

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ ИСПОЛНИТЕЛЬНОГО КОМИТЕТА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА КАЗАНИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ПО АВИАСТРОИТЕЛЬНОМУ И НОВО-САВИНОВСКОМУ РАЙОНАМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА» НОВО-САВИНОВСКОГО РАЙОНА г. КАЗАНИ

Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от « 1 » сентября 2022 г.

«Утверждаю»
Директор МБУДО ЦДТ
Медведева М.Н.
Приказ № 38 от «1» 09 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«КАРАТЭ»
возраст обучающихся: 7-17 лет
срок реализации: 3 года

Автор: Шарафеев Марат Ралифович,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

Казань, 2018г.

Оглавление.

1.	Пояснительная записка	Стр. 3
2.	Учебно-тематический план 1 года обучения	Стр. 6
3.	Содержание программы 1 года обучения	Стр. 7
4.	Учебно-тематический план 2 года обучения	Стр. 8
5.	Содержание программы 2 года обучения	Стр. 9
6.	Учебно-тематический план 3 года обучения	Стр.11
7.	Содержание программы 3 года обучения	Стр. 12
8.	Условия реализации программы	Стр. 15
9.	Методическое обеспечение программы	Стр. 16
10.	Список литературы	Стр. 17
11.	Приложение № 1	Стр. 19
12.	Приложение № 2	Стр. 21
13.	Приложение № 3	Стр. 23
14.	Приложение № 4	Стр. 25

Пояснительная записка.

Каратэ - японское боевое искусство, система защиты и нападения. На начальном этапе карате представляло собой систему рукопашного боя, предназначавшуюся только для самообороны. С 2020 года— олимпийский вид спорта. Программа направлена не на подготовку профессиональных спортсменов, а главным образом на полноценное развитие ребенка, помощь в реализации его индивидуальности, формировании его личности. Программа модифицированная, физкультурно-спортивной направленности.

Настоящая программа разработана в соответствии с основными нормативными документами:

1. Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ;
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. 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;
4. Приказ Минпроса России от 3.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
6. 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»;
7. СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28;
8. Устав образовательной организации.

Актуальность. Физическая культура и спорт призваны сыграть ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики. Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается.

Педагогическая целесообразность. По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Цель программы - формирование у воспитанников системы знаний, умений и навыков необходимых для освоения и совершенствования техник каратэ, разносторонних физических способностей в единстве с воспитанием нравственных и морально-волевых качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

Обучающие: обучить учащихся двигательным навыкам каратэ и основным навыкам ведения поединков; самостоятельному использованию средств физического развития;

Развивающие: развить двигательные способности воспитанников регулярными занятиями спортом; основные физические качества (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);

Воспитательные: воспитать осознанное отношение к занятиям, систематическим тренировкам; негативное отношение к вредным привычкам, прививать интерес к здоровому образу жизни; морально-волевые качества коммуникативные качества.

В объединение принимаются мальчики и девочки в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

Состав группы постоянный и составляет 15 человек. В связи с возможным отсевом детей проводится минимальный добор мальчиков с хорошей физической подготовкой.

Объем программы – 432 часа, на год отводится 144 часа.

Срок реализации программы - три года.

Формы и режим занятий: Учащиеся занимаются 2 раза в неделю по 2 академических часа. Всего на год отводится 144 часа.

При электронном обучении с применением дистанционных образовательных технологий продолжительность занятия регулируется нормами СанПиН, принятых при работе учащихся за компьютером.

Форма реализации программы – очная, в особых обстоятельствах допускается реализация образовательной программы или ее части с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

Программа рассчитана на три года. Первые два года, это начальный этап подготовки, третий – это средний этап. Основными формами проведения занятий являются совместное выполнение задач в группе, практическое задание

(изучение и отработка в подгруппах, в парах) и самостоятельная (индивидуальная) работа.

Данная программа рассчитана на развитие воспитанников по двум независимым направлениям. Первое направление – это система поясов, которая является постоянным процессом совершенствования, идентификатором достигнутого мастерства, от первого ученического разряда до мастерского звания. Международная классификационная система поясов включает 10 ученических ступеней (КЮ) и 9 мастерских (ДАН). Ниже изложенная программа рассчитана на подготовку и отработку лишь ученических ступеней. На каждом этапе учащимися изучаются и осваиваются основные базовые формы атак руками и ногами, базовые способы защиты и перехвата инициативы. Второе направление – это спортивное совершенствование. Определяется качеством и результатами выступлений на соревнованиях. Начиная со второго года обучения, воспитанники изучают основы ведения спортивных поединков, узнают правила соревнований, порядок их проведения и основные критерии принятия решений судьями.

Помимо тактико–технического совершенствования, большое внимание уделяется развитию специальных физических качеств, таких как: «быстрая» и «взрывная» сила; скорость одиночных и серийных технических действий; скоростная и силовая выносливость; координация и ловкость. Также большой акцент уделяется воспитанию осознанной потребности в систематических, регулярных тренировках.

Обучение в каратэ ведется по трем основным разделам: КИХОН, КАТА, КУМИТЭ.

«КИХОН» - базовая техника. Основное назначение этого способа, научиться осознанно управлять своим телом, а также принципы использования тела в физических действиях. Базовая техника включает в себя следующие разделы: позиции, удары руками и ногами, броски и вывод из равновесия, болевые удержания, техника стоек и передвижений и техника защиты.

«КАТА» - комплексы формальных упражнений, состоящие из комбинаций защитных, атакующих действий и передвижений в определённом порядке. Изучение КАТА вырабатывает способность контролировать пространство вокруг себя и действия противника в этом пространстве. Назначение - дать формы применения атак, защит и перемещений для нападения.

«КУМИТЭ» - поединок- результат работы над своим телом, сознанием, изучения законов движения и познания принципов контроля противника. Различают: учебные, свободные и спортивные поединки.

Приобретаемые знания и умения по годам обучения.

По окончании 1 года обучения учащиеся будут знать:

1. этикет и правила поведения в Додзё (спортивный зал каратэ);
2. основные термины и понятия, используемые в тренировочном процессе;
3. базовую технику каратэ, по программе ученических ступеней 10-9 КЮ;
4. порядок и правила прохождения и сдачи квалификационных экзаменов.

будут уметь:

1. вести начальные этапы учебных поединков;
2. сдавать квалификационные экзамены на 10-9 КЮ.

По окончании 2 года обучения учащиеся будут знать:

1. основные термины и понятия, используемые в тренировочном процессе;
2. основные положения правил соревнований, критерии принятия решений судьями;
3. базовую технику каратэ, по программе ученических ступеней 8-7 КЮ;
4. порядок и правила прохождения и сдачи квалификационных экзаменов на 8-7 КЮ

будут уметь:

1. вести начальные этапы спортивных поединков;
2. сдавать квалификационные экзамены на 8-7 КЮ.

По окончании 3 года обучения учащиеся будут знать:

1. правила соревнований, судейскую терминологию, жесты рефери и судей;
2. базовую технику каратэ, по программе ученических ступеней 6-5 КЮ;
3. порядок и правила прохождения и сдачи квалификационных экзаменов на 6-5 КЮ.

будут уметь:

1. вести спортивных поединков;
2. сдавать квалификационные экзамены на 6-5 КЮ.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для полноценной реализации программы используются разные виды контроля:

1. текущий – осуществляется посредством наблюдения за деятельностью ребенка в процессе занятия
2. промежуточная аттестация – соревнование
3. аттестация по завершении освоения программы – соревнование

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№	Тема занятия	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
2	Базовые стойки и основные способы перемещений в них.	3		3	Наблюдение
3	Атакующие техники руками (прямые и круговые)	9	1	8	Наблюдение, опрос
4	Прямой удар ногой - МАЭ ГЕРИ.	3		3	Наблюдение
5	Блокирующие приемы руками - УКЕ ВАЗА.	12	1	11	Наблюдение, опрос
6	Блокирующие приёмы руками в сочетании с контратакующим приёмом.	4		4	Наблюдение, соревнование

7	Базовая техника - КИХОН.	19	1	18	Наблюдение, опрос
8	1 ступень учебных поединков - КИХОН САНБОН КУМИТЭ.	23	1	22	Наблюдение, опрос, соревнование
9	КАТА - формальный комплекс упражнений - ХЕЙАН ШОДАН.	26	4	22	Наблюдение, опрос
10	Функционально-техническая подготовка.	33		33	Наблюдение
11	Соревновательная практика и тестирование спортсменов по изученным видам программы.	10		10	Соревнование
	ИТОГО:	144	9	135	

Содержание программы1 года обучения.

