

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 26 г. Томска

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании научно-методического совета  
МАОУ гимназии № 26 г. Томска  
Протокол № 1 от «30» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_ О. В. Соколова

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МАОУ гимназии № 26 г. Томска  
Приказ № 440-о от «31» августа 2022 г.

\_\_\_\_\_ Ю. А. Уралова

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

## **ВОСПИТАНИИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО КАРТЭ**

Возраст обучающихся: дети от 7 до 18 лет  
срок реализации программы: 8 лет.

Автор-составитель:  
Хлгатян С.Л.,  
педагог дополнительного образования

Томск 2022

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Направленность программы

Программа относится к физкультурно-спортивной направленности.

### 1.2. Актуальность и новизна

Занятия каратэ способствуют снижению психологической напряженности школьников, росту интенсивности и результативности умственного и физического труда, резко увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям.

Необходимо серьезнейшим образом изучать философские, морально-этические, оздоровительные, прикладные и другие аспекты восточных единоборств, и каратэ в частности, с целью применения их для гармоничного развития молодежи.

### 1.3. Отличительные особенности

Отличительной особенностью, новизной программы является практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в каратэ. Ката являются сущностью каратэ, поскольку являются основным методом обучения и несут в себе одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики карате, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Можно сказать, что основной направленностью базовой подготовки является формирование у человека богатого фонда двигательных навыков и умений, а также освоение основных технических элементов избранного вида спорта. Составляющими техники каратэ являются удары, блоки и стойки, их модификации и комбинации, передвижения, захваты, выведения из равновесия и др. Но в арсенал боевых искусств входят не только блоки, удары или броски, но

и приемы концентрации и расслабления, способы многократного улучшения реакции и т.п. И эти способности могут быть использованы не только во время боевых действий, но и в повседневной жизни.

Отметим, что карате обеспечивает широкий диапазон физической нагрузки, развивая у школьников силу, быстроту, ловкость, гибкость, выносливость.

#### 1.4. Цель и задачи программы

Цель программы: воспитание здоровых, физически и интеллектуально развитых детей и подростков с помощью Каратэ.

Задачи программы: определяются в зависимости от возрастных и психофизиологических особенностей обучающихся.

##### а) Обучающие:

- освоение базовой техники Каратэ,
- изучение терминологии Каратэ,
- освоение техники выполнения физических упражнений,
- изучение правил соревнований,
- изучение тактики соревнований;

##### б) Воспитательные:

- воспитание морально - волевых качеств,
- воспитание культуры поведения на основе "Рэйги" - этикета Каратэ,
- обогащение духовной жизни подростка,
- формирование у подростков опыта позитивной жизнедеятельности;

##### в) Развивающие:

- развитие общефизических качеств,
- развитие специальных физических качеств,
- формирование устойчивого интереса к повседневным занятиям Каратэ,
- формирование спортивной мотивации,
- создание условий для реализации приобретенных умений, навыков.

#### 1.5. Адресат Программы

Данный курс ориентирован на учащихся 7-18 лет. Программа учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить широкий круг желающих заниматься карате и не имеющих медицинских противопоказаний для занятий этим видом спорта. Несмотря на ориентированность программы на школьный возраст, любой сможет продолжить заниматься карате и после прохождения курса. Карате можно заниматься всю жизнь. Карате не заканчивают заниматься по причине "возрастной непригодности", оно становится образом жизни, стилем мышления для тех, кто занимается им

всерьез.

## 1.6. Форма обучения

Программа предусматривает собой очную форму обучения

## 1.7. Режим занятий

Программа рассчитана на занятия, которые проходят 3 раза в неделю, 1,5 часа каждое занятие. Общее количество часов в неделю – 4,5 ч. Общее количество часов в год, необходимое для освоения Программы – 153 ч.

## 2. Методическое обеспечение и условия реализации Программы

В проведении тренировок используются следующие методы спортивной подготовки:

**Повторный метод:** основная цель выполнять движения, действия, задания определенной число раз, стараясь придерживаться требуемой формы и характера и добиваться в совершенствовании в них.

**Игровой метод:** движения, действия, задания выполняемые с учебной, воспитательной и тренировочной целями в форме игры, проводимой для увеличения нагрузок и более успешной адаптации, для сохранения интереса в процессе занятия.

**Соревновательный метод:** упражнения и задания выполняются в виде состязаний вызывающих проявление резервных сил и возможностей, воспитывающих бойцовские качества, создающих психологическую подготовленность.

**Темповой:** выполнение упражнений с заданной скоростью.

**Переменный:** выполнение упражнений с ускорениями средней и максимальной интенсивности, с короткими замедлениями.

**Контрольный:** контрольно-тренировочные упражнения, показывающие специальную подготовленность.

**Круговой:** продвижения по кругу от «станции» к «станции», на которых выполняются по одному и более упражнений, в том числе со снарядами, на тренажерах.

**Интегральный:** выполнение в обычных и более сложных и трудных условиях, а также в обстановке «поля боя».

### Методы обучения:

**Словесный** - объяснение, указание, напоминание, разбор, дискуссия, беседа;

**Наглядный** - показ, демонстрация, кино видео демонстрация, наблюдение;

**Словесный и наглядный** - объяснение и показ упражнений;

**Практический** - самостоятельное составление и выполнение упражнений.

**Соревновательный.**

## **Принципы спортивной подготовки:**

### **Принцип сознательности и активности.**

Ясное и отчетливое понимание цели, задач тренировки, средств, методов и т.д. Обеспечивает успешное обучение спортивной техники и тактики, эффективное развитие силы, быстроты, выносливости, воспитание моральных и волевых качеств, результативное участие в соревнованиях.

### **Принцип специализации.**

В зависимости от морфологических, физиологических, психологических особенностей, от уровня подготовки необходима узконаправленная специализация в ката (формальные упражнения) или в кумитэ (реальный бой).

