

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН**  
**Муниципальное бюджетное учреждение**  
**дополнительного образования детей**  
**«Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казани**

Принята на заседании  
Методического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

«Утверждаю»  
Директор «ГДДТ им. А. Алиша»  
\_\_\_\_\_ Е.Ю. Габитова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

Одобрена на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Косики Карате»**

**Направленность:** физкультурно – спортивная  
**Возраст обучающихся:** от 6 до 18 лет  
**Уровень:** стартовый  
**Срок реализации:** 5 лет

Автор-составитель:  
Сандровская Валерия Валериевна  
педагог дополнительного образования

Казань – 2022 г.

## Информационная карта образовательной программы

1.	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Городской дворец детского творчества им. А. Алиша» г. Казань
2.	<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «КОСИКИ КАРАТЕ»
3.	<b>Направленность программы</b>	Физкультурно-спортивная
4.	<b>Сведения о разработчике</b>	Сандровская Валерия Валериевна педагог дополнительного образования
5.	<b>Сведения о программе</b>	<b>Срок реализации:</b> 5 лет. <b>Возраст обучающихся:</b> от 6 до 18 лет. <b>Тип и вид программы:</b> Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. <b>Цель программы:</b> Создание условий для гармоничного развития личности учащихся. Формирование у детей жизненно важных знаний, умений и навыков. Приобщение детей к систематическим занятиям спортом. <b>Уровень:</b> Стартовый
6.	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Групповые; Индивидуальные.
7.	<b>Формы мониторинга результативности</b>	Участие в соревнованиях. Отчетные мероприятия.
8.	<b>Результативность реализации программы</b>	Начальная – 1 год Промежуточная 2-4 года Итоговая – 5 год
9.	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи программы
3. Учебно – тематический план
4. Содержание программы
5. Список литературы

## Пояснительная записка

С давних времен искусство карате - это эффективная и многоплановая система самообороны. Являясь одним из видов национальных боевых искусств Японии, целью карате или карате-до ("путь пустой руки") всегда было ведение боя с вооруженным или невооруженным противником. Как система карате-до сформировалась в 20-30 годах 20 века. Позднее отдельные направления карате-до переросли в спортивные единоборства.

В настоящее время, при всем многообразии различных стилей карате, прослеживается их разделение по одному признаку – применения в спортивных поединках (кумитэ) различного арсенала технических элементов, выполняемых в полный контакт или лишь с обозначением ударных действий.

Карате в нашей стране является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Российские спортсмены не только добились международного признания, но и доминируют практически во всех направлениях карате.

**Косики карате** – можно перевести с японского как "жесткое традиционное" карате. В соответствии с правилами проведения спортивных поединков (кумитэ) разрешается нанесение ударов руками и ногами в полный контакт, а также использования всего арсенала боевой техники: бросков, подсечек, захватов, болевых удержаний. Правила позволяют наносить любые удары и стимулируют разнообразие техники.

Разработка программы «Косики карате» вызвана необходимостью совершенствования образовательного процесса в связи с современными требованиями к подготовке воспитанников, занимающихся косики карате.

Образовательная программа по Косики карате является программой дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности. Программа составлена в соответствии с системой подготовки в Косики карате, принятой Федерацией Косики карате России, разработана и оформлена в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей.

Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью для детей и подростков в современном мире. Карате является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим.

С точки зрения физиологии карате 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.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней значительно расширено содержание, адаптированное для занятий в системе дополнительного образования. Особенностью настоящей программы является опора на психофизиологические факторы, лежащие в основе системы подготовки в косики карате.

**Цель программы:** создание условий для формирования у детей и подростков потребности в здоровом образе жизни и самосовершенствовании, путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через косики карате.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

- дать знания по истории возникновения и развития Косики карате;
- способствовать освоению техники Косики карате;
- способствовать подготовке обучающихся к выполнению квалификационных нормативов.

**развивающие:**

- научить детей организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»;
- развивать основные двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- способствовать участию детей в соревнованиях различного уровня.

**воспитательные:**

- способствовать адаптации каждого ребёнка в коллективе;
- развивать у детей и подростков способность заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- сформировать у детей потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом;
- способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность во имя высоких нравственных идеалов;
- воспитывать у детей и подростков чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций и коллективизма.