№	Краткое содержание	Формы проведения
1	Вводное занятие. Проводится инструктаж по технике безопасности, определяются основные правила и понятия на занятиях каратэ. Определяются цели и задачи на предстоящий учебный период. Разучивание гимнастического комплекса упражнений. Приём нормативов по ОФП.	Объяснение, инструктаж; целостный метод.
2	Базовые стойки и основные способы перемещений в них. Изучаются базовые стойки: ДЗЕНКУЦУ ДАТИ, КОКУЦУ ДАТИ, КИБА ДАТИ, НЕКО АСИ ДАТИ и прямолинейные перемещения в них. Изучаются переходы из одной стойки в другую.	Объяснение; целостный и расчленено– конструктивный методы.
3	Атакующие техники руками (прямые и круговые). Изучаются: техники прямых ударов руками - ЦУКИ ВАЗА (ЧОКУ ДЗУКИ, ОЙ ДЗУКИ, ДЗЮН ДЗУКИ, ГЯКУ ДЗУКИ); техники круговых ударов руками – УТИ ВАЗА (УРАКЕН УТИ, ШУТО УТИ). Изучается базовая форма приёмов. Первоначальная наработка в парах.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
4	Прямой удар ногой - МАЭ ГЕРИ. Изучается техника прямого удара ногой – МАЭ ГЕРИ. Изучается базовая форма приёма. Первоначальная наработка удара и подводящих упражнений в парах, по неподвижным и движущимся целям.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.

5	УКЕ ВАЗА. Изучаются защитные приёмы – блоки – УКЕ ВАЗА (АГЕ, СОТО, БАРАЙ, ШУТО, УТИ). Изучается базовая форма; отрабатываются подводящие упражнения в парах.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
6	Блокирующие приёмы руками в сочетании с контратакующим приёмом. Изучаются блоки в сочетании с контратакующим приёмом ГЯКУ ДЗУКИ. Изучается базовая форма приёмов. Первоначальная наработка в парах на один шаг и на дистанцию.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
7	КИХОН. Отрабатывается базовая техника КИХОН соответствующая предстоящему квалификационному экзамену на 10-9 КЮ, по программам NPOJKS и ФК РТ. Изученные атакующие и защитные приёмы группируются в заданной последовательности.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
8	1 ступень учебных поединков - КИХОН САНБОН КУМИТЭ. Последовательное выполнение трёх атакующих действий – в атаке, и трёх защитных действий, с контратакой на третий шаг – в защите.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
9	КАТА - формальный комплекс упражнений - ХЕЙАН ШОДАН. Изучается и отрабатывается формальный комплекс упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней 10-9 КЮ – ДЗЁ НО КАТА.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
10	Функционально-техническая подготовка. Отработка изученных технических действий на снарядах (подушки, груша, резина), с целью развития технических и скоростных и силовых способностей.	Инструктаж; метод сопряженного воздействия.
11	Соревновательная практика и тестирование спортсменов по изученным видам программы.КИХОН, КАТА, КУМИТЭ, ОФП)	Соревновательный метод; метод сопряженного воздействия.

Учебно-тематический план 2года обучения.

№	Тема занятия	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		все	тео	пра	

		го	рия	кти ка	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
2	Удары ногой ЙОКО ГЕРИ КЕАГЭ и ЙОКО ГЕРИ КЕККОМИ .	4	0,5	3,5	Наблюдение, опрос
3	Круговые удары ногой МАВАСИ ГЕРИ .	2		2	Наблюдение
4	КИХОН	22	1	21	Наблюдение, опрос
5	КАТА - формальный комплекс упражнений – ХЕЙАН НИДАН .	11	1	10	Наблюдение,
6	ГОХОН КУМИТЭ .	19	1	18	Наблюдение, опрос
7	КАТА - формальный комплекс упражнений - ХЕЙАН САНДАН .	17	1	16	Наблюдение, опрос, соревнование
8	КИХОН ИППОН КУМИТЭ .	4	0,5	3,5	Наблюдение, опрос
9	ДЗИЮ КАМАЭ . Основные способы перемещений в ДЗИЮ КАМАЭ .	3	1	2	Наблюдение, опрос,
10	Действия руками в ДЗИЮ КАМАЭ .	8	1	7	Наблюдение, опрос
11	Действия ногами в ДЗИЮ КАМАЭ .	9	1	8	Наблюдение, опрос
12	Защитные и контратакующие приёмы в ДЗИЮ КАМАЭ . ГО НО СЭН . ТАЙ НО СЭН .	14	1	13	Наблюдение, опрос
13	Функционально-техническая подготовка.	19	1	18	Наблюдение, опрос, контрольные нормативы
14	Соревновательная практика и тестирование спортсменов по изученным видам программы.	10		10	Соревнование
	ИТОГО:	144	11	133	

Содержание программы 2года обучения

№	Краткое содержание	Форма проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Цели и задачи на предстоящий учебный период. Приём нормативов по ОФП. Повтор изученных разделов предыдущего учебного года.	Объяснение, инструктаж; целостный метод.
2	Удары ногой ЙОКО ГЕРИ КЕАГЭ и ЙОКО ГЕРИ КЕККОМИ. Изучаются и отрабатываются боковые удары ногой –	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.

	ЙОКО ГЕРИ КЕАГЭ и ЙОКО ГЕРИ КЕККОМИ. Изучается базовая форма приёма. Нарботка ударов и подводящих упражнений в парах, по неподвижным и движущимся целям.	
3	Круговые удары ногой МАВАСИ ГЕРИ. Изучается и отрабатывается круговой удар ногой МАВАСИ ГЕРИ. Изучается базовая форма приёма. Нарботка удара и подводящих упражнений в парах, по неподвижным и движущимся целям.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
4	КИХОН. Отрабатывается базовая техника КИХОН, соответствующая предстоящему квалификационному экзамену на 8-7 КЮ, по программам ПРОЖС и ФК РТ. Изученные атакующие и защитные приёмы группируются в заданной последовательности.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
5	КАТА - формальный комплекс упражнений – ХЕЙАН НИДАН. Изучается и отрабатывается формальный комплекс упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней на 8 КЮ – ХЕЙАН СЁДАН.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
6	ГОХОН КУМИТЭ. Изучается и отрабатывается 2 ступень учебных поединков - ГОХОН КУМИТЭ. Последовательное выполнение пяти атакующих действий – в атаке, и пяти защитных действий, с контратакой на пятый шаг – в защите.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
7	КАТА - формальный комплекс упражнений - ХЕЙАН САНДАН. Изучается и отрабатывается формальный комплекс упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней на 7 КЮ – ХЕЙАН НИДАН.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
8	КИХОН ИППОН КУМИТЭ. Изучается и отрабатывается 3 ступень учебных поединков – КИХОН ИППОН КУМИТЭ. Поочерёдное выполнение пяти атакующих действий в атаке и выполнение пяти защитных действий с контратакой после каждого атакующего приёма в защите.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.