### **Принцип всесторонности.**

определяет необходимость для спортсмена всестороннего развития, включающего в себя высокий моральный и культурный уровень, разносторонние волевые качества, отличную работоспособность всех органов и систем организма, многообразное умение координировать движения физическое, совершенство в целом.

### **Принцип возрастающих нагрузок.**

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсменов играет одну из решающих ролей в достижении успеха.

### **Принцип повторности**

Всё многообразие задач спортивной тренировки решаются через повторное выполнение упражнений, действий, заданий, тренировочных работ и занятий, соревнований и т.д.

### **Принцип разнообразия и новизны\***

Необходим для облегчения и отдыха психической сферы, устающей от привычного фона занятий, для усиления воздействия средств и методов и, следовательно, адаптационных положительных изменений.

### **Принцип наглядности.**

Принцип наглядности очень важен для обучения спортивной техники, тактике. Демонстрация с помощью видеозаписей, кино, фото таблиц, рисунков, моделей того, чему обучают, значительно убыстряет обучение.

### **Принцип индивидуализации.**

Индивидуальный подход диктует реализацию спортивной подготовки соответственно особенностям спортсмена, обеспечивая достижение более эффективных результатов в воспитании, обучении и тренировке.

## **3. Планируемые результаты**

В конце курса занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, расширят функциональные возможности

своего организма, станут сильнее, быстрее, выносливее. Укрепится здоровье учащихся, снизится их заболеваемость, сформируется понимание личной ответственности за свои действия, появится понимание необходимости вести здоровый образ жизни.

Также учащиеся должны приобрести начальный уровень навыков самообороны, дающий им возможность защитить себя. Но, конечно, поскольку карате 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 карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее

безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

— использовать начальный уровень навыков самообороны, дающий возможность защитить себя;

— излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять занятия карате как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— использовать знания учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, о возможностях человека;

— использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;

— выполнять технико-тактические задания с партнёром с пассивным и активным противоборством, задания, воссоздающие различные модели соперников;

— иметь понятие о стратегии и тактике боя;

— понимать основы безопасного поведения на улице;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса,

регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.

#### 4. Учебно-тематический план

##### I группа 1-ый год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
<b>1</b>	<b>Основы знаний (теория)</b>					
<b>1.1</b>	<b>Основы знаний (теория)</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	Лекция	опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					
<b>2.1</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>	<b>1</b>	<b>27</b>	<b>28</b>		Контрольные тесты
<b>3</b>	<b>Борьба</b>					
<b>3.1</b>	<b>Броски</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>		Контрольные тесты
<b>3.2</b>	<b>Болевые и удушающие</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>		
<b>3.3</b>	<b>Выходы из положений</b>	<b>1</b>	<b>8</b>	<b>9</b>		
<b>4</b>	<b>Акробатическая подготовка</b>					
<b>4.1</b>	<b>Акробатическая подготовка</b>	<b>1</b>	<b>11</b>	<b>12</b>		Педагогическое наблюдение
<b>5</b>	<b>Техника каратэ (Кихон)</b>					
<b>5.1</b>	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
<b>5.2</b>	Блоки и удары на месте	1	14	15		
<b>5.3</b>	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
<b>6</b>	<b>Ката</b>					
<b>6.1</b>	<b>Ката</b>	<b>3</b>	<b>26</b>	<b>29</b>		Педагогическое наблюдение
<b>7</b>	<b>Контрольные испытания</b>					
<b>7.1</b>	<b>Контрольные испытания</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	<b>19</b>	<b>134</b>	<b>153</b>		

##### II группа 1-ый год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
<b>1</b>	<b>Основы знаний (теория)</b>					
<b>1.1</b>	<b>Основы знаний (теория)</b>	<b>8</b>	<b>0</b>	<b>8</b>	Лекция	опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					



2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<i>Ката</i>					
6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

### І группа 2-ой год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					
2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<i>Ката</i>					

6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

## II группа 2-ой год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					
2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	10	11		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	18	19		
6	<i>Ката</i>					
6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

## I группа 3-ий год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					

2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<i>Ката</i>					
6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

## II группа 3-ий год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					
2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	10	11		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	10	11		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	18	19		
6	<i>Ката</i>					

6.1	<i>Ката</i>	3	30	33		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

### І группа 4-ый год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					
2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<i>Ката</i>					
6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

### ІІ группа 4-ый год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					

2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	7	8		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	21	22		
6	<i>Ката</i>					
6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

### I группа 5-ый год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					
2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<i>Ката</i>					

6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

## II группа 5-ый год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					
2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	34	35		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	7	8		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	6	7		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	22	23		
6	<i>Ката</i>					
6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

## I группа 6-ой год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					

2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<i>Ката</i>					
6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

## II группа 6-ой год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					
2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	33	34		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	14	15		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	5	6		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	3	4		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	20	21		
6	<i>Ката</i>					

6.1	Ката	3	31	34		Педагогическое наблюдение
7	Контрольные испытания					
7.1	Контрольные испытания	0	4	4		
	Всего часов за 34 недели	19	134	153		

### І группа 7-ой год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<b>Основы знаний (теория)</b>					
1.1	Основы знаний (теория)	8	0	8	Лекция	опрос
2	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП)	1	27	28		Контрольные тесты
3	<b>Борьба</b>					
3.1	Броски	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	Болевые и удушающие	1	8	9		
3.3	Выходы из положений	1	8	9		
4	<b>Акробатическая подготовка</b>					
4.1	Акробатическая подготовка	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<b>Техника каратэ (Кихон)</b>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<b>Ката</b>					
6.1	Ката	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	Контрольные испытания					
7.1	Контрольные испытания	0	4	4		
	Всего часов за 34 недели	19	134	153		

### ІІ группа 7-ой год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<b>Основы знаний (теория)</b>					
1.1	Основы знаний (теория)	8	0	8	Лекция	опрос
2	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>					