**Организационно – педагогические основы обучения**

Программа рассчитана на занятия с детьми и подростками в возрасте 6 - 18 лет.

Срок реализации программы – 5 лет:

**1-ый этап (1-ый год обучения)** - группы начальной подготовки, возраст детей: 6 - 9 лет;

**2-ой этап (2-4-ий год обучения)** - учебно-тренировочные группы, возраст детей: 10 -13 лет;

**3-ий этап (5-ый год обучения)** - группы углубленной подготовки, возраст: 14 – 18 лет.

Набор детей в группы начальной подготовки - свободный, по желанию, но с разрешения врача. Основанием для перевода на следующий год обучения являются сдача соответствующих норм физической и технико – тактической подготовки. В группы 2-4-го этапа обучения принимаются наиболее способные дети, успешно освоившие тренировочную программу предыдущих этапов и сдавших контрольные нормативы по физической подготовке.

**Ожидаемый результат**

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни секции (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя “олимпийская вершина”, но каждый ребёнок, должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Выполнение программы должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития.

В ходе реализации данной программы прогнозируются конкретные результаты детей и используются различные способы определения результативности обучения.

Результативность занятий в группах начальной подготовки (1 год обучения) оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников. Тестирование производится индивидуально во время занятий 1 раз в 2 месяца. Осуществляется мониторинг личных достижений детей при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу и выносливость. В конце года воспитанники сдают контрольные нормативы по технике, общефизической подготовке (ОФП) и силовой подготовке.

**По окончании первого этапа обучения дети будут уметь выполнять:**

- поперечный шпагат или близкое к нему положение;
- основные базовые стойки;
- правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
- базовые защитные действия в стойке;
- основные базовые удары руками и ногами;
- освоить основные двигательные навыки и основы перемещений;
- базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;
- контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке;
- владеть техникой Косики карате в пределах требований на 9 кю. (аттестационные требования на белый и желтый пояса).

**знать:**

- этику и этикет школы карате, этику зала;
- название стиля, краткую историю развития Косики карате;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

Результативность занятий в группах учебно-тренировочного этапа (2-4 год обучения) оценивается по динамике контрольных нормативов по ОФП и силовой подготовке, а также по качеству выполнения технических элементов в ката, кихонах и свободных поединках (кумитэ), которые активно применяются и нарабатываются на данном этапе. В конце года обучающиеся сдают контрольные нормативы по ОФП и силовой подготовке, а также демонстрируют свои тактико-технические возможности в умении вести свободный поединок (кумитэ). На этом этапе обучающиеся принимают участие в различных соревнованиях.

**По окончании второго этапа обучения дети будут уметь выполнять:**

- различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- все стойки, блоки и удары используемые в ката;
- применять и понимать различные способы и пути входа и выхода в кумитэ и ката;
- различные варианты атакующих действий, как отдельно, так и в комбинациях;
- различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;
- контратакующие действия: падения, самостраховки и кувырки и применять их в начальной борцовской практике;
- различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;
- базовые основы бросковой техники;
- базовые и комплексы формальных упражнений - ката, кихонов;
- контрольные нормативы по ОФП, СФП и силовой подготовке;
- владеть техникой Косики каратэ в пределах 8-7 кю.

**знать:**

- все команды судей при судействе и этику судейства;
- необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;
- основные тактические разновидности ведения поединка;
- правила соревнований по Косики карате.

**По окончании третьего этапа обучения дети будут уметь выполнять:**

- элементы техники работы с оружием в ката, ката-бункай и для самообороны;
- борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые удержания;
- приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия;
- технику разбивания предметов – тамешивари;
- варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;
- всю программу квалификационных требований в пределах 6-3 кю.

**знать:**

- прикладные аспекты Косики карате: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
- методические основы спортивной тренировки;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечениях, потере сознания.

### 1-ый этап обучения (1 – й год)

**Цель:** укрепление физического здоровья детей, развитие основных физических качеств, овладение основами базовой техники, привлечение к систематическим занятиям спортом.