	Условный бой на один шаг.	
9	ДЗИЮ КАМАЭ. Основные способы перемещений в ДЗИЮ КАМАЭ. Изучается ДЗИЮ КАМАЭ – свободная стойка. Отрабатываются основные способы перемещения в ДЗИЮ КАМАЭ (динамика на месте, смена стоек, скольжение – ЁРИ АСИ, выпады и т.д.).	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.
10	Действия руками в ДЗИЮ КАМАЭ. Изучаются одиночные и сдвоенные атаки руками в ДЗИЮ КАМАЭ: КИЗАМИ ДЗУКИ; ГЯКУ ДЗУКИ; КИЗАМИ ДЗУКИ – ГЯКУ ДЗУКИ. Отработка атак в парах по неподвижной и движущейся цели.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.
11	Действия ногами в ДЗИЮ КАМАЭ. Изучаются и отрабатываются атакующие действия ногами в ДЗИЮ КАМАЭ. Отработка атак передней и задней ногой по неподвижной и движущейся цели.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.
12	Защитные и контратакующие приёмы в ДЗИЮ КАМАЭ. ГО НО СЭН. ТАЙ НО СЭН. На изученные атакующие действия в ДЗИЮ КАМАЭ отрабатываются защитные и контратакующие приёмы. 1 способ: ГО НО СЭН – поздний перехват инициативы (блок или уход, затем контратака). 2 способ: ТАЙ НО СЭН – встречная атака.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.
13	Функционально – техническая подготовка. Отработка изученных технических действий на снарядах (подушки, груша, резина), с целью развития технических и скоростных и силовых способностей.	Инструктаж; метод сопряженного воздействия.
14	Соревновательная практика и тестирование спортсменов по изученным видам программы. КИХОН, КАТА, КУМИТЭ, ОФП.	Соревновательный метод; метод сопряженного воздействия.

Учебно-тематический план 3года обучения.

№	Тема занятия	Коли-во часов			Форма аттестации/ контроля
		все го	теория	практика	
1	Вводное занятие.	2	1	1	Опрос
2	СИНАГАРА КАЙТЭН, в	2		2	Наблюдение

	сочетании с ударными техниками рук. УТИ ВАЗА – круговые удары руками.				
3	УШИРО ГЕРИ, в сочетании с СИНАГАРА КАЙТЭН.	2		2	Наблюдение
4	Базовая техника КИХОН соответствующая квалификационному экзамену на 6-5 КЮ, по программам ЖКА.	25	1	24	Наблюдение, опрос
5	КАТА - формальный комплекс упражнений – ХЕЙАН ЁНДАН, ХЕЙАН ГОДАН.	11	1	10	Наблюдение, опрос
6	КИХОН САНБОН КУМИТЭ соответствующий предстоящему экзамену на 6-5 КЮ по программе ФК РТ.	4	1	3	Наблюдение
7	КИХОН ИППОН КУМИТЭ.	19	1	18	Наблюдение, опрос
8	КАТА - формальный комплекс упражнений – ТЭККИ СЁДАН, БАССАЙ ДАЙ.	17	2	15	Наблюдение, опрос
9	Одиночные и сдвоенные атакующие действия руками в ДЗИЮ КАМАЭ.	8	1	7	Наблюдение, опрос
10	Атакующие действия ногами в ДЗИЮ КАМАЭ.	8	1	7	Наблюдение, опрос
11	Комбинация рук и ног – РЭНГЭКИ ВАЗА в ДЗИЮ КАМАЭ.	5	1	4	Наблюдение, опрос
12	Защитные и контратакующие приёмы в ДЗИЮ КАМАЭ. ГО НО СЭН. ТАЙ НО СЭН.	11	1	10	Наблюдение, опрос
13	Функционально-техническая подготовка.	18	1	17	Наблюдение, опрос
14	Соревновательная практика и тестирование спортсменов по изученным видам программы.	12		12	Наблюдение
	ИТОГО:	144	12	132	

Содержание программы 3года обучения

№	Краткое содержание	Форма проведения
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Определяются цели и задачи на предстоящий учебный	Объяснение, инструктаж

	период. Приём нормативов по ОФП. Повтор изученных разделов предыдущего учебного года.	
2	СИНАГАРА КАЙТЭН, в сочетании с ударными техниками рук. УТИ ВАЗА – круговые удары руками. Изучается и отрабатывается СИНАГАРА КАЙТЭН (поворот через спину), в сочетании с ударными техниками рук. Изучаются УТИ ВАЗА – круговые удары руками (УРАКЕН, ТЭЙСЁ МАВАСИ, ТЭЦУЙ). Отрабатывается базовая форма.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
3	УШИРО ГЕРИ, в сочетании с СИНАГАРА КАЙТЭН. Изучается и отрабатывается удар ногой – УШИРО ГЕРИ, в сочетании с СИНАГАРА КАЙТЭН. Изучается базовая форма приёма. Первоначальная наработка удара и подводящих упражнений в парах, по неподвижным и движущимся целям.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
4	Базовая техника КИХОН соответствующая квалификационному экзамену на 6-5 КЮ, по программам ЖКА. Отрабатывается базовая техника КИХОН соответствующая предстоящему квалификационному экзамену на 6-5 КЮ, по программам ЖКА. Изученные атакующие и защитные приёмы группируются в заданной последовательности.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
5	КАТА - формальный комплекс упражнений – ХЕЙАН ЁНДАН, ХЕЙАН ГОДАН. Изучаются и отрабатываются формальные комплексы упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней на 6 КЮ – ХЕЙАН САНДАН, ТЭККИ СЁДАН.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
6	КИХОН САНБОН КУМИТЭ соответствующий предстоящему экзамену на 6-5 КЮ по программе ФК РТ. Изучается и отрабатывается	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.

	КИХОН САНБОН КУМИТЭ, соответствующий предстоящему экзамену на 6-5 КЮ. Последовательное выполнение трёх атакующих действий – в атаке, и трёх защитных действий, с контратакой на каждый шаг – в защите.	
7	КИХОН ИППОН КУМИТЭ. Отрабатывается КИХОН ИППОН КУМИТЭ. Поочерёдное выполнение пяти атакующих действий в атаке и выполнение пяти защитных действий с контратакой после каждого атакующего приёма в защите. Условный бой на один шаг.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
8	КАТА - формальный комплекс упражнений – ТЭККИ СЁДАН, БАССАЙ ДАЙ. Изучаются и отрабатываются формальные комплексы упражнений - КАТА, согласно программе ученических ступеней на 5 КЮ – ХЕЙАН ЙОНДАН, ТЭККИ СЁДАН, ДЗЮНРО СЁДАН.	Объяснение; целостный и расчленено – конструктивный методы.
9	Одиночные и сдвоенные атакующие действия руками в ДЗИЮ КАМАЭ. Изучаются и отрабатываются одиночные и сдвоенные атаки руками с перемещениями в ДЗИЮ КАМАЭ: КИЗАМИ ДЗУКИ; ГЯКУ ДЗУКИ; КИЗАМИ ДЗУКИ – ГЯКУ ДЗУКИ; КИЗАМИ ДЗУКИ СУРИ КОМИ ГЯКУ ДЗУКИ; ГЯКУ ДЗУКИ – ГЯКУ ДЗУКИ. Отработка атак в парах по неподвижной и движущейся цели, в режиме условного поединка.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.
10	Атакующие действия ногами в ДЗИЮ КАМАЭ. Изучаются и отрабатываются атакующие действия ногами в ДЗИЮ КАМАЭ. Отработка атак передней и задней ногой по неподвижной и движущейся цели, в режиме условного поединка.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.
11	Комбинация рук и ног – РЭНГЭКИ ВАЗА в ДЗИЮ КАМАЭ. Изучаются и отрабатываются комбинации атак в	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный методы и метод сопряжённого

	ДЗИЮ КАМАЭ по схемам: рука – нога; нога – рука.	воздействия.
12	Защитные и контратакующие приёмы в ДЗИЮ КАМАЭ, ГО НО СЭН, НО СЭН. На изученные атакующие действия в ДЗИЮ КАМАЭ отрабатываются защитные и контратакующие приёмы. 1 способ: ГО НО СЭН – поздний перехват инициативы (блок или уход, затем контратака). 2 способ: ТАЙНО СЭН – встречная атака.	Объяснение; целостный, расчленено – конструктивный методы и метод сопряжённого воздействия.
13	Функционально-техническая подготовка. Отработка изученных технических действий на снарядах (подушки, груша, резина), с целью развития технических и скоростных и силовых способностей.	Инструктаж; метод сопряженного воздействия.
14	Соревновательная практика и тестирование спортсменов по изученным видам программы КИХОН, КАТА, КУМИТЭ, ОФП.	Соревновательный метод; метод сопряженного воздействия.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

1) Гигиенические показания к проведению занятий:

- светлое проветриваемое помещение;
- раздевалки для мальчиков и девочек;
- специальное покрытие на пол (татами).