2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<i>Ката</i>					
6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

### І группа 8-ой год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					
2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<i>Ката</i>					

6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

## II группа 8-ой год обучения

	Виды подготовки	За год обучения			Формы Организации	Форма контроля
		Количество часов				
		Теория	Практика	Всего		
1	<i>Основы знаний (теория)</i>					
1.1	<i>Основы знаний (теория)</i>	8	0	8	Лекция	опрос
2	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>					
2.1	<i>Общая физическая подготовка (ОФП)</i>	1	27	28		Контрольные тесты
3	<i>Борьба</i>					
3.1	<i>Броски</i>	1	8	9		Контрольные тесты
3.2	<i>Болевые и удушающие</i>	1	8	9		
3.3	<i>Выходы из положений</i>	1	8	9		
4	<i>Акробатическая подготовка</i>					
4.1	<i>Акробатическая подготовка</i>	1	11	12		Педагогическое наблюдение
5	<i>Техника каратэ (Кихон)</i>					
5.1	Стойки и передвижения	1	14	15		Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках
5.2	Блоки и удары на месте	1	14	15		
5.3	Блоки и удары в передвижениях	1	14	15		
6	<i>Ката</i>					
6.1	<i>Ката</i>	3	26	29		Педагогическое наблюдение
7	<i>Контрольные испытания</i>					
7.1	<i>Контрольные испытания</i>	0	4	4		
	<b>Всего часов за 34 недели</b>	19	134	153		

## 5. Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний (теория)

Тема 1.1 Основы знаний (теория)

Теория: что такое «Каратэ», откуда зародилось Каратэ, основатель Каратэ, основные термины, применяемые в Каратэ, названия блоков, ударов,

комбинаций, стоек, передвижений и т.д., переводы названий Ката, «Клятва Каратэ», 20 заповедей гичина Фунакоши, бусидо, заповеди тренировочного зала.

## Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП)

### Тема 2.1 Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория: понятие ОФП, функции ОФП.

Практика: освоение навыков физической подготовки: отжимания, приседания, наклоны к ногам в упоре лежа, уголок в опоре лежа, выпрыгивания вверх из низкого приседа, подтягивания, растяжка (шпагаты, мостик), прыжки в длину, челночный бег, бег 60 м., бег 100 м., бег 500 м., бег 1000 м., бег 2000 м.

## Раздел 3. Борьба

### Тема 3.1 Броски

Теория: объяснение техники правильных захватов, правильного выполнения бросков и страховки при падении.

Практика: освоение навыков: страховки при падении на бок, на спину, страховка при падении вперед (Волна), бросок «Задняя подножка», бросок через бедро, бросок через спину, бросок с одного колена, бросок с двух колен, бросок с подбиваем ног, проход в ноги – бросок, бросок «Ножницы», бросок «Бабочка», бросок «Пистолетик», бросок «Ката-гурума».

### Тема 3.2 Болевые и удушающие

Теория: Правильное выполнение болевых и удушающих, виды болевых и удушающих, их применение.

Практика: освоение навыков: болевой на руку «Рычаг локтя», болевой на руку «Часики», болевой на руку «Хемура», болевой на руку с удерживанием шеи, болевой на ногу (ахилес), болевой на коленный сустав, удушающий прием с использованием кимоно, удушающий руками треугольник, удушающий сдавливанием, удушающий ногами треугольник.

### Тема 3.3 Выходы из положений

Теория: выходы из неудобных положений, восстановление преимущества в партере.

Практика: выход «Мостик», выходы от болевых на руки, выходы от болевых на ноги, выходы от удушающих, освобождение от захватов.

## Раздел 4 Акробатическая подготовка

### Тема 4.1 Акробатическая подготовка

Теория: виды базовых акробатических упражнений, правильное выполнение этих упражнений, возможные ошибки в выполнении упражнений.

Практика: страховка при падении вперед (Волна), кувырки вперед через голову, через плечо, со стойки, в длину, кувырки назад через спину, через спину с выходом на руки, колесо, кувырок с прогибом, колесо опорой на одну руку, ходьба на руках.

## Раздел 5 Техника Каратэ (Кихон)

### Тема 5.1 Стойки и передвижения

Теория: виды стоек и передвижений, их назначение, возможные ошибки в исполнении, правильное выполнение.

Практика: Стойки дзенкуцу-дачи, киба-дачи, хэйко-дачи, мисуби-дачи, какуцу-дачи, камае-дачи, передвижения в стойках дзенкуцу-дачи, киба-дачи, какуцу-дачи.

### Тема 5.2 Блоки и удары на месте

Теория: виды блоков и ударов, названия блоков и ударов и их перевод, правильное выполнение блоков и ударов.

Практика: Ой-цки, Аге-уке, Уче-уке, Сото-уке, Гедан-барей, Шуто-уке, Шуто-учи, Хайто-учи, Яку-нукитэ, Уракен-учи, Эмпи-учи, Мае-гери, Йоко-гери, Маваши-гери, Урамаваши-гери, Уширо-гери, Уширомаваши-гери.

### Тема 5.3 Блоки и удары в передвижениях

Теория: правильное выполнение блоков и ударов в передвижениях

Практика: Ой-цки, Аге-уке, Уче-уке, Сото-уке, Гедан-барей, Шуто-уке, Шуто-учи, Хайто-учи, Яку-нукитэ, Уракен-учи, Эмпи-учи, Мае-гери, Йоко-гери, Маваши-гери, Урамаваши-гери, Уширо-гери, Уширомаваши-гери в передвижениях в стойках дзенкуцу-дачи, киба-дачи, какуцу-дачи.

## Раздел 6 Ката

### Тема 6.1 Ката

Теория: виды ката, названия ката и перевод, соответствия ката системе поясов, правильное исполнение ката, ключевые моменты в исполнении ката.

Практика: изучение и отработка ката: Тэйкоку Шодан, Хейан Шодан, Хейан Нидан, Хейан Сандан, Хейан Йондан, Хейан Годан, Тэки Шодан, Басайдай, Канкудай.