#### Задачи:

- введение в историю и развитие Косики карате;
- изучение основ этикета каратэ;
- овладение техникой выполнения специальных и общефизических упражнений;
- знакомство с базовой техникой Косики карате;
- выявление задатков и способностей детей, предрасположенности к карате.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Темы программы	1 год обучения	2-3 год обучения	4 год обучения	5 год обучения
Вводное занятие, техника безопасности.	1	1	1	1
Общая физическая подготовка.	70	80	40	42
Специальная физическая подготовка.	20	40	60	90
Техническая подготовка.	49	60	40	55
Тактическая подготовка	-	14	40	55
Углублённое изучение правил судейства.	-	-	9	19
Соревнования. Сдача контрольных нормативов	4	21	26	26
<b>Всего:</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>	<b>288</b>

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка.	70	-	70
3.	Специальная физическая подготовка.	20	4	16
4.	Техническая подготовка.	49	8	41
5.	Сдача контрольных нормативов	4	-	4
<b>ИТОГО</b>		<b>144</b>	<b>13</b>	<b>131</b>

#### Календарно-тематическое планирование

##### на первый год обучения

№ п/п	Тема	Месяцы									Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Вводное занятие, техника безопасности.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
2	Общая физическая подготовка.	7	7	8	8	8	8	8	8	8	70
3	Специальная физическая подготовка.	-	-	-	-	-	5	5	5	5	20
4	Техническая подготовка.	-	-	-	-	10	10	10	10	9	49
5	Сдача контрольных нормативов	--	-	-	2	-	-	-	-	2	4

## **Краткое содержание учебных тем**

### **первого года обучения**

**Тема 1.** Вводное занятие, техника безопасности. История возникновения и развития Косики карате. Достижения российских спортсменов и детей Центра. Правила безопасности во время занятий карате.

**Тема 2.** Общеразвивающие упражнения; силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке); прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); силовые упражнения (с гантелями до 1,5 кг.). Беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлёстыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений). Подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление, общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; простейшие акробатические упражнения, технические элементы, общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника.

**Тема 3.** Многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость. Выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

**Тема 4.** Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов:

Техника стоек. Стойки: Мусуби дачи, Шизен хонтай дачи, Учимата дзиго хонтай дачи, Киба дачи, Дзенкуцу дачи, Неко Аши дачи, Кокутсу дачи, Цуру аши дачи.

Техника ударов. Удары руками: Шомэн дзуки, Татэ дзуки, Кизами дзуки, Окури дзуки, Хинери дзуки, Ои дзуки, Гьяку дзуки. Удары ногами: Мае гери (Шомен гери), Мае гидза гери, Маваши гери, Маваши хидза гери, Окури мае и маваши гери, Хинери мае и маваши гери.

Техника защиты. Блоки: Аге уке, Сото уке, Учи удэ уке, Гедан барай, Нагаши уке.

Техника перемещений. Перемещения: В стойках без элементов защиты и нападения – ои аши, мавари аши; простейшие передвижения с элементами защитных и атакующих действий.

**Тема 5.** Сдача нормативов по ОФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка.	80	-	80
3.	Специальная физическая подготовка.	40	9	31
4.	Техническая подготовка.	60	12	48
5.	Тактическая подготовка	16	-	16
6.	Соревнования, сдача контрольных нормативов, аттестации	21	3	9
	<b>ИТОГО</b>	<b>216</b>	<b>30</b>	<b>186</b>

### Календарно-тематическое планирование

#### на второй год обучения

№ п/п	Тема	Месяцы										Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V		
1	Вводное занятие, техника безопасности.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
2	Общая физическая подготовка.	8	9	9	9	9	9	9	9	9	9	80
3	Специальная физическая подготовка.	-	-	-	-	6	6	6	6	6	7	31
	Тактическая подготовка	-	6	6	6	6	6	6	6	6	6	48
4	Техническая подготовка.	-	3	3	3	3	3	3	3	3	4	25
5	Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестация	-	-	-	9	-	-	-	-	-	9	18

## ***Краткое содержание учебных тем***

### ***второго года обучения***

#### **Тема 1. Введение в программу. Современное карате.**

История возникновения и развития карате. Достижения российских спортсменов и воспитанников Центра. Правила безопасности во время занятий карате.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с различными отягощениями; прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз). Беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.). Общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувырков, самостраховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

#### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения; технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью. Выполнение технических элементов на точность; выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары); подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; создание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания. специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы, технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борьба в партере.

