

Муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования
Центр детского творчества «Витязь»
(МОУ ДО ЦДТ «Витязь»)

Директор  М.В. Мирошникова
Приказ № 01-07/136 от 30.05.2022 г.



"УТВЕРЖДАЮ"

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
по каратэ «Профессионал»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Срок реализации программы: 3 года
Возраст обучающихся: 10 – 18 лет

Автор-составитель:
Авраменко Инесса Игоревна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2022 г.

Оглавление

1.	Пояснительная записка	3
2.	Учебно-тематический план	8
2.1.	Учебно-тематический план 1 года обучения	8
2.2.	Учебно-тематический план 2 года обучения	8
2.3.	Учебно-тематический план 3 года обучения	9
3.	Содержание программы	10
4.	Календарно-учебные графики	20
4.1.	Календарный учебный график 1-го года обучения	20
4.2.	Календарный учебный график 2-го года обучения	21
4.3.	Календарный учебный график 3-го года обучения	23
5.	Контрольно-измерительные материалы	25
6.	Обеспечение программы	29
7.	Список информационных источников.	33

1. Пояснительная записка

Многие специалисты, оценивая каратэ как вид спорта, справедливо относят его, с одной стороны, к древнейшим из древнейших видов единоборств, а, с другой, – как одному из самых молодых и перспективных видов спорта современности. И это справедливо, так как история развития каратэ-до уходит в глубь веков развития человечества и охватывает ряд периодов. Судьба развития каратэ в России была сложной и неоднозначной. В то же время, известно, что на Востоке, где зародилось и сформировалось каратэ-до, оно рассматривается как единство физического, эстетического и духовного воспитания человека, создание образа его жизни, служащее развитию и становлению гармоничной личности. Поэтому мастера боевых искусств никогда не бывают агрессивными; напротив, любые приемы начинаются с защитных, а не с атакующих действий. «Мастер никогда не нападает первым, он лишь возвращает назад зло, которое исходит от противника» – такова заповедь этого вида боевого искусства. Каратэ, прежде всего, следует рассматривать как средство гармонического всестороннего развития человека. Оно представляет собой единую систему физических упражнений и философских и моральноэтических структур (канонов), что позволяет осуществлять не только физическое, но и нравственное, психологическое, а главное - духовное совершенствование занимающихся. В разумном гармоничном сочетании этих двух направлений и представляется развитие будущего Олимпийского каратэ. Программа имеет физкультурно-спортивную направленность и является модифицированной. Новизна программы состоит в том, что данная программа направлена не только на работу по физическому воспитанию школьников младшего возраста, укреплению их здоровья, повышению двигательной подготовленности, усилению интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями, но и на создание эффективной по содержанию системы построения тренировочного процесса юных каратистов. Несмотря на то, что в России каратэ-до, как вид спорта, был официально признан равноправным средством физической культуры всего десять лет назад, он успешно прошел в своем развитии путь от полуподпольных групп различного толка до одного из самых массовых видов в стране, популярность которого среди детей и молод ежи в настоящее время особенно велика и по имеющимся данным интерес к этому виду не снижается. Настоящая программа составлена на основе существующих стандартных программ по каратэ-до. В то же время изучение многочисленной литературы по этому вопросу выявило отсутствие учебно-методических разработок по ведению занятий в этом виде спорта с детьми младшего школьного возраста. В имеющихся пособиях по обучению и совершенствованию приемов и техники каратэ-до, содержанию и методике построения учебно-тренировочного процесса, в основном, рассматриваются вопросы организации занятий со взрослыми, что вряд ли возможно механически переносить на учебно-тренировочную работу с детьми и подростками и что вызывает оправданную озабоченность у ряда специалистов как по каратэ-до, так и по детскому и юношескому спорту. Развитие детского и юношеского спорта в России остается делом весьма важным с социальной точки зрения. В этом плане повышение эффективности учебно-тренировочных занятий по спорту с детьми и подростками, вообще, и в том числе в каратэ-до со школьниками призвано выполнять значимую общественную функцию по воспитанию подрастающего поколения, подготовке спортивного резерва как для каратэ-до, так и других родственных видов спорта.

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность, соответствует

нормативно-правовым требованиям Российской Федерации в сфере образования:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.