Раздел 7 Контрольные испытания

Тема 7.1 Контрольные испытания

Практика: Контрольные испытания по всем разделам.

## **6. Литература**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. От 21.07.2014) «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральная целевая программа развития образования на 2016-2020 гг.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 гг.
4. Концепция развития дополнительного образования детей от 04 сентября 2014 г. № 1726-р.
5. Приложение №1 Письма Минобрнауки России от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
6. Гигиенические требования к условиям обучения в учреждениях дополнительного образования: Сан Пин 2.4.4. 3172-14.
7. Конвенция ООН «О правах ребенка». - М., 2005.
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 9 ноября 2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
9. Региональный приоритетный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный Протоколом заседания Совета при Губернаторе Томской области по стратегическому развитию.
10. Булкин В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. – СПб.: СПбГАФК, 1996.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры // Учебник для институтов физ. Культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
12. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиции воинских искусств
13. Журнал «Спорт в школе» 2006 – 2007 гг.
14. Ю. И. Портных. Спортивные игры
15. Л. В. Былеева. Подвижные игры
16. Озолин Н, Г, Настольная книга тренера – наука побеждать. 2003г.
17. Найдёнов М.И. Рукопашный бой. 2003г.
18. Джон Литтл Брюс Ли – Искусство выражения человеческого тела.
19. Заяшников С.И. Техника карате
20. Ояма М. Лучшее карате 1 – 10 том
21. Микрюков В. Ю. Каратэ: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: издательский центр «Академия» 2003.

## **7. Приложения**

## Контрольные упражнения и нормативы.

№п/п	Нормативы.	Учебные группы			
		Начальной подготовки от 1 до 3-х лет	Учебно-тренировочные		Спортивного совершенствования
			1-3 год обучения	4 - 5 год обучения	
1.	Подтягивания на перекладине (количество раз)	8-10	10-12	12-16	16
2.	Отжимания (количество раз)	25-40	40-70	70-80	80-120
3.	Пресс (подъем туловища из положения лежа на спине)	30-50	60-80	90-100	110-150
4.	Растяжка (оценка)	3-4	4-5	5	5
5.	Уголок (количество минут)	1,5-2	2,5-3,5	4-4,5	5-6
6.	Приседания (количество раз)	50-60	70-90	100-110	120-140
7.	Бег 10*10	36-34	32-28	26-25	25
8.	Технический экзамен (пояс, КЮ)	9-8	7-5	6-4	4 кю-1 дан

При составлении перспективного план необходимо определить:

- цель и главные задачи многолетней тренировки группы или отдельных спортсменов;
- круг используемых средств и их планирование по годам подготовки;
- ориентировочное дозирование нагрузки по годам подготовки;
- сроки и содержание контрольных испытаний по общей и специальной подготовке в различных периодах, по годам подготовки;
- объём соревновательных нагрузок, по годам подготовки; спортивно-технические результаты, по годам подготовки.

№ П/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки по годам обучения										
		Группы начальной подготовки (НП) 3 года обучения			Учебно-тренировочные группы (УТ) 5 лет обучения						Спортивного Совершенствования (СС) 3 года обучения	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
		Количество часов в неделю										
		4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5
1	<b>Теория</b>	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
2	Общезащитная подготовка (ОФП)	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
3	Специальная защитная подготовка (СФП)	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
4	Тактико- техническое мастерство (ТТМ)	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32	32
4.1	Техническая подготовка	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
4.2	Тактическое мастерство	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
5	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Участие в соревнованиях	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	Зачётные требования	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
7.1	Зачеты по ОФП (октябрь, апрель)	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7.2	Аттестационные экзамены	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
8	Восстановительные Мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Всего часов в год:</b>		<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>	<b>153</b>



## 2. Показатели нагрузки в годичном цикле (кумитэ и ката)

### 2.1. Соревнования (кумитэ)\*

№ п/п	Этапы подготовки по годам обучения												
	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки			Учебно- тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		
			1 год обуч.	1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	4год обуч.	5год обуч.	1год обуч.	2год обуч.
1	Количество боёв (минимальное)	-	-	2	4	6	8	10	10	15	15	20	20

### 2.2. Аттестационные семинары (кумитэ)\*

№ п/п	Этапы подготовки по годам обучения												
	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки			Учебно- тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		
			1 год обуч.	1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	4год обуч.	5год обуч.	1год обуч.	2год обуч.
1	Количество боёв (максимальное)	-	-	4	6	10	12	15	15	20	20	25	30

### 2.3 Соревнования (ката)\*

№ п/п	Этапы подготовки по годам обучения												
	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки			Учебно- тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		
			1 год обуч.	1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	4год обуч.	5год обуч.	1год обуч.	2год обуч.
1	Количество выступлений (минимальное)	-	-	2	2	4	5	6	7	8	8	9	10

\* Для определения нагрузки в годичном цикле используются показатели или таблицы 2.1 или 2.2 или 2.3

### 3. Соотношение средств общей и специальной физической подготовки (в%)

№ п/п	Этапы подготовки по годам обучения												
	Средства	Спортивно-оздоровительные группы	Группы начальной подготовки			Учебно- тренировочные группы					Группы спортивного совершенствования		
			1 год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.	4год обуч.	5год обуч.	1год обуч.	2год обуч.	3год обуч.
1	ОФП	75	69	64	63	61	58	57	55	50	49	44	40
2	СФП	25	31	36	37	39	42	43	45	50	51	56	60