#### **Тема 4. Техническая подготовка.**

Изучение новых форм ката и знакомство с ката-бункай.

**Стойки:** Шико дачи, Фудо дачи, Хангетсу дачи, Уширо неко аши дачи, Коза дачи, Ката хиза дачи.

**Защита - Блоки:** Шуто уке, три разновидности блока Мороте уке (см. аттестационные требования), Джюджи уке, а так же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жестких”: Шуто сото уке, Хайто уке, Тейшо уке.

**Нападение - Удары руками:** Маваши дзуки, Мороте дзуки, Шуто учи, Хайто учи, Уракен учи, Эмпи учи, Учи ороши, Аге дзуки, а также удары руками в передвижении – Оури аси. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.)

**Нападение – Удары ногами:** Ёко гери, Каги гери, Микадзуки гери, Ура микадзуки гери, Уширо гери, Ура маваши гери. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

**Перемещения:** Оури аси, оури аси с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований.

**Прикладная подготовка:** Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

#### **Тема 5. Тактическая подготовка.**

Комбинационная техника нападения и защиты; выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а переход от нападения к защите; выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон); выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

#### **6. Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы. Аттестации.**

**Кумитэ.** Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки.

**Ката.** Стилевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, артистизмом и чётким техническим выполнением форм.

**Соревновательная практика:** турниры внутри объединения.

**Контрольные нормативы.** Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке согласно аттестационных требований.

**Аттестации:** 1-2 раза в год аттестации на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационных требований.



**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка.	40	-	40
3.	Специальная физическая подготовка.	60	5	55
4.	Углубленное изучение техники и тактики Косики карате. Психологическая подготовка	80	10	70
5.	Углублённое изучение правил судейства.	9	3	6
6.	Соревнования, сдача контрольных нормативов, аттестации	26	3	23
<b>ИТОГО</b>		<b>216</b>	<b>22</b>	<b>194</b>

## Календарно-тематическое планирование

### на третий год обучения

№ п/п	Тема	Месяцы									Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Вводное занятие, техника безопасности.	1	-	-	-	-	-	-	-	-	1
2	Общая физическая подготовка.	4	4	4	4	4	4	4	4	8	40
3	Специальная физическая подготовка.	6	6	6	6	7	7	7	7	8	60
	Углубленное изучение техники и тактики Косики карате. Психологическая подготовка	8	9	9	9	9	9	9	9	9	80
4	Углублённое изучение правил судейства.	-	-	-	4	-	-	-	-	5	9
5	Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестация	-	-	-	6	3	3	3	3	8	26

### *Краткое содержание учебных тем*

#### *Третьего года обучения*

#### **Тема 1. Введение в программу. Современное карате.**

История возникновения и развития Косики карате и стиля Шориндзи-рю Кенкокан карате-до. Достижения российских спортсменов и воспитанников Центра. Правила безопасности во время занятий каратэ. Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном этапе.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс); различными отягощениями (гантели, диски, грифы); прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах, беговые упражнения (ускорения,

челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях. Общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью; прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью; борцовские упражнения с противоборством соперника; соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом; упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме. Выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий; подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения; подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию. Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции, специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы; технические задания с установкой на их практическое применение. технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); технико-тактические задания на фоне утомления; борцовские упражнения, борьба в партере и стойке; подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений; учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

#### **Тема 4. Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.**

Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): *кумитэ, ката, бункай-ката*. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

**Стойки:** Шико дачи, Фудо дачи, Хангетсу дачи, Уширо неко аши дачи, Коза дачи, Ката хиза дачи, Санчин дачи и другие стойки, используемые в ката и кумитэ согласно аттестационных требований **Защита - Блоки:** Шуто уке, три разновидности блока Мороте уке (см. аттестационные требования), Джюджи уке, а так же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жёстких”: Шуто сото уке, Хайто уке, Тейшо уке; Некозекен уке, Хайшу уке, Шотей уке, Шотей мороте уке и их разновидности. Блоки ногами: Сокуто сото маваши уке, Микадзуки уке и др.