2) Материально-техническое обеспечение. В повышении интенсивности и продуктивности учебно-тренировочного процесса важная роль принадлежит техническим средствам обучения, куда входят различные устройства и приспособления- тренажеры, при помощи которых моделируются те или иные условия выполнения технико-тактических действий спортсмена, создаются различные режимы работы мышц.

Основные тренажеры:

- 1) Макивара (стационарная или подвижная). Предназначена для развития силы, точности и проникающей способности удара, закаляет ударную поверхность.
- 2) Сутинавара (груша). Предназначена для отработки силы ударов, а также серийных техник.
- 3) Лапы. Предназначены для отработки своевременности и точности ударов, развивает чувство дистанции и быстроту реакции на меняющуюся ситуацию.

- 4) Отягощения. Спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силовых способностей соответствующих мышц.
- 5) Оборудование для растяжки. В основном используются шведские стенки, поручни и т.д.
- 6) Скакалки. Развивают выносливость, чувство времени и координацию движений.
- 7) Защитное снаряжение. Используется для обеспечения безопасности учеников при ведении поединков. Состоит из:

- щитки на голень и подъем;
- протекторы на кисти (накладки);
- загубник (капа).

Методическое обеспечение реализации программы.

Форма проведения практических занятий.

1. Беседа с воспитанниками. Построение. Переключка. Определение целей и задач тренировки. Время проведения 3 мин.
2. Мокус - ритуал Додзё. Настройка на занятие. Время проведения 2 мин.
3. Беговая разминка. Упражнения на бегу. Акробатика. Время проведения 10 мин.
4. Гибкость. Упражнения на развитие гибкости. Статические и динамические упражнения. Время проведения 15 мин.
5. Повтор изученного и освоение новой темы занятия. Время проведения 20 мин.
6. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие силовых способностей. Время проведения 5 мин.
7. Тренировка в парах. Работа над ошибками. Время проведения 20 мин.
8. Специальная физическая подготовка. Время проведения 10 мин.
9. Мокус. Восстановительные упражнения. Время проведения 5 мин.

Основными методами передачи содержания темы воспитанникам являются:

- 1) словесные методы - это объяснение, описание, инструктаж, комментарии и замечания;
- 2) наглядные методы – это метод непосредственной наглядности (показ тренером) и метод направленного прочувствования двигательного действия (направляющая помощь тренера).

Методами изучения воспитанниками двигательного действия являются:

- 1) целостный метод – выполнение упражнений в целом в упрощённых условиях;
- 2) расчленённо–конструктивный метод – это разложение изучаемого двигательного действия на составляющие;
- 3) метод сопряжённого воздействия – это выполнение поставленных задач в усложнённых условиях.

Оценочные материалы: Основными видами контроля являются: мониторинг, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация.

Основными принципами проведения и организации всех видов контроля являются: систематичность, учет индивидуальных особенностей учащегося, коллегиальность.

Мониторинг обученности и личностного развития учащихся проводится в течение учебного года. При проведении мониторинга используется метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Текущий контроль успеваемости учащихся направлен на поддержание учебной мотивации и интереса, выявление отношений учащегося к изучаемому предмету, повышение уровня освоения программных требований.

Промежуточная аттестация определяет уровень практической подготовки учащегося и усвоение им образовательной программы на определенном этапе обучения.

Итоговый контроль определяет уровень усвоения программы.

Промежуточная аттестация и итоговый контроль проводится в форме соревнования.

Основными критериями оценки является занятые места, количество побед.

Обязательным является обсуждение, которое носит рекомендательный аналитический характер, отмечается степень освоения учебного материала, перспективы и темп развития обучающегося.

Список рекомендуемой литературы:

Литература для педагогов:

1. Виктор Барташ - Основы спортивной тренировки в рукопашном бое - <https://www.libfox.ru/644234-viktor-bartash-osnovy-sportivnoy-trenirovki-v-rukopashnom-boe.html>
2. Икеда Хошу. Сущность каратэ древности и наших дней. Токио: ИМІ,1978.
3. Кук Дэвид Чарльз - Сила карате- <https://avidreaders.ru/book/sila-karate.html>
4. Кизявка К.И. К 38. Вся правда о боевых искусствах. – Ростов н/д: Феникс, 2006.-112с
5. Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с
6. Микрюков В.Ю. Энциклопедия Каратэ - <https://www.litres.ru/vasiliy-mikrukov/enciklopediya-karate/>
7. Современное каратэ / Ю.Е. Маряшин–М: ООО «Издательство АСТ», 2002-186, С91с.
8. Старостенко А.И., Головин В.В., Чеботарев А.В. Спортивные единоборства (Рукопашный бой, борьба, самбо, дзюдо, каратэ): учебное пособие/ под ред. А.И. Старостенко. Казань: издательство КГТУ,1998. 198с.

9. Чой Сунг Мо. М74. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах / Серия «Мастера боевых искусств»- Ростов н/д: «Феникс», 2003.-192с.

Литература для детей и родителей:

1. Масутацу Ояма - Это каратэ
<https://ru.pdfdrive.com/%D0%AD%D1%82%D0%BE-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D-e183636902.html>
2. Микрюков В.Ю. Энциклопедия Каратэ - <https://www.litres.ru/vasiliy-mikrukov/enciklopediya-karate/>
3. Цвелёв С. Путь каратэ – Москва: Кобриз. 1992г.

Интернет ресурсы:

1. <https://ru.pdfdrive.com/%D0%AD%D1%82%D0%BE-%D0%BA%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D-d183636902.html>
2. <https://www.youtube.com/playlist?list=PLJ-dMZVBUPVzKvfw45t3VhTE3XB8BZlgt>
3. <https://jamato.ru/uroki-karate>

Оценочные материалы

Мониторинг развития обучающихся

Для педагогического мониторинга развития обучающихся предлагается метод структурированного наблюдения за учащимися в процессе практической деятельности на занятиях и его оценивание по определенным параметрам с занесением результатов в карту группы. Мониторинг проводится системно: в начале, середине и конце учебного года.

Параметры	Критерии	Степень выраженности качества (оценивается педагогом в процессе наблюдения за учебно-практической деятельностью ребенка и ее результатами)	Баллы
Мотивация	Выраженность интереса к занятиям	Интерес практически не обнаруживается	1
		Интерес возникает лишь к новому материалу	2
		Познавательный интерес, который не выходит за пределы изучаемого материала	3
		Проявляет постоянный интерес и творческое отношение к предмету.	4
		Стремится получить дополнительную информацию по изучаемому материалу	5
Самооценка	Самооценка деятельности на занятиях	Обучающийся не умеет, не пытается и не испытывает потребности в оценке своих действий – ни самостоятельной, ни по просьбе педагога	1
		Приступая к решению новой задачи, пытается оценить свои возможности относительно ее решения, однако при этом учитывает лишь то, знает он ее или нет, а не возможность изменения известных ему способов действия	2
		Может с помощью педагога оценить свои возможности в решении поставленных задач.	3
		Может самостоятельно оценить свои возможности в решении поставленных задач.	4
		Учащийся может предвидеть результаты своей деятельности и прогнозировать последствия	5
Нравственно-этические установки	Ориентация на общепринятые моральные нормы и их выполнение в поведении	Часто нарушает общепринятые нормы и правила поведения	1
		Допускает нарушения общепринятых норм и правил поведения	2
		Недостаточно осознает правила и нормы поведения, но в основном их выполняет	3
		Осознает моральные нормы и правила поведения в социуме, но иногда частично их	4