# 1. Организационно - нормативные требования (ОНТ)

## 4.1. Классификация учебных групп

**В зависимости от спортивного уровня учащихся учебные группы делятся на:**

Тип подготовки (этапы подготовки)	Период подготовки	Возраст занимающихся	Краткая характеристика группы
Спортивно-оздоровительная (СО)	Без ограничений	6-18 лет	Изучение каратэ без спортивной направленности
Начальной подготовки (НП)	2-3 года	9-13 лет*	Изучение Каратэ с основами спортивного аспекта
Учебно-тренировочная (УТ)	4-5 лет**	12-18 лет	Изучение спортивного аспекта каратэ
Спортивного совершенствования (СС)	Без ограничений	С 16 лет	Спорт высших достижений

\* при выполнении нормативов может быть зачислен в УТ группу в возрасте 12 лет

\*\* период подготовки 4 года, если в 16 лет выполнил норматив КМС и зачислен в группу СС

## 4.2. Режим работы групп

Тип группы	Период обучения	Спортивный уровень обучающихся	Минимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальный объем работы, часов в неделю
Спортивно-оздоровительная	Без ограничений	Без разрядов	15	30	6
Начальной подготовки	До 1 года-св. 1года	Без разрядов	15 14	30	6 9
Учебно-тренировочная УТ-А	До 2-х лет	Не менее 50% состава группы имеют разряды	12	20	12
Учебно-тренировочная УТ-Б	Свыше 2-х лет	100% разрядников	6	16	14 (3-й год) 16(4-й год) 18(5-й год)
Спортивного совершенствования	Без ограничений	Не ниже 1-го разряда	4	12	24
Высшего спортивного мастерства	Без ограничений	Не ниже КМС	4	8	26

### Спортивно-оздоровительная группа

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 лет, как девочек, так и мальчиков. Ранее нигде не занимавшихся или занимавшихся в других секциях, не связанных с боевыми искусствами.

**Задачи:**

**а) Обучающие:**

- изучение базовой техники каратэ.
- изучение техники выполнения физических упражнений

**б) Воспитательные:**

- воспитание морально-волевых качеств
- воспитание культуры поведения на основе «Рэйги» - этикета Каратэ

**в) Развивающие:**

- развитие общефизических качеств

В спортивно-оздоровительных группах дети осваивают технику выполнения физических упражнений, преимущественно развивающих гибкость, ловкость и быстроту. Приходят к взаимопониманию с педагогом, другими детьми и родителями. Учатся проявлять морально-волевые качества, внутри командной взаимовыручки и взаимоподдержки.

### **Группа начального обучения**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 9 лет, как девочек, так и мальчиков. Ранее нигде не занимавшихся или занимавшихся в других секциях, не связанных с боевыми искусствами.

**Задачи:**

**а) Обучающие:**

совершенствование базовой техники каратэ-до, изучение сложной техники Каратэ. изучение правил соревнований.

**б) Воспитательные:**

воспитание морально-волевых качеств  
формирование у подростков опыта позитивной жизнедеятельности воспитание культуры поведения на основе «Рейги» - этикета Каратэ.

**в) Развивающие:**

развитие общефизических качеств  
развитие специально-физических качеств  
создание условий для реализаций приобретенных умений и навыков.

По окончании первого года обучения каждый из занимающихся:

1. Повышает свои физические способности.

2. Осваивает аттестационную программу, соответствующую 8 кю (желтый пояс).

3. Развивает морально - волевых качеств.

В тренировочном процессе используется множество парных и общекомандных упражнений, способствующих созданию благоприятных внутри командных отношений; развитию чувства ответственности перед командой и товарищем по команде. Совместные выезды на соревнования, походы в театр, просмотр учебных видеофильмов также способствует сближению коллектива.

По окончании годового учебно-тренировочного цикла проводится аттестация технических, физических и теоретических знаний, полученных за год.

### **Учебно-тренировочные группы**

Программа рассчитана на детей в возрасте от 12 лет, как девочек, так и мальчиков. Позанимавшихся год в данной секции, либо в какой-нибудь другой секции Каратэ по схожей программе.

#### **Задачи:**

##### **а). Обучающие:**

- изучение сложной техники Каратэ, изучение правил соревнований.

##### **б) Воспитательные:**

обогащение духовной жизни подростка, воспитание культуры поведения на основе «Рэйги» воспитание морально - волевых качеств. Формирование у подростков опыта позитивной жизнедеятельности.

##### **в) Развивающие:**

развитие общефизических качеств.

создание условий для реализации приобретенных умений и навыков.

Развитие специально-физических качеств

Обучаясь в учебно-тренировочных группах, дети повышают обще- и специально-физические качества. Осваивают аттестационную программу на 7-5 кю. Развивают морально-волевые качества.

В учебно-тренировочных группах каждый из обучающихся:

1. Повышает свои физические и духовные качества.
2. Выступление в соревнованиях различного ранга. Получение призовых мест.
3. Участие в семинарах.

Для создания благоприятного климата в группе широко используются различные физические упражнения в парах со сменой партнеров, общекомандные игры, совместные тренировки с другими секциями. Также организуется участие в соревнованиях, показательных выступлениях, совместное проведение выходных дней.

## УПРАЖНЕНИЯ И НОРМАТИВЫ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (КАРАТЭ-ДО)

№п/п	ПРОГРАММА	НП-1г	НП-2г.	УТ-1г.	УТ-2г.	УТ-3г.	УТ-4г.
1	Подтягивание на перекладине (количество раз)	6	8	9	12	13	14
2	Отжимание (количество раз)	25	30	35	40	45	50
3	Пресс (поднимание туловища из положения лежа на спине) (количество раз)	40	50	60	70	80	90
4	Растяжка (оценка)	3-4	4	4	5	5	5
5	Уголок (количество минут)	1,5	2	2,5	3	3,5	4
6	Приседание (количество раз)	50	60	70	80	90	100
7	Челночный бег 10*10м.(сек)	36	34	32	30	28	26
8	Программа (пояс КЮ)	9	8	7	6	6-5	6-4

## ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И МЕДИКО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием их волевых качеств.

Надо понимать психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психологическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений с различными сторонами тренировочного процесса.