**Нападение - Удары руками:** Маваши дзуки, Мороте дзуки, Шуто учи, Хайто учи, Уракен учи, Эмпи учи, Учи ороши, Аге дзуки, Кентсуй учи, Хирате учи, Нуките, Ёко эмпи учи, Эмпи маваши учи, Эмпи учи аге, Эмпи учи ороши, а также удары руками в передвижении – Оури аси, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

**Нападение – Удары ногами:** Ёко гери, Каги гери, Микадзуки гери, Ура микадзуки гери, Уширо гери, Ура маваши гери, Сокуто маваши гери, Сокуто ке ороши, Какато гери; различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками.

**Перемещения:** Оури аси, оури аси с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений) Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях. Применение в кумитэ на соревнованиях.

**Прикладная подготовка:** Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т. п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.



## Психологическая подготовка.

### Эмоционально - волевая устойчивость детей:

адаптация к стрессовым условиям;

активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);

волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

### **Тема 5. Углублённое изучение правил судейства.**

Правила проведения соревнований по Косики карате;

команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику Косики карате, ведение протоколов соревнований.

### **Тема 6. Соревнования. Контрольные нормативы. Аттестации.**

Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. “Коронная “ техника. Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

Ката и ката-бункай. Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке в начале и в заключении каждого года данного этапа подготовки согласно аттестационных требований.

Аттестации: 1-2 раза в год аттестации на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационных требований



## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

### 4 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1.	Вводное занятие, техника безопасности.	1	1	-
2.	Общая физическая подготовка.	42	-	42
3.	Специальная физическая подготовка.	90	5	85
4.	Углубленное изучение техники и тактики Косики карате. Психологическая подготовка	110	10	100
5.	Углублённое изучение правил судейства.	19	3	16
6.	Соревнования, сдача контрольных нормативов, аттестации	26	3	23
	<b>ИТОГО</b>	<b>288</b>	<b>22</b>	<b>266</b>

## Календарно-тематическое планирование

### на четвёртый год обучения

№ п/п	Тема	Месяцы									Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Вводное занятие, техника безопасности.	1	--	-	-	-	-	-	-	-	1
2	Общая физическая подготовка.	4	4	4	4	4	5	5	5	7	42
3	Специальная физическая подготовка.	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90
	Углубленное изучение техники и тактики Косики карате. Психологическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	14	110
4	Углублённое изучение правил судейства.	2	2	2	2	2	2	2	2	3	19
5	Соревнования. Сдача контрольных нормативов, аттестация	-	-	3	3	3	4	4	4	5	26

#### *Краткое содержание тем*

#### *четвёртого года обучения*

#### **Тема 1. Введение в программу. Современное карате.**

История возникновения и развития Косики карате и стиля Шориндзи-рю Кенкокан каратэ-до. Достижения российских спортсменов и воспитанников Центра. Правила безопасности во время занятий карате. Краткий обзор материала, который будет изучаться на данном этапе.

#### **Тема 2. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке); силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс); различными отягощениями (гантели, диски, грифы); прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания);



статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах, беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил); подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях. Общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

### **Тема 3. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой); скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью; прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью; борцовские упражнения с противоборством соперника; соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом; упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме. выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий; подводящие упражнения; выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения; подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания; выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение; специальные упражнения на равновесие и координацию. выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях; воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции, специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений); различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость; упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы; технические задания с установкой на их практическое применение. технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); технико-тактические задания на фоне утомления; борцовские упражнения, борьба в партере и стойке; подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений; учебные поединки с небольшими интервалами отдыха. На этом этапе, занимающимся вводятся упражнения из



атлетической гимнастики способствующие развитию силы и выносливости. Обучающийся начинает посещать зал атлетической гимнастики с периодичностью 2 раза в неделю. Отрабатываются комплексы упражнений, развивающие силовую выносливость. Такие упражнения как, жим штанги лежа на скамье, подъем корпуса на наклонной доске с отягощениями, приседания со штангой, жим гантелей, подтягивания с отягощением, становая тяга, и др.