		нарушает	
		Всегда следует общепринятым нормам и правилам поведения, осознанно их принимает	5
Познавательная сфера	Уровень развития познавательной активности, самостоятельности	Уровень активности, самостоятельности обучающегося низкий, при выполнении заданий требуется постоянная внешняя стимуляция, любознательность не проявляется	1
		Обучающийся недостаточно активен и самостоятелен, но при выполнении заданий требуется внешняя стимуляция, круг интересующих вопросов довольно узок	2
		Обучающийся стремится к выявлению смысла изучаемого материала, овладеть способами применения знаний в измененных условиях.	3
		Обучающийся любознателен, активен, задания выполняет с интересом, самостоятельно, не нуждаясь в дополнительных внешних стимулах.	4
		Хорошее владение учебным материалом. Умеет самостоятельно поставить задачу и найти способы ее решения. Устойчивый интерес к поисковой деятельности.	5
Коммуникативная сфера	Способность к сотрудничеству	В совместной деятельности не пытается договориться, не может прийти к согласию, настаивает на своем, конфликтует или игнорирует других	1
		Обучающийся способен к сотрудничеству, но не всегда умеет аргументировать свою позицию и слушать партнера	2
		Обучающийся способен к взаимодействию и сотрудничеству (групповая и парная работа; дискуссии; коллективное решение поставленных задач)	3
		Проявляет эмоционально позитивное отношение к процессу сотрудничества; умеет слушать собеседника, совместно планировать, договариваться и распределять функции в ходе выполнения задания, осуществлять взаимопомощь	4
		Обучающийся способен учитывать позицию собеседника). Может организовывать и осуществлять сотрудничество с педагогом и сверстниками.	5

**КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ФК РТ
ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (10 – 9 – 8 – 7 КЮ)**

КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

ПРИЁМ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
дзюндзуки	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
уракенути	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
шутуути	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси
аге удэ уке	дзенкуцудати	косинсинтайаси
сото удэ уке	дзенкуцудати	косинсинтайаси
шутуоке	кокуцудати	косинсинтайаси
барай удэ уке	кибадати	косинсинтайаси
ути удэ уке	некоасидати	сономамацугиаси
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси
маэгерикеккоми	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
йокогерикеккоми	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
мавасигери	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
йокогерикеагэ	кибадати	зэнсинсурикоми
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси

КАТА дзё-но-ката

КУМИТЭ

КИХОН САНБОН КУМИТЭ

дзёдандзюндзуки	– дзёдануракенути	– дзёданшутуути
дзенкуцудати	– дзенкуцудати	– дзенкуцудати
аге удэ уке	– сото удэ уке	– шутуоке
дзенкуцудати	– дзенкуцудати	– кокуцудати

КИХОН САНБОН КУМИТЭ

тюдандзюндзуки	– тюданмаэгери	– дзёданмавасигери
дзенкуцудати	– дзенкуцудати	– дзенкуцудати
сото удэ уке	– барай удэ уке	– ути удэ уке
дзенкуцудати	– кибадати	– дзенкуцудати

**КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ФК РТ
НАЧАЛЬНАЯ СТУПЕНЬ (6 – 5 – 4 КЮ)**

КИХОН – БАЗОВАЯ ТЕХНИКА

ПРИЁМ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
дзюндзуки	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
уракенути	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
шутуути	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
тэйсёмавасиути	кибадати	зэнсинсинтайаси
кэнцуй (тэцуй) ути	кибадати	зэнсинкайтэнсинагара
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси
аге удэ уке	дзенкуцудати	косинсинтайаси

сото удэ уке	дзенкуцудати	косинсинтайаси
барай удэ уке	кибадати	косинсинтайаси
шутуоке	кокуцудати	косинсинтайаси
харай удэ уке	кибадати	косинсинтайаси
ути удэ уке	некоасидати	сономамацугиаси
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси
маэгерикеккоми	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
йокогерикеккоми	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
мавасигери	дзенкуцудати	зэнсинсинтайаси
уширогери	кибадати	зэнсинкайтэнсинагара
йокогерикеагэ	кибадати	зэнсинсурикоми
гьякудзуки	дзенкуцудати	сономамацугиаси

КАТА дзё-но-ката тэккисёдан

КУМИТЭ

КИХОН САНБОН КУМИТЭ

дзёдандзюндзуки – тюдандзюндзуки – тюданмаэгери
аге укэ/гьякудзуки–сотоуке/гьякудзуки–гедануке/гьякудзуки

КИХОН ИППОН КУМИТЭ

дзёдандзюндзуки – агеукедзенкуцудатигьякудзуки
тюдандзюндзуки – сотоукедзенкуцудатигьякудзуки
тюданмаэгери – геданбарайукедзенкуцудатигьякудзуки
тюданйокогерикеккоми–геданхарайукекибадатигьякудзуки
дзёданмавасигери – ути удэ укекокуцудатигьякудзуки

КОНТРОЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ НОРМАТИВЫ ФК РТ СРЕДНЯЯ СТУПЕНЬ (3 – 2 – 1 КЮ)

КИХОН – РЭНГЭКИ БАЗОВЫЕ КОМБИНАЦИИ

КОМБИНАЦИЯ ПРИЁМОВ	ПОЗИЦИЯ	НАПРАВЛЕНИЕ ШАГ
маэгерикеккоми – ойдзуки	дзенкуцудати	зэнсин (са)
аге удэ уке – гьякудзуки	дзенкуцудати	косин (са)
йокогерикеккоми – гьякудзуки	дзенкуцудати	зэнсин (са)
сото удэ уке – гьякудзуки	кибадати	косин (са)
йокогерикеагэ – тэцуйути	кибадати	зэнсин (кс)
барай удэ уке – гьякудзуки	кд-цугиаси-дзд	косин (мс)
мавасигери – гьякудзуки	дзенкуцудати	зэнсин (са)
шутуоке – шутуути	ккд-цугиаси-дз	косин (са)
уширогери	дзенкуцудати	зэнсин (кс)
харай удэ уке – гьякудзуки	кд-цугиаси-дзд	косин (са)
уракенути – гьякудзуки	дзенкуцудати	зэнсин (кс)
ути удэ уке–кизами–гьякудзуки	над-цугиаси-дз	косин

КАТА тэккисёдандзионканкудай

КУМИТЭ

КИХОН ИППОН КУМИТЭ КИХОН КАМАЭ (дзэнкуцудати – хэйкодати)

дзёдандзюндзуки – агеукедзенкуцудати+гьякудзуки
тюдандзюндзуки – сотоукедзенкуцудати+ гьякудзуки
тюданмаэгери – геданбарайукедзенкуцу+гьякудзуки
тюданйокогерикеккоми–геданхарайукекибадати+гьякудзуки

дзёданмавасигери – ути удэ укекокуцудати+гьякудзуки

ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ (ДЗИЮ КАМАЭ)

дзёдандзюндзуки – агеукедзенкуцудати+гьякудзуки (маэгери)
тюдандзюндзуки–сотоукедзенкуцудати+ гьякудзуки (мавасигери)
тюданмаэгери–геданбарайукедзенкуцу+гьякудзуки (шутуоти)
тюданйокогерикеккоми–геданхарайукекибадати+гьякудзуки
дзёданмавасигери – ути удэ укекокуцудати+гьякудзуки

Приложение 3

Программа тестов Федерации Каратэ Сётокан России.

Отделение NPOJKS.

10-9 кю.

Кихон.

1.Дзюн-дзукитюдан (шаг вперёд с прямым ударом на среднем уровне одной рукой). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

2.Аге-укедзёдан (шаг назад с подбивающим блоком на верхнем уровне). Дзенкуцу-дати(атакующая стойка с опорой на переднее колено);

3.Сото-укетюдан (шаг вперёд с блоком на среднем уровне снаружи внутрь). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

4.Геданбарай (шаг назад со сметающим блоком на нижнем уровне). Дзенкуцу-дати(атакующая стойка с опорой на переднее колено);

5.Маэ-геритюдан (шаг вперёд с прямым ударом ногой на среднем уровне). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

6.Шуто-укетюдан (шаг назад с блоком рубящим блоком ребром ладони на среднем уровне). Кокуцу-дати (стойка с опорой на заднее колено).

Кумитэ: Санбон-кумитэ (Дзюн-дзукидзёдан, Дзюн-дзукитюдан).

Ката: Дзё но ката.

8-7 кю.

Кихон.