Психологическая подготовка в каратэ, как и в других видах спорта, делится на общую психологическую подготовку и психологическую подготовку к соревнованиям.

В ходе общей психологической подготовки развиваются:

- волевые черты характера;
- специализированные восприятия;
- внимание;
- мышление;
- двигательная память;
- воображение.

При психологической подготовке к соревнованиям у каратиста создается состояние психологической готовности к выступлениям в поединках.

## **ОБЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Воспитание волевых качеств

**Целеустремленность** - когда спортсмен поймет значение цели, к которой он должен стремиться:

- овладеть мастерством в совершенстве;
- добиться высоких результатов.

Упражнения для совершенствования целеустремленности

1. Не пить воду после тренировки 1-2 ч.
2. Не есть сладкого или соленого 1 день.
3. Преодоление болевых ощущений (задание дается при случайных незначительных травмах, ударах, царапинах и т.д.)
4. Подавление чувства неприязни, неуважения к другим. Упражнения с непривычным партнером.
5. Преодоление усталости. После того как спортсмен говорит, что он устал, продолжать упражнение некоторое время (до 1-2 мин). Преодоление “мертвой точки”.
6. Выполнение обязанностей тренера при показе и выполнении упражнений (разминки, повторении материала).
7. Самостоятельная работа по поручению или по необходимости. Нахождение наиболее эффективного способа и средств ее выполнения.
8. Выполнение любой работы, с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие. Быть в числе передовых.
9. Схватки на достижение наивысшего показателя вариативности соревновательной деятельности.

**Настойчивость** - важно, чтобы спортсмен верил в перспективу своей

спортивной деятельности, чтобы был убежден, что трудолюбие во время выполнения упражнений и стойкость в бою будут способствовать формированию его мастерства.

Упражнения для совершенствования настойчивости

1. Освоение сложных, не дающихся для выполнения с первой попытки упражнений и приемов.
2. Упражнения в выполнении предельных нормативов физической подготовки (подтягивание, отжимание)
3. Схватки с сильным противником и задачей добиться конкретного высокого результата.
4. Схватки с заданием выполнять один прием на сопротивляющемся противнике (партнере). (Удачное выполнение после 4-6 неудачных попыток).

**Смелость и решительность** - качества, для развития которых тренер должен заставлять каратиста преодолевать боязнь и инертность в тренировочных боях, подбирая ему соответствующего партнера, а также в состязаниях, воздействуя на его самолюбие и чувство собственного достоинства.

Упражнения для совершенствования смелости.

1. Равновесие на высокой опоре (гимнастическое бревно, скамейка и т.д.), вызывающие страх.
2. Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивные мячи) в парах.
3. Кувырки с высоты (большой полет) с падением на мягкие маты. Постепенно количество матов сокращается.
4. Прыгнуть в холодную воду (войти под холодный душ на 3-10 с.)
5. Не браться за выполнение заведомо невыполнимых или опасных для здоровья задач.
6. Упражнение в определении безопасности поставленной задачи и возможности ее выполнения в данный момент. Тренер ставит непосильную, опасную задачу, а спортсмен, не испытывая чувства страха, готов ее выполнить. Тренер останавливает спортсмена и объясняет безрассудность его оценки.
7. Способность устоять при «подначках» товарищей. Товарищи должны «угворить», спровоцировать спортсмена неразумного опасного действия, в результате которого он может потерять престиж. Обычно это какое-либо неблагоприятное действие (плюнуть на ковер, дернуть за трусы кого-либо, толкнуть и т.п.)

Упражнения для совершенствования решительности

1. Строгое соблюдение режима тренировки.



2. Планирование режима дня и тренировки, их выполнение.
3. Планирование режима домашней работы и учет ее выполнения.
4. Принятие решения в условиях риска и его выполнение.
5. Схватки с заданием и ограничением времени на его выполнение.
6. Упражнение на своевременное выполнение обещаний.
7. Упражнение на точность явки на занятия.
8. Схватки, в которых один боец должен на короткое время (1-5 с) создавать благоприятную ситуацию для выполнения приема, а другой - своевременно принять решение и выполнить прием.

### **Развитие специализированных восприятий, внимания, мышления и быстроты реакции.**

Успехи в достижении результатов целиком зависят от уровня развития следующих способностей.

#### 1. Специализированные восприятия:

- чувство дистанции;
- ориентировка на ринге;
- чувство свободы движений;
- чувство удара;
- чувство времени.

#### 2. Представление

#### 3. Внимание

#### 4. Мышление

#### 5. Двигательная память

#### 6. Быстрая реакция каратиста

### **Развитие чувства дистанции**

Для успешного ведения боя на разных дистанциях каратисту необходимо ясно различать признаки этих дистанций (ближней, средней и дальней). Каратист должен также понимать, что для спортсменов с разным ростом и длиной рук и ног эти дистанции значительно отличаются друг от друга.

Для проверки умения оценивать дистанцию при упражнениях в парах партнеру предлагается наносить четкие удары с дальней дистанции, а каратисту опробовать их дальнобойность, применяя различные защиты и маневрируя по рингу.

Проводя бой с тенью, каратист должен наносить удары, стремясь попасть в определенные точки пространства, где находятся уязвимые места воображаемого противника. Такие места каратист должен четко зрительно представлять.

## **Развитие умения ориентироваться на ринге**

Ведя «напряженный» бой, каратист должен уметь определять свое местонахождение на ринге относительно его углов, канатов, местонахождения рефери. И в тоже время каратист не должен отвлекаться от действий противника.

Для выработки умения ориентироваться на ринге партнерам предлагается в условных боях проводить боевые действия в углах и около канатов и чаще делать выходы оттуда.

Для усложнения условий ориентировки эти задания можно давать сразу двум парам, находящимся на ринге. При этом каждая пара должна учитывать действия другой.

## **Развитие чувства свободы движений**

Чувство свободы движений, т.е. раскрепощенности, создается в результате овладения спортсменом:

- координации движений;
- оптимальным чередованием расслабления и напряжения мышц.