#### **Тема 4. Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.**

Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): *кумитэ, ката, бункай-ката*. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

**Стойки:** Шико дачи, Фудо дачи, Хангетсу дачи, Уширо неко аши дачи, Коза дачи, Ката хиза дачи, Санчин дачи и другие стойки, используемые в ката и кумитэ согласно аттестационных требований **Защита - Блоки:** Шуто уке, три разновидности блока Мороте уке (см. аттестационные требования), Джюджи уке, а так же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жестких”: Шуто сото уке, Хайто уке, Тейшо уке; Некозекен уке, Хайшу уке, Шотей уке, Шотей мороте уке и их разновидности. Блоки ногами: Сокуто сото маваши уке, Микадзуки уке и др.

**Нападение - Удары руками:** Маваши дзуки, Мороте дзуки, Шуто учи, Хайто учи, Уракен учи, Эмпи учи, Учи ороши, Аге дзуки, Кентсуй учи, Хирате учи, Нуките, Ёко эмпи учи, Эмпи маваши учи, Эмпи учи аге, Эмпи учи ороши, а также удары руками в передвижении – Окури аси, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

**Нападение – Удары ногами:** Ёко гери, Каги гери, Микадзуки гери, Ура микадзуки гери, Уширо гери, Ура маваши гери, Сокуто маваши гери, Сокуто ке ороши, Какато гери; различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками. Добавлением для этого этапа обучения служит сложная техника ударов ногами в прыжках.

**Перемещения:** Окури аси, окури аси с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений) Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях. Применение в кумитэ на соревнованиях.

**Прикладная подготовка:** Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка

упражнения (упражнения всестороннего физического развития, в т. ч. подвижные и спортивные игры, эстафеты и игровые задания).

**Основными методами** тренировки являются

при обучении: целостный, расчленённый, игровой, сопряжённый;

при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе предусмотрено участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

### 3 этап обучения

Основными средствами являются

общеразвивающие упражнения (в основном упражнения, применяемые для общей разминки);

специально-подготовительные упражнения (развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную и силовую подготовку);

специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия; упражнения, стимулирующие функциональную подготовку занимающихся);

соревновательные упражнения (упражнения, моделирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые непосредственно в процессе соревнований); общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития занимающихся).

Основными методами тренировки являются

при обучении: целостный, сопряжённый, игровой, соревновательный;

при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе предусмотрено активное участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

### **Условия реализации программы.**

Для выполнения данной программы необходимо иметь:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи);
- защитное оборудование (шлема с прозрачными стёклами, защитные нагрудники – кирасы, защита паха – раковины, тренировочные накладки на руки, эластичные бинты);
- татами;
- спортивную форму – каратэ-ги белого цвета с красной и чёрной полосой на рукавах и брюках с каждой стороны.

### **Литература для педагога**

1. В. И. Дубровский. Спортивная физиология. Москва, ГИЦ “Владос”, 2005.
2. М. В. Крысин, Д. С. Алхасов, Б. М. Седов, В. И. Коваль. Планирование спортивной тренировки в карате (монография). Москва, Компания “Спутник”, 2008.
3. М. В. Крысин. Аттестационные требования в Косики карате. Москва, издательство ФККР, 1999.
4. М. Накаяма. Лучшее карате. Основы. Москва, НИЦ “Ладомир”, 1997.
5. Под редакцией В. Г. Никитушкина. Система подготовки спортивного резерва. МГСО, ВНИИФК, 1994.
6. Л. К. Серова. Психология личности спортсмена. Москва, “Советский спорт”, 2007.
7. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, Академия, 2003.

### **Литература для обучающихся:**

1. Валерий Натаров «ВАДО-РЮ ПО-УНИВЕРСИТЕТСКИ»;
2. Ояма Масутацу «Философия карате»;
3. Рояма Хацуо «Моя жизнь – КАРАТЕ».

### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://vsekarate.ucoz.ru/index/kosiki/0-21>
2. <http://put-samuraja.at.ua>
3. <http://www.budoweb.ru>
4. <http://superkarate.ru>

“коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т. п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

### Психологическая подготовка.

Эмоционально - волевая устойчивость занимающихся:

адаптация к стрессовым условиям;

активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);

волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

### **Тема 5. Углублённое изучение правил судейства.**

Правила проведения соревнований по Косики карате;

команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику Косики карате. ведение протоколов соревнований. На этом этапе обучающийся включается в разряд молодых судей, начинает участвовать в процессе судейства боковым судьей, отрабатывает навыки судейства на внутренних клубных соревнованиях, привлекается на соревнованиях различного уровня в качестве судьи хронометриста, судьи на табло, судьи информатора, боковым судьей.