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

3. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

Актуальность данной образовательной программы заключается в специфике данного вида спорта, который открывает спортсменам возможности познать самого себя, уметь управлять своими эмоциями, поступками в различных неординарных ситуациях, развивает творчество.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что физическую подготовленность, функциональную дееспособность, специальную спортивную тренированность детей 10-18 лет, занимающихся каратэ на этапе предварительной подготовки к профессионалу, можно значительно улучшить, применяя адекватные данному возрасту средства и методы восточных единоборств и строя тренировочный процесс таким образом, чтобы он в наибольшей степени отражал требования данного вида спорта. Методика спортивной тренировки детей 10-18 лет на этапе предварительной подготовки по каратэ-до, основана на комплексном учете возрастных возможностей учащихся младших классов к обучению двигательным действиям, специфике каратэ сито рю как сложно координационного вида спорта, интереса занимающихся.

Программа предусматривает тренировку двигательных действий каратэ, занимающихся на этапе «профессионал», воспитывает у детей и подростков ценностные и личностные качества. Средства спортивной тренировки многообразны и используются на практике комплексно, т.е. представляют собой систему, состоящую из отдельных структур, что и обеспечивает со временем положительную динамику специальной и общей работоспособности занимающихся. Особо выделяют основные, специфические средства и методы спортивной тренировки - разнообразные физические упражнения, прямо или опосредованно влияющие на совершенствование подготовленности спортсменов, и дополнительные факторы, усиливающие тренировочные воздействия основных средств или ускоряющие восстановительные процессы организма от их применения. Состав средств спортивной тренировки обуславливается особенностями конкретного вида спорта, являющегося предметом специализации, целевыми установками на тренировочную деятельность, состоянием занимающихся (возрастнополовые особенности, физическая подготовленность, психологическая устойчивость, состояние здоровья и пр.) и другими причинами. Все тренировочные упражнения принято подразделять на соревновательные, специально-подготовительные и общеподготовительные (общеразвивающие). Большинство упражнений общеразвивающего и специального характера подбираются индивидуально, с учетом особенностей обучающегося.

Новизна. Система спортивной подготовки требует организации регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. Количество тренировок увеличивается с последующими годами обучения. Меньшие объемы тренировок не окажут должного влияния на спортивную подготовку обучающихся. Для повышения степени подготовки необходимо с каждым годом увеличивать количество соревнований, которые являются самой сутью спортивного направления. В свою очередь участие в учебно-тренировочных сборах является залогом качественной подготовки к соревнованиям и отражает более профессиональный подход к занятиям. Учебно-тренировочные сборы проходят в виде выездных мероприятий на различных спортивных базах других спортивных объединений.

Цель программы – развитие общей физической подготовленности обучающихся и

совершенствование технических навыков через занятия каратэ.

Задачи:

1. Укреплять здоровье и содействовать правильному физическому развитию.
2. Формировать интерес к занятиям КАРАТЭ СИТО-РЮ.
3. Способствовать выполнению нормативных требований по видам подготовки.
4. Готовить детей к участию в соревнованиях, выявлять лучших спортсменов.
5. Развивать навыки и умения боевых единоборств.
6. Развивать координационные способности.
7. Способствовать снятию стрессов, эмоциональной разгрузки.
8. Воспитывать морально-этические и волевые качества.
9. Воспитывать сознательность, организованность, дисциплинированность.

Программа предполагает, что в образовательном процессе у каждого ребенка будут развиваться такие качества личности, как: собранность, целеустремленность, трудолюбие, уверенность в себе, сопереживание и т.п. Также решаются задачи, связанные с воспитанием нравственных качеств, способствующих нравственным поступкам, психологические, педагогические и воспитательные задачи. Серьезное значение предается развитию коллектива, который формируется уже на первом году занятий детей, где царит взаимопонимание, взаимоподдержка и выручка, особенно проявляющаяся на первых стартах, а также обнаруживается способность детей принимать коллективные решения и нести за них коллективную ответственность.

По мере физического роста ребенок меняется и физиологически, и психологически. У него формируются новые умения и навыки, которые в ходе обучения совершенствуются. Поэтому задача родителей и педагогов – помогать ребенку по максимуму постигать мир знаний, развиваться здоровым и умным.

Ожидаемые результаты 1-го года обучения:

1. Укрепление психофизического здоровья обучающихся.
2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
4. Развитие физических качеств.
5. Участие в соревновательной деятельности на различных уровнях (клубном, городском, региональном).

Ожидаемые результаты 2-го года обучения:

1. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
2. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через.
3. Сформированность устойчивого интереса к занятиям по каратэ.
4. Владение начальными навыками самостоятельных тренировок.
5. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
6. Участие в соревновательной деятельности на различных уровнях (клубном, городском, региональном, межрегиональном, всероссийском и международных).

Ожидаемые результаты 3-го года обучения:

1. Владение навыками самостоятельных тренировок.
2. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
3. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (учреждения, городском и т.д.).
4. Участие в соревновательной деятельности на различных уровнях (клубном, городском,

региональном, межрегиональном, всероссийском и международных).