1.Дзюн-дзуки тюдан (шаг вперёд с прямым ударом на среднем уровне одной рукой). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

2.Аге-укедзёдан (шаг назад с подбивающим блоком на верхнем уровне). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

3.Сото-укетюдан (шаг вперёд с блоком на среднем уровне снаружи внутрь). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

4.Геданбарай (шаг назад со сметающим блоком на нижнем уровне). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

5. Ути-укетюдан (шаг вперед с блоком изнутри наружу на среднем уровне). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

6. Шуто-укетюдан (шаг назад с блоком рубящим блоком ребром ладони на среднем уровне). Кокуцу-дати (стойка с опорой на заднее колено);

7. Маэ-геритюдан (шаг вперед с прямым ударом ногой на среднем уровне). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

8. Маваси-геридзёдан (шаг вперед с круговым ударом ногой изнутри наружу на верхнем уровне). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

9. Йоко-герикеагэ (шаг вперед с подбивающим боковым ударом ногой ребром стопы). Киба-дати (стойка всадника);

10. Йоко-герикеккоми (шаг вперед с пробивающим боковым ударом ногой ребром стопы). Киба-дати (стойка всадника).

Кумитэ: Гохон-кумитэ (Дзюн-дзукидзёдан, Дзюн-дзукитюдан).

Ката: 8 кю-ХейанСёдан;

7 кю-ХейанНидан.

6-5-4 кю.

Кихон.

1. Дзюн-дзукитюдан (шаг вперед с прямым ударом на среднем уровне одноимённой рукой). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

2. Аге-укедзёдан (шаг назад с подбивающим блоком на верхнем уровне), гьяку-дзукитюдан (реверсивный прямой удар кулаком на среднем уровне). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

3. Сото-укетюдан (шаг вперед с блоком на среднем уровне снаружи внутрь), гьяку-дзукитюдан (реверсивный прямой удар кулаком на среднем уровне). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

4. Шуто-укетюдан (шаг назад с блоком рубящим блоком ребром ладони на среднем уровне). Кокуцу-дати (стойка с опорой на заднее колено);

5. Гедан-барай (шаг вперед в дзенкутсу-дати), ути-уке (уход на заднюю ногу в неко-аси-дати), гьяку-дзукитюдан (выпад вперед в дзенкутсу-дати). Дзенкуцу-дати;

6. Синагаракайтэнуракен-ути (поворот через спину с ударом изнутри наружу перевернутым кулаком), гьяку-дзукитюдан. Дзенкуцу-дати.

7. Маэ-геритюдан, ой-дзукитюдан. Дзенкуцу-дати.

8. Маваси-геридзёдан (шаг вперед с круговым ударом ногой изнутри наружу на верхнем уровне). Дзенкуцу-дати (атакующая стойка с опорой на переднее колено);

9. Йоко-герикеагэ (шаг вперед с подбивающим боковым ударом ногой ребром стопы). Киба-дати (стойка всадника);

10. Йоко-герикеккоми (шаг вперед с пробивающим боковым ударом ногой ребром стопы).

Киба-дати (стойка всадника).

Кумитэ: Кихониппонкумитэ (Дзюн-дзукидзёдан, Дзюн-дзукитюдан, Маэ-геритюдан, Маваси-геридзёдан, Йоко-герикеккомитюдан).

Ката: 6 кю-ХейанСандан

5 кю-ХейанЙондан; ДзюнроШодан

4 кю-ХейанГодан; ДзюнроНидан.

3-2-1 кю.

Кихон.

1. Шаг вперёд санбон-дзуки (Дзюн-дзукидзёдан, на месте рендзукитюдан). Дзенкуцу-дати;
2. Шаг назад аге-укедзёдан, маэ-геридзёдан, гьяку-дзукитюдан. Дзенкуцу-дати;
3. Шаг вперед в дзенкуцу-датисото-укетюдан, переход в кибан-датиэмпи-утитюдан (удар локтем в сторону);
4. Шаг назад в кокуцу-датишутто-укетюдан, переход в дзенкуцу-датигьякунукитэтюдан (прямой удар кончиками пальцев);
5. Шаг вперед в дзенкуцу-датегедан-барай, переход в неко-аси-датиути-укетюдан, выпад в дзенкуцу-дати ура-дзукидзёдан, гьяку-дзукитюдан;
6. Шаг вперёд в дзенкуцу-датимаэ-геритюдан, маваси-геридзёдан одной ногой;
7. Шаг вперёд сури-асийоко-герикеагэ, смена ног, йоко-герикеккомитюдан. Кибан-дати;
8. Шаг вперёд синагаракайтэнүширо-геритюдан (прямой удар ногой через спину пяткой с поворотом). Дзенкуцу-дати;
9. Шаг вперёд шутто-утидзёдан (удар ребром ладони снаружи внутрь), синагаракайтэнэмпи-утидзёдан (удар локтем по восходящей траектории), сагатэкайтэн (обратный поворот) утишутто-утидзёдан (удар ребром ладони изнутри наружу). Дзенкуцу-дати;
10. Геданбарайкамаэтэ. Ёри-асигьяку-дзукитюдан, шаг вперёд с геданбарай, ёри-асигьяку-дзукитюдан. Дзенкуцу-дати.

Кумитэ: Дзиюиппонкумитэ (Дзюн-дзукидзёдан, Дзюн-дзукитюдан, Маэ-геритюдан, Маваси-геридзёдан, Йоко-герикеккомитюдан, Уширо-геритюдан).

Ката: 3 кю-ТеккиСёдан; ДзюнроСандан

2 кю-ХейанСёдан-ХейанГодан~ТеккиСёдан; Дзюнройондан; Токуй ката

1 кю-ХейанСёдан-ХейанГодан~ТеккиСёдан; ДзюнроГодан; Токуй ката.

Токуй ката: Бассай Дай, Канку Дай, Энпи, Дзион.

Приложение 4

Теоретические и методические основы изучения КАРАТЭ.

1. Теоретические основы и принципы физического воспитания и преподавания в каратэ.

Физическое воспитание (преподавание) в каратэ – это специализированный педагогический процесс целенаправленного

систематического воздействия на человека физическими упражнениями в целях укрепления здоровья, развития физических качеств, совершенствования функциональных возможностей, формирования и улучшения основных жизненно важных двигательных навыков, умений и связанных с ними знаний, обеспечения готовности человека к активному участию в общественной, производственной и культурной жизни.

Система физического воспитания в каратэ – это совокупность социальных и педагогических подсистем, функционирование которых основано на общих закономерностях и направлено на достижение цели физического воспитания:

- социальная система физического воспитания в каратэ – это совокупность взаимосвязанных учреждений и организаций, осуществляющих и контролирующее физическое воспитание, а также средств, методов и способов организации, нормативных основ, целей и принципов осуществления физического воспитания в стране;

- педагогическая система физического воспитания в каратэ – это система физических упражнений, методов их применения, форм занятий, т.е. педагогический процесс, направленный на изменение в нужном направлении физических возможностей человека.

Цель физического воспитания (преподавания) в каратэ – удовлетворение потребностей отдельных людей и общества в целом в формировании всесторонне духовно и физически развитого человека, содействуя повышению его жизнедеятельности.

Задачи физического воспитания (преподавания) в каратэ:

- укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня жизнедеятельности, повышение сопротивляемости организма;

- повышение функциональных возможностей организма;

- овладение двигательными умениями и навыками, обеспечивающими безопасную жизнедеятельность человека;

- сообщение знаний в области физической культуры и обучение прикладному их использованию по совершенствованию своего организма;

- формирование мотивационных установок, занимающихся на физическое и духовное самосовершенствование;

- формирование мировоззрения, этическое, нравственное воспитание (уважение к человеку, к своей Родине, своей профессии, самому себе).

Качество учебно-тренировочного процесса зависит от того, в какой степени учитываются основные, руководящие положения теории обучения-принципы.

Основные принципы физического воспитания в каратэ - это наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности:

- принцип гуманистической ориентации – не допущение применения средств, методов и форм занятий, которые унижают достоинство личности или приносят вред здоровью;
- принцип приоритета потребностей, мотивов и интересов личности;
- принцип всестороннего развития личности;
- принцип оздоровительной направленности;
- принцип индивидуализации;
- принцип связи с другими видами деятельности и занятости.