### **Тема 6. Соревнования. Контрольные нормативы. Аттестации.**

Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. “Коронная” техника. Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

Ката и ката-бункай. Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и силовой подготовке в начале и в заключении каждого года данного этапа подготовки согласно аттестационных требований.

Аттестации: 1-2 раза в год аттестации на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационных требований

## Методическое обеспечение программы

Поскольку каратэ является высокотехничным и сложнокоординационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом каратэ в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

Исходя из современных представлений об организации тренировочного процесса, а также учитывая специфику подготовки детей в условиях системы дополнительного образования в данной программе, рассчитанной на 5 лет реализации, были выделены 3 этапа подготовки детей:

1. Этап начальной подготовки (1 год обучения).
2. Учебно-тренировочный этап (2-4 год обучения).
3. Этап углубленной подготовки – спортивное совершенствование (5 год обучения).

Каждый тренировочный этап разделён по годам обучения подготовки. Первый год подготовки обусловлен знакомством и формированием навыков новых технико-тактических элементов, форм ката, освоением и постепенным увеличением общефизической и специальной физической подготовки, т. е. адаптацией к нагрузке, которая будет расти на втором году каждого этапа и так далее. Со второго по четвертый год подготовки этапе предполагает обязательное повторение и закрепление пройденного материала, восприятие его на новом уровне понимания, расширение арсенала знаний и умений, за счёт изучения новых и более сложных технических элементов и форм и их совершенствования, применение изученного в спортивном поединке (кумитэ), а также неуклонный рост результатов по ОФП и СФП. Распределение оптимальных соотношений разделов тренировки должно быть направлено на создание условий, необходимых для реализации факторов достижения спортивного результата на этапах подготовки:

- на этапе начальной подготовки – *технические факторы*;
- на учебно-тренировочном этапе – *функциональные и технико - тактические факторы*;
- на этапе спортивного совершенствования – *техничко-тактические и психологические факторы*.

Весь тренировочный процесс построен на изучении, закреплении и постоянном повторении изученного материала, расширении и углублении знаний в области стиля Шориндзи-рю Кенкокан карате-до и Косики карате, с последующим дополнением их за счёт изучения новых, более сложных форм и технических элементов.

### Планирование тренировочного процесса

Предметом планирования образовательного процесса является его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности ребёнка.

Возможными составляющими планирования, влияющими на эффективность тренировочного процесса, должны быть:

- оптимальное соотношение основных разделов подготовки;
- последовательность изучения технических элементов, составляющих основу вида спорта (от простого к более сложному);

· правильное распределение тренировочных нагрузок (регулярность, постоянное и постепенное их увеличение и усложнение) с использованием индивидуального подхода и с учетом систематически подобранных и, при необходимости, корректируемых целевых установок;

· периодизация, характерной особенностью которой является учет школьных и семейных предпосылок.

Спортивная тренировка представляет собой педагогическую систему, состоящую из взаимосвязанных компонентов. Процесс тренировки осуществляется на следующих методических положениях:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема специальной и общефизической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- поступательное увеличение объема и интенсивности нагрузок;
- соблюдение принципа возрастных нагрузок.

### 1 этап обучения

Основными средствами этого этапа являются общеразвивающие упражнения (комплексы гимнастических упражнений для общей разминки в подготовительной части занятия и гимнастические упражнения ОФП, выполняемые в основной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия); специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения; развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку юных каратистов – школа базовой техники); общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития); подвижные игры и игровые задания.

Основными методами тренировки являются при обучении: игровой, целостный (преимущественно), расчлененный;

при воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном этапе не предусмотрено участие в соревнованиях, дети сдают технические тесты по элементам базовой техники и нормативные требования по общефизической подготовке и основным двигательным навыкам.

### 2 этап обучения

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (комплексы упражнений, применяемые для общей разминки в подготовительной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия);

специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения, развивающие упражнения, направленные на мышечные группы, совершающие двигательные действия, упражнения, направленные на функциональную подготовку); специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия); соревновательные упражнения (упражнения, модулирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые в условиях соревнований); общеподготовительные