Научится умению расслабляться можно с помощью движений с широкой амплитудой, потряхивания руками и ногами, расслабленного падения рук и ног. Для выработки чувства свободы движений полезно применять упражнения перед зеркалом, сопровождать упражнения веселой и легкой музыкой.

## **Развитие чувства удара**

Чувство удара со сложным восприятием быстроты и резкости движения в конечной фазе удара, а также степени жесткости, закреплённости звеньев тела в момент соприкосновения ударной поверхности с целью.

Для развития чувства удара применяются упражнения в нанесение ударов по перчаткам, лапам, снарядам. При нанесении ударов каратист должен почувствовать:

- их резкость
- длительность и жесткость соприкосновения ударной поверхности с целью
- положение руки или ноги, наносящей удар
- степень включения в удар туловища, меру его поворота.

Удары следует наносить с различной резкостью и быстротой. Особенно эффективны для развития чувства удара упражнения с лапами. Во время выполнения этих упражнений тренер может регулировать резкость ударов.

## **Развитие чувства времени**

Чувство времени позволяет каратисту оценивать:

- длительность раунда;
- длительность перерыва;

- микроинтервалы времени, в течении которых наносятся удары и выполняются защиты.

Для развития чувства длительности раундов и перерывов между ними тренер варьирует эти временные промежутки и называет их продолжительность. Иногда самим спортсменам может даваться задание определить окончание такого временного промежутка.

Чаще всего к каратистам предлагаются упражнения в течение 3-х, 2-х, 1-й минуты, а промежутки между раундами составляют 1,5; 1 или 0,5 минуты.

Микроинтервалы осознаются и оцениваются при сравнении скоростных действий разных партнеров, времени собственных движений и реакции при работе в парах.

### **Развитие внимания**

Без рассредоточения и распределения внимания на положениях и действиях противника невозможно адекватно реагировать собственными действиями и движениями. Поэтому внимание тесно связано с быстротой реакции и все упражнения для развития быстроты реакции служат одновременно упражнениями для развития внимания.

Для лучшего распределения внимания можно давать партнерам, упражняющимся в парах, следующие задания: одному из каратистов предлагается искусственно создавать поочередно различные исходные положения, из которых некоторые должны быть удобны для атаки другого каратиста. Второй каратист должен внимательно наблюдать за действиями партнера и в определенные моменты незамедлительно атаковать его.

Чем более длительно фиксируется внимание на объекте, тем больше его устойчивость. Развивая устойчивость внимания, целесообразно создавать всякие помехи, которые мешают концентрировать внимание каратиста при выполнении упражнений (резкие крики во время проведения вольных боев, допуск на ринг нескольких пар).

### **Развитие мышления**

В зависимости от тех задач, которые предстоит решать каратисту в процессе тренировки и поединке, у него появляются различные виды мышления.

Мышление имеет теоретический характер, когда перед каратистом ставится теоретическая задача, например, распланировать содержание средств тактико-технической, физической и психологической подготовки, выявить недостатки в развитии воли и т.д.

Основным и важнейшим способом развития мышления служит самостоятельное планирование тренировки. В процессе составления индивидуальных планов каратист тщательно обдумывает имеющиеся у него

недостатки, обсуждает их совместно с тренером, обдумывает задачи и методы подготовки.

Мышление каратист приобретает образный вид, когда он разрабатывает план предстоящего выступления, оценивает наглядно-представительные конкретные ситуации на ринге, делает выводы, как лучше противостоять действиям известного противника.

Развитию образного мышления способствуют:

- обдумывание задачи перед условными и вольными боями;
- разработка плана предстоящего боя;
- разбор и анализ эффективности своих действий;
- создание ярких образов действия в условном бою, в упражнениях со снарядами и т.д.

Мышление становится практическим, когда каратист в ходе занятий продумывает пути совершенствования определенного удара, защиты, конкретного тактического действия, разбирает с партнером задание для условного боя.

Для развития этого вида мышления большую пользу приносят упражнения с лапами, когда каратист анализирует с тренером все детали выполняемых движений.

Мышление тактическое, которое проявляется в соревновательных, вольных и условных боях, воспитывается при решении задач, поставленных перед боем или возникающих в течении поединка.

### **Развитие быстроты реакции**

Достичь успеха в каратэ, также как и в других видах единоборств, невозможно без развития быстроты специфической реакции на действия противника, связанной с индивидуальными свойствами внимания и скорости переработки информации.

Для развития быстроты реакции рекомендуется выработать у спортсменов установку на максимально быстрое и точное реагирование на различные раздражения - сигналы, команды, удары, открытия и др. при работе в парах, на снарядах и лапах. Следует также создавать на занятиях в процессе выполнения упражнений, внезапно меняющиеся условия, на которые каратисты должны реагировать максимально быстрым движением.

Во время выполнения имитационных упражнений, упражнений на снарядах рекомендуется использовать различные сигналы, на которые каратист должен немедленно реагировать определенными ударно-защитными действиями.

В упражнениях на лапах каратист защищается от имитации ударов тренера и

наносит удар по внезапно появляющейся цели.

Для развития быстроты реакции большую пользу приносят упражнения в условном бою, когда партнер наносит удар с финтом или без него. Каратист должен суметь отличить финт от действительного удара и в зависимости от этого воздержаться от защиты или защититься.

Применяется также упражнение, в котором один партнер наносит легкие быстрые удары, а другой защищается без применения подставок, применяя уходы, уклоны, боковые шаги и.т.д. Это условие заставляет каратиста реагировать на каждый удар противника, т.е. он не может надеяться на страховку рук или ног.

### **Психологическая подготовка к бою**

Главная задача психологической подготовки к бою -это создание у каратистов готовности к выступлению, которая должна сохраниться и в бою. В психологической подготовке каратиста к бою можно выделить:

1. Раннюю психологическую подготовку к бою.
2. Психологическую подготовку непосредственно перед боем.
3. Психологическую подготовку в перерывах между раундами.
4. Психологическое воздействие после окончания боя.

