <p>10.Мае-гери-дзедан в движении</p> <p>11.Сгиб.разгиб.рук в упоре лежа</p>	<p>2 x 15 раз</p> <p>5 мин.</p> <p>15 x 15 раз</p> <p>15 x 15 раз 20 x 20 раз</p> <p>10 x 10 раз</p> <p>4 2 x 15 раз</p>	<p>работая ногами- ритм движения в сочетании с ударами. «Силовое» дыхание. Конечности расслабленны, амплитуда высокая. Наклоны-прогибы с мах. амплит. на вдохе. Работа бедро-голень-хики-гери. Контроль стойки. Тело прямо, мышцы живота- тонус. Слушать счет- ритм, контроль за контактом. Удары по высокой траектории, стопа прижата к полу. Локти прижаты к бокам- следить за дыханием</p>
3	Заключительный 5мин	<p>1.Медитационные упр. из положения « лежа на спине».</p> <p>2.Подведение итога занятия</p> <p>3.Додзе-кун. - ритуал</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Руки ладони вниз, глаза закрыты, дыхан. Произвольное. Указать на ошибки персон. отметить техничных. В соответствии с нормами Додз</p>

Педагог \_\_\_\_\_

План-конспект №2  
учебно-тренировочного занятия по каратэ кекусинкай

Место проведение: спортзал МБОУ ДОД «ДООЦ»

Дата: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_

Контингент: Дети 10-11 лет.

**Цель занятия:** Обучение техническим действиям при защите от ударов по средней ступени-чудан (туловище) и последующих атакующих действий

**Задачи:** 1. Научить технике исполнения блока-сото-уке, удара уракен-учи, аши барай.  
2. Развивать координацию движений, силу мышц плечевого пояса.  
3. Воспитывать смелость, терпение к боли, решительность

№	Этапы занятия	Содержание	Дозировка нагрузки	Методические рекомендации
1	Подготовительный 15 мин	1. Построение, постановка задач занятия. 2. Разминка игровая «Охотники и утки» 3. Спец упр. на растяжку	2 мин. 10 мин. 3 мин.	Внимание на вн. вид-сп. форму. «Выбитые утки»-отжим. в упоре лежа 5 раз. «Растяжка» сидя в парах до легкого болевого ощущение
2	Основной 60 мин.	1. Выполнение прямых ударов руками из стойки в кибя-дачи. 2. Выполнение прямых ударов руками в камае-те - кизами 3. Выполнение прямых ударов руками в перемещении в зенкутцу-дачи: -ой-цуки.	25 раз. 20 x 20 раз. 10 x 10 раз.	Зрительный контроль ч/з зеркала., локти прижаты, кулак сформирован, голова прямо. Удар на выдохе. Соблюдать ритм ударов. Контроль за стойкой, тело прямо,

		<p>4.Приседание с последующим ударом ногой - мае гери - чудан.</p> <p>5.Стоя на коленях попеременно сото-уке</p> <p>6.Стоя на одном колене сото-уке + уракен учи (этой-же рукой)</p> <p>7. Прямые удары ногами вперед, из зенкутцу-дачи мае гери-чудан в движ.</p> <p>8.Аши - барай (подсечка)</p> <p>9.Работа в парах: Тори: Ой цуки чудан Уке: Уход с линии атаки сото уке + уракен учи той-же рукой + аши барай 10.Мае-гери-чудан в движении + гьяко цуки-чудан + кизами цуки</p> <p>11.Упр.на пресс в парах.</p>	<p>15 x 15 раз</p> <p>15 x 15 раз 15 x 15 раз</p> <p>5 мин.</p> <p>3 мин..</p> <p>15 x 15 раз 15 x 15 раз</p> <p>20 x 20 раз</p> <p>3 x 20 раз</p>	<p>Попеременно ногами, -ритм движения в сочетании с дыханием. Движ.в сочетании с силовым дыханием. Соблюдать геометрию стойки.</p> <p>Напр.подсечки в сторону большого пальца опорн. ноги.</p> <p>Слушать счет-ритм, контроль за контактом.</p> <p>Удары в ритме - раз, раз-два стопа прижата к полу.</p> <p>При подъеме в сед - рен-цуки, партнер уходит в полож.лежа на спине.</p>
3	Заключительный 5мин	<p>1.Медитационные упр. Из полож. Лежа на спине.</p> <p>2.Подведение итога занятия</p> <p>3.Додзе-кун. - ритуал</p>	<p>2 мин.</p> <p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Руки ладони вниз, глаза закрыты, дыхан. Произвольное. Указать на ошибки персон. отметить техничных.</p> <p>В соответствии с нормами Додз</p>