Дидактические принципы преподавания каратэ – это основополагающие закономерности обучения, которые составляют общеметодический базис спортивной тренировки, как педагогического процесса, а именно:

- принцип сознательности и активности – целенаправленное восприятие и осмысливание получаемой информации, понимание роли занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья и всестороннего развития личности;
- принцип наглядности – создание представлений о двигательном действии при помощи всех органов чувств;
- принцип доступности и индивидуализации – соответствие физической нагрузки при освоении двигательных действий возможностям занимающихся;
- принцип систематичности – построение учебно-воспитательного процесса в виде определённого алгоритма, обеспечивающего логику и взаимосвязь различных аспектов управления.

Специфические принципы преподавания каратэ:

- принцип непрерывности – определяется дидактическими правилами: «от лёгкого к трудному», «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному», «от знаний к умениям»;
- принцип систематичности – режим чередования нагрузки и отдыха, связанный с закономерностями восстановительных процессов и соответствующий индивидуальным особенностям занимающихся;
- принцип постепенного наращивания развивающе-тренирующих воздействий – прогрессирующее развитие физических качеств обучаемых с помощью систематического повышения сложности заданий и увеличение нагрузок;
- принцип цикличности – построение системы занятий с учётом и в рамках завершённых циклов: микроциклов (недельные), мезоциклов (месячные) и макроциклов (годовые);
- принцип возрастной адекватности – последовательное изменение направленности спортивной тренировки в соответствии с возрастными этапами и стадиями обучаемых;
- принцип последовательности – правильная очерёдность освоения различных элементов движений;
- принцип прочности обучения – развитие способности обучаемого к адаптации техники движений в соответствии с изменяющимися условиями.

2. Способы, средства и методы преподавания в каратэ.

Способ в каратэ – реальное действие или система действий, применяемых в конкретной работе.

Средства каратэ - это некоторая реальная сила, необходимая для достижения поставленной цели.

Основными средствами в каратэ являются:

1. «КИХОН» - базовая техника. Основное назначение этого способа научиться сознательно управлять своим телом, а также принципы использования тела в физических действиях. Базовая техника включает в себя следующие разделы: позиции, удары руками и ногами, броски и вывод из равновесия, болевые удержания, техника стоек и передвижений и техника защиты.
2. «КАТА» - комплексы формальных упражнений, состоящие из комбинаций защитных, атакующих действий и передвижений в определённом порядке. Изучение КАТА вырабатывает способность контролировать пространство вокруг себя и действия противника в этом пространстве. Назначение - дать формы применения атак, защит и перемещений для нападения.
3. «КУМИТЭ» - поединок- результат работы над своим телом, сознанием, изучения законов движения и познания принципов контроля противника. Различают: учебные, свободные и спортивные поединки.

Метод в каратэ – это способ использования средств, определённое реальное действие или система действий (способ) с использованием некоторой реальной силы (средство) с целью достижения поставленной педагогической цели.

Классификация методов в каратэ, по источникам передачи содержания:

- словесные и наглядные («общепедагогические методы»);
- практические («специфические методы»).

Словесные методы в традиционном каратэ:

- описание – создание у занимающихся представления о действии;
- объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение преподавателем сложных вопросов (понятий, законов, правил и т.д.);
- беседа – вопросно-ответная форма взаимного обмена информацией между преподавателем и учеником;
- разбор – форма беседы, проводимая преподавателем с занимающимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, сдачи квалификационного экзамена и т.д., в которой осуществляется анализ и оценка достигнутого результата и намечаются пути дальнейшей работы по совершенствованию достигнутого;
- лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение определённой темы;

- внушение – эмоционально окрашенное воздействие на ребенка с целью создания у него определенного состояния или побуждения к определенным действиям;

- инструктаж – точное, конкретное изложение преподавателем предлагаемого ученикам задания;

- комментарии и замечания – оценка по ходу выполнения задания или сразу же за ним качества его выполнения или указания на допущенные ошибки всеми занимающимися, группой учеников или конкретным учеником;

- распоряжения, указания, команды – основные средства оперативного управления деятельностью учеников на занятиях.

Наглядные методы в каратэ:

- метод непосредственной наглядности – показ упражнений тренером-преподавателем или по его заданию одним из учеников;

- методы опосредованной наглядности – демонстрация учебных видеofilмов, рисунков, схем и т.д.;

- методы направленного прочувствования двигательного действия – направляющая помощь преподавателя при выполнении двигательного действия, выполнение упражнения в замедленном темпе, фиксация положения тела в отдельных моментах двигательного действия, использование специальных тренажёрных устройств, позволяющих почувствовать положение тела в различные моменты выполнения движения.

- соревнование – регламентированный правилами способ в борьбе за превосходство.

Специфические методы каратэ:

- метод строго регламентированного упражнения – включает две подгруппы: методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;

- игровой метод – это такой способ организации и использования двигательных действий, когда обусловленная цель достигается на основе определённого сюжета, допускающего свободный выбор действий в рамках установленных правил;

- соревновательный метод – это регламентированный правилами способ в борьбе за превосходство.

В подгруппу методов каратэ, с помощью которых осуществляется обучение двигательному действию входят:

- целостный метод – это обучение движению в облегчённых условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами;

- расчленено-конструктивный метод – это раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое;

- метод сопряжённого воздействия – это овладение некоторыми двигательными действиями и их совершенствование при значительных физических усилиях.

3. Основные цели и задачи обучения двигательным действиям в каратэ.

Накопление двигательного опыта – основа обучения в каратэ.

Основная цель обучения двигательным действиям в каратэ – перевод двигательного умения в навык, обладающий возможностью его целевого использования.

Двигательное умение в каратэ – это такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов, активным творческим мышлением, направленным на анализ и синтез движений и доведением их до уровня двигательных навыков с целью достижения совершенного владения техникой двигательного действия.

Двигательный навык в каратэ – это оптимальная степень владения техникой действия, характеризующаяся автоматизированным (т.е. при минимальном контроле со стороны сознания) управлением движениями, высокой прочностью и надёжностью исполнения.

Основные задачи обучения двигательным действиям в каратэ:

- добиться стабильности и автоматизма выполнения двигательного действия;
- довести до необходимой степени совершенства индивидуальные черты техники;
- добиться выполнения двигательного действия в соответствии с требованиями его практического использования (максимальные усилия и скорости, экономичность, точность, рациональный ритм и т.д.);
- обеспечить вариативное использование действий в зависимости от конкретных практических обстоятельств.

Методика обучения двигательным навыкам (последовательность изучения движений):

- создание представления об изучаемом движении;
- первые попытки выполнения (формирование умения выполнить действие в основном варианте);
- совершенствование движения (превращение умения в навык).

Этапы овладения двигательными навыками (техникой каратэ):

1. изучение без помех и с осознанием определённых компонентов движения: направления, амплитуды, последовательности или одновременности действий и пр.;
2. выработка умения связывать приём с тактической подготовкой;
3. выработка умения использовать защиту от первой атаки для проведения ещё одной, т.е. использовать комбинации;
4. отработка приёма или технического действия с целью добиться его автоматического выполнения;
5. пополнение технического арсенала, наиболее подходящего спортсмену;
6. вырабатывается адаптация к стрессовым ситуациям и нагрузкам, которые ожидают спортсмена на соревнованиях. Осуществляется путём ограниченных и свободных поединков с соперниками, которые досконально изучили противника.

7.соревновательный этап.

4. Физические качества, развиваемые посредством каратэ.

Сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему.

Быстрота – способность выполнять движения за возможно короткий отрезок времени.

Координация – управление работой отдельных мышечных групп, осуществляющееся при достижении определенной задачи в реальном времени и пространстве.

Ловкость – способность осваивать сложные по координации движения, точно выполняя пространственные, временные, силовые и ритмические характеристики заданного движения и изменяя двигательную деятельность сообразно меняющейся обстановке.

Гибкость – способность выполнять движения с большей амплитудой.

Выносливость – способность преодолевать наступающее утомление.