### **Ранняя психологическая подготовка к бою**

Ранняя психологическая подготовка каратистов к боям начинается за 2-3 недели до поединков.

Правильная организация психологической подготовки на этом этапе предполагает:

- создание нормальных психологических условий тренировки, режима, быта и отдыха;
- оптимальное планирование средств и методов подготовки в соответствии с индивидуальными особенностями каратистов, обеспечение каратистов необходимой информацией;
- правильное моделирование условий поединка;
- организацию и проведение психорегулирующей тренировки.

В начале этапа ранней психологической подготовки следует психологически подготовить каратистов к необходимости выполнять большие нагрузки, участвовать в тяжелых спаррингах, встречаться с трудными противниками; вызвать стремление к мобилизации всех сил в тренировке и поединках, к встрече любых неожиданных препятствий, противодействия противника любой манеры ведения боя.

К концу этапа целесообразно использовать всевозможные приемы

отвлечения каратистов от предсоревновательной борьбы.

### **Психологическая подготовка непосредственно перед боем**

Перед боем, по приезде на место, где будет проводиться поединок, каратиста сопровождают различные переживания. В это время необходимо, во-первых, успокоиться, утолить голод и жажду, а затем зрительно представить во всех подробностях ход боя и отдельные боевые ситуации. Во-вторых, каратист должен настроиться на самый лучший исход боя. В-третьих, полезно отключиться от предстоящего поединка до момента начала разминки перед боем.

Чрезмерная стимуляция победы перед боем тренером приводит зачастую к скованности каратиста и одностороннему восприятию боевой обстановки. Задача тренера - снять излишнее нервное напряжение: успокоить, убедив в том, что он гораздо сильнее, поднять “боевой дух”.

Каратистов с неуравновешенной нервной системой следует отвлечь от предстоящей встречи (музыкой, шутками, разговорами).

Большое значение для психологического состояния имеет содержание разминки перед боем:

- следует делать акцент на любимых упражнениях;
- целесообразно во время боя с тенью обратить внимание на те приемы, которые, возможно, будут использоваться на ринге.

### **Психологическая подготовка между раундами**

Психологическое воздействие тренера на каратиста особенно возрастает во время секундирования.

Часто в бою наблюдается два варианта отношения каратиста к противнику:

1. Каратист переоценивает своего противника, теряет уверенность.
2. Каратист недооценивает его и ведет себя невнимательно.

В первом случае тренеру необходимо подбодрить каратиста, вселить в него уверенность, убедить его в собственном превосходстве.

Во втором случае - не разубеждая каратиста в его преимуществе над партнером, посоветовать быть осторожнее и внимательнее вести бой.

Наставления должны быть краткими, лаконичными и убедительными. Наставляя и мобилизуя волю каратиста на те или иные действия, тренер может воздействовать на его черты характера, самолюбие или используя более важные для ученика мотивы выступления.

Очень важно суметь правильно понять психологическое состояние каратиста в ходе боя и найти способ мобилизации его воли для победы.

## **Психологическое воздействие после окончания боя**

После окончания боя также важно психологическое воздействие, как на победителя, так и на проигравшего.

Тренер должен следить, чтобы после победы не появилось зазнайство, неоправданная самоуверенность и беспечность, пренебрежительное отношение к тренировочной работе.

В случае проигрыша тренер обязан успокоить каратиста, а затем, когда пройдет возбуждение или, наоборот, исчезнет угнетенность и заторможенность, объяснить, в чем причины поражения и как их устранить. Необходимо убедить, что проигрыши неизбежны и что они позволяют лучше оценить свои слабые стороны и ликвидировать их.

## **СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

**психолого-педагогические** - убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;

**психологические** - суггестивные, ментальные, социально-игровые;

**психофизиологические** - аппаратурные, психо-фармакологические, дыхательные;

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу
- на эмоциональную сферу;
- на волевую сферу;
- на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной детско-юношеской школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

## **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Средства восстановления подразделяют на три типа:

- педагогические;

- медико-биологические (они могут быть использованы только по назначению врача);
- психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.)
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Психологические средства воздействия

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность становления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных средств восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

## **Методические рекомендации**



Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем-локального. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

### **Форма годовой аттестации:**

По окончании учебно-тренировочного года проводится аттестация на пояса:

1. Сдача физических нормативов (общих и специальных).
2. Показ базовой техники (кихон).
3. Формальные упражнения (ката).
4. Реальный бой (кумите) с одним и несколькими противниками. Знание японской терминологии.
6. Знание истории развития каратэ,
- 7 Знание правил соревнований (различных стилей).

Аттестация проводится в торжественной обстановке с приглашением аттестующих лиц из других секций, родителей и администрации. Аттестация может проходить на выезде, в других городах. Аттестация призвана выявить степень освоения учебной программы каждым занимающимся, правильность выбранной методики преподавания, повысить мастерство аттестующего.

### Спортивные сооружения –

- футбольное поле,
- баскетбольная площадка
- гимнастический городок,
- спортивный зал.

### Спортивное оборудование –

- гимнастические маты,
- набивные мячи,
- боксёрская груша,
- перчатки,
- шлемы,

- защита на ноги,
- гантели,
- скакалки,
- мячи,
- гимнастическая -стенка,
- тренажеры.

#### Контрольные нормативы

- Отжимания
- Пресс за 30 сек.
- Гибкость (растяжка)
- Прыжки в длину
- Приседания
- Прыжки со скакалкой за 1 мин.
- Удержание ног 90<sup>0</sup> (уголок)
- Челночный бег 10\*10м

#### Достижения

- Сдача нормативов
- Выступления на соревнованиях (школьных, клубных, городских)
- Участие в показательных выступлениях
- Сдача на разряд