Педагог \_\_\_\_\_

План-конспект №3  
учебно-тренировочного занятия по каратэ кекусинкай



Место проведение: спортзал МБОУ ДОД «ДООЦ»

Дата: \_\_\_\_\_

Время: \_\_\_\_\_

Контингент: Дети 10-11 лет.

Цель занятия: Обучение технике боковых ударов ногой, техники защиты от них.

- Задачи:
1. Научить технике движ. тела «скручивание» при боковом ударе маваша-гери.
  - 2 .Научить технике работы бедер, голени при ударе ногой маваша - гери
  - 3 .Научить технике ухода от бокового удара ногой маваша-гери.
  - 4 .Развивать гибкость тазобедренных, коленных и др. сопряженных суставов
  - 5 .Воспитывать терпение к боли, смелость.

№	Этапы занятия	Содержание	Дозировка нагрузки	Методические рекомендации
1	Подготовительный 20 мин.	1. Построение, постановка задач занятия. 2. Разминка беговая, беговые упр. 3. ОРУ -6-8 3. Спец. упр. на гибкость, растяжение связок бедренных коленных суставов.	2 мин.  10 мин.  3 мин. 5 мин.	Внимание на вн. вид-сп. форму. Темп выше среднего. «Растяжка» сидя в парах до легкого болевого ощущение, в стойках в парах
2	Основной 55 мин.	1 .Свободные махи ногами в различных направлениях по большой амплитуде. 2. Махи из стойки кокуцу-даци согнутой в колене ногой со скручиванием тела.	10 - 15 раз.  10 -15 раз.  10 x 10 раз.  15 x 15 раз.	Опора на всей стопе.  По принципу скручивающего резинового шланга, голень параллельно полу.

		<p>3.Из положение лежа на спине нога согнута в коленном суставе, имитация удара в противополо. сторону -маваши гери.</p> <p>4.Из стойки кокутцу - дачи маваша- гери по уровню -гедан.</p> <p>5.Из камае-те перемещение в зенкутцу дачи с маваша-гери, гедан-чудан</p> <p><u>б</u>Работа в парах: Тори: Из камае-те удар маваша- гери в бедро партнера (0,5.силы) Уке: Тейшо-уке + маваша гери гедан</p> <p>7.Защита от удара маваша-гери, через подшаг вперед к тори.</p> <p>8.<u>Рензоку</u>: Маваша гери + гько-цуки + кизами цуки + уракен-учи</p>	<p>15 x 15 раз.</p> <p>15 x 15 раз. 5 мин.</p> <p>5 мин.</p> <p>15 x 15 раз.</p> <p>15 x 15 раз.</p> <p>20 x 20 раз.</p> <p>5 мин.</p>	<p>Руки в сторону, голень выполняет хлест. Вернуть ногу в И.П.</p> <p>Одноименная рука уходит назад, в локте согнута.</p> <p>Туловище скручивается в противоположную от удара сторону, руки в локтях согнуты - перед грудью При блоке- тейшо ладонь наружу, удар дозирован.</p> <p>Имитация при подшаге Уке - уракен учи.</p> <p>Выполнять на счет: 1-4.</p>
3	1 .Медитационные упр. Из полож. Сидя на коленях- пятках.	2 мин.	Ладони в «замке» глаза закрыты, дыхание -	1 .Медитационные упр. Из полож. Сидя на коленях- пятках.

<p>2.Подведение итога занятия</p> <p>3.Додзе-кун.- ритуал</p>	<p>2 мин.</p> <p>1 мин.</p>	<p>вдох ч/з нос выдох ч/з рот .Тело прямо, руки на бедрах.</p> <p>Указать на ошибки персон. отметить техничных. В соответствии с нормами Додз</p>	<p>2.Подведение итога занятия</p> <p>3.Додзе-кун.- ритуал</p>
---	-----------------------------	---	---

Педагог \_\_\_\_\_ Р.З. Зиатдинов