5. Основные понятия каратэ, как спортивной дисциплины.

Спорт – исторически сложившаяся человеческая деятельность, основу которой составляют соревнования, а «продуктом» этой деятельности являются победители, спортивные результаты и достижения.

Типы спорта – состоят из видов спорта, для которых характерен устойчивый комплекс соревновательных действий и условий соревновательной деятельности:

- спорт высших достижений (профессиональный, некоммерческий и профессионально-коммерческий) – соревнования являются средством победы, установления рекорда, занятия призового места, получения спортивного звания, получения вознаграждения;

- массовый спорт – соревнования являются стимулом для повышения двигательной активности человека;

- детско-юношеский спорт – соревнования являются средством определения эффективности системы подготовки спортивных резервов и физического совершенствования подрастающего поколения.

Функции каратэ, как спортивной дисциплины:

- соревновательная – регистрация спортивных результатов, выявление победителей среди спортсменов и коллективов, ранжирование мест участников и коллективов, определение уровня спортивной подготовленности, разработка системы подготовки спортсменов к соревновательной деятельности, выявление резервных возможностей человека в экстремальных условиях;

- воспитательная – повышение эффективности тренировочной деятельности спортсменов, содействие всестороннему воспитанию социально активной личности;

- повышение физической активности – подготовка к социально значимым видам деятельности человека, содействие его всестороннему развитию, совершенствованию его физических и психических возможностей, расширение арсенала жизненно важных умений, повышение их надёжности в сложных

условиях, способствовании подготовке подрастающего поколения к трудовой и другим видам деятельности;

- познавательная – использование спортивной деятельности в качестве модели для изучения максимальных возможностей человеческого организма при физических и психических напряжениях в экстремальных условиях;

- зрелищная – удовлетворение стремления огромного количества людей посмотреть спортивные соревнования, показательные выступления ведущих спортсменов и т.д.;

- экономическая – обеспечение финансовыми средствами развитие спорта внутри страны и установление внешнеэкономических связей;

- поднятие престижа – использование успехов в развитии спорта для повышения престижа страны, региона, города, клуба.

Организирующие факторы в каратэ, как спортивной дисциплины:

- правила соревнований – документ, в котором чётко определены условия соревновательной борьбы, способы фиксирования результата, определения победителя и призовых мест;

- положение о соревнованиях – определение цели и задачи соревнований, места и срока их проведения, характер руководства соревнованиями, требования к участникам, программу соревнований, способ проведения и определения победителей, формы документов и сроки их представления и др.;

- календари соревнований – упорядочивание соревнований по целям, задачам, месту и времени проведения, составу участвующих спортсменов, по затратам средств и др.;

- классификационные системы – определение уровней спортивной классификации.

6. Спортивная подготовка в каратэ.

Физическая подготовка в каратэ – это процесс физического воспитания, направленный на подготовку человека к ориентировке в сложных тактических ситуациях, принятием оперативного решения и физическим преодолением соперника, укрепление органов и систем, повышение их функциональных возможностей, развитие двигательных качеств, средствами общефизической (ОФП) и специальной (СФП) подготовки.

Физическая подготовленность в каратэ – это результат физической подготовки, уровень достигнутого развития физических качеств, формирования двигательных навыков в результате специализированного процесса физического воспитания, направленного на решение поставленных задач.

ОФП – это становление и формирование изменений функциональных свойств, спортсменов и основанных на них двигательных способностей, как предпосылки успешного решения двигательных задач в каратэ. Обеспечивает гармоничное развитие всех органов и систем организма, т.е. разносторонне совершенствует его.

СФП – это становление, формирование и изменение функциональных свойств, спортсменов и основанных на них двигательных способностей, как предпосылки успешного выполнения конкретного спортивного упражнения

каратэ. Т.е. функциональное совершенствование организма в соответствии с теми требованиями, которые предъявляются ему двигательной спецификой каратэ.

Задачи физической подготовки в каратэ:

- всесторонне развитие спортсменов, воспитание физических качеств;
- устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений;
- совершенствование физических качеств, наиболее необходимых и характерных для каратэ;
- преимущественное развитие тех видов двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в каратэ;
- избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении специализируемых упражнений.

Техническая подготовка в каратэ – это обучение спортсменов основам техники каратэ и совершенствование ими избранных форм техники до возможно высокой степени, а также системно упорядоченный долговременный процесс прикладного специализированного обучения и воспитания.

Техника каратэ – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению поставленной цели.

Задачи технической подготовки в каратэ:

- создание общего представления о двигательном действии и формирование установки на овладение им;
- изучение новых фаз и элементов;
- формирование ритмической структуры;
- предупреждение и устранение грубых ошибок.

Характеристика направленности технической подготовки в каратэ:

- направленность общей технической подготовки – максимальное расширение запаса разнообразных и разносторонних навыков и умений, овладение техникой общеразвивающих упражнений (ОРУ) и упражнений из других видов спорта;
- направленность специальной технической подготовки – овладение техникой каратэ и постоянное совершенствование в ней.

Тактическая подготовка в каратэ – это разучивание и совершенствование способов и форм ведения поединка в спортивных соревнованиях по каратэ.

Задачи тактической подготовки:

- изучение общих положений тактики;
- изучение тактики каратэ;
- изучение тактического опыта сильнейших спортсменов;
- изучение возможных противников;
- изучение мест предстоящих соревнований;
- разработка тактики к предстоящему соревнованию;

- обучение практическому использованию элементов полученной базовой техники;
- обучение сознательному подходу к выбору действий и тактическому мышлению;
- анализ участия в соревнованиях.

Средства, методы и организационные формы развития тактического мышления:

- овладение целесообразными средствами и способами соревновательных действий;
- овладение способами рационального распределения сил в процессе соревнований;
- овладение приёмами психологического и технического воздействия на соперника и маскировки собственных намерений;
- многократное повторение соревновательных упражнений в строгом соответствии с фактической схемой;
- разучивание тактических элементов и действий по частям, связкам и в целом;
- словесное объяснение;
- моделирование тактических действий без противника;
- моделирование тактических действий с условным противником;
- моделирование тактических действий с противником.

Психологическая подготовка в каратэ – это воспитание морально-волевых качеств и совершенствование специфических психических возможностей.

Задачи психологической подготовки в каратэ:

- воспитание моральных и волевых качеств;
- совершенствование специфических психических возможностей.

Характеристика направленности психологической подготовки в ходе подготовки к соревнованиям:

- ментальный тренинг;
- мысленная репетиция соревновательной ситуации в состоянии релаксации;
- ментальное формирование психологической самозащиты от сбивающих влияний.

Средства и методы формирования психологической готовности спортсмена:

- регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок;
- систематическое введение в учебно-тренировочный процесс дополнительных трудностей;
- широкое использование соревновательного метода;
- создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции.

Структурная схема психологической подготовки в каратэ:

- целеустремлённость (ясное видение перспективной цели);

- решительность и смелость (склонность к риску в сочетании со своевременностью и обдуманностью действий);
- настойчивость и упорство (мобилизация энергии и активности в достижении цели, в преодолении препятствий);
- выдержка и самообладание (ясность ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения);
- самостоятельность и инициативность (собственный почин, новаторство).

Теоретическая подготовка в каратэ – это приобретение спортсменами определённых знаний с целью повышения их интеллектуально-теоретического уровня и содействия повышению спортивного мастерства.

Задачи теоретической подготовки:

- исторические аспекты развития спорта, физической культуры, физического воспитания в мире, нашей стране, области и районе;
- исторические аспекты зарождения, становления и развития каратэ в мире и нашей стране, как нового средства ФКиС;
- сведения о строении и функциях человеческого организма, о влиянии физкультурно-спортивных занятий в детско-юношеском возрасте;
- гигиена, режим учёбы и отдыха, закаливание организма и правила спортивного питания;
- правила самоконтроля, профилактико-реабилитационные и восстановительные средства;
- спортивная тренировка и тренировочные нагрузки;
- соревновательная деятельность, подготовка и участие в соревнованиях;
- изучение и анализ правил соревнований.