5. Судейская практика обучающихся.

Условия формирования группы:

1 модуль (I год обучения) - учебно-тренировочный этап (УТ-1):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 10 до 25 человек. Основной возраст обучающихся 1-го года обучения – 10-12 лет, на данное направление программы принимаются дети, прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» (минимум 1 год), в течение учебного года возможен переход обучающихся при условии наличия вакантных мест. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий 1 года обучения

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3	6 часов	216

2 модуль (II год обучения) - учебно-тренировочный этап (УТ-2):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 10 до 25 человек. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 13-15 лет, в течение учебного года возможен переход обучающихся при условии наличия вакантных мест. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий 2 года обучения

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3	6 часов	216

3 модуль (III год обучения) - учебно-тренировочный этап (УТ-3)

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 10 до 25 человек. Основной возраст обучающихся 3-го года обучения – 16-18 лет, данная группа формируется по результатам выполнения требований ОФП. В течение учебного года возможен прием обучающихся при условии наличия вакантных мест и наличия у обучающегося спортивного разряда по данному виду спорта. Для зачисления необходим медицинский допуск к занятиям (медицинская справка, к первому занятию), анкета-заявление от родителя (законного представителя).

Режим организации занятий 3-го года обучения

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	3	6 часов	216

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

Условия, необходимые для реализации программы:

1. Необходимо создать единый коллектив (коллектив – это высший уровень развития группы), ядром его жизни становится совместная деятельность. Характерной чертой коллектива является сплоченность, проявляющаяся в том, что все помыслы и чувства, все усилия членов коллектива объединены стремлением достижения общей цели. Групповые нормы и ценности реализуются в практических действиях при выполнении совместной деятельности. Личностные отношения, с одной стороны, опосредованы делами, с другой – достаточно широки, гуманны, характеризуются чуткостью и внимательностью, доброжелательностью членов коллектива друг к другу. Каждый член группы чувствует себя ее частицей, удовлетворен своим положением в группе, готов к самоотдаче ради интересов общего дела.
2. Организовать досуг (неформальное общение детей: огоньки, походы, КВН, дискотеки, встречи с интересными людьми, экскурсии, музеи, театры, лектории).
3. Создать индивидуально-личностный подход.
4. Создать ситуацию успеха для каждого ребенка.
5. Организовать работу с родителями (собрания, беседы, совместные мероприятия с детьми).
6. Организовать загородные спортивные лагеря.
7. Соревновательная деятельность.

Формы организации занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование.

Форма для занятий должна быть удобная, не мешающая выполнению упражнений.

2. Учебно-тематический план

2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения (УТ-1)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		УТ-1 10-12 лет
	<u>Теоретический раздел</u>	
1.	Теоретическая подготовка	36
2.	Психологическая подготовка	30
	Итого (час)	66
	<u>Практический раздел</u>	
1.	Фундаментальная техническая подготовка	50
2.	Тактическая подготовка	20
3.	Физическая подготовка	
	- общая	10
	- специальная	20
4.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	15
5.	Восстановительные мероприятия	10
6.	Врачебный контроль	25
	Итого (час)	150
	Всего часов	216

2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения (УТ-2)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		УТ-2 13-15 лет
	<u>Теоретический раздел</u>	
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Психологическая подготовка	20
	Итого (час)	30
	<u>Практический раздел</u>	
1.	Фундаментальная техническая подготовка	60
2.	Тактическая подготовка	20
3.	Физическая подготовка	
	- общая	36
	- специальная	40
4.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	10
5.	Восстановительные мероприятия	10
6.	Врачебный контроль	10
	Итого часов	186
	Всего часов	216

2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения (УТ-3)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		УТ-3 16-18 лет
	<u>Теоретический раздел</u>	
1.	Теоретическая подготовка	10
2.	Психологическая подготовка	16
	Итого (час)	26
	<u>Практический раздел</u>	
1.	Фундаментальная техническая подготовка	70
2.	Тактическая подготовка	10
3.	Физическая подготовка	
	- общая	30
	- специальная	50
4.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	10
5.	Восстановительные мероприятия	10
6.	Врачебный контроль	10
	Итого часов	190
	Всего часов	216

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсмена. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить ребенка осмысливать и анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих каратистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями каратистов, просматривать видеоматериал по каратэ и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Каратист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Содержание программы учебно-тренировочной группы первого и второго годов обучения (УТ-1, УТ-2)

	Теоретический раздел
I.	Теоретическая подготовка десять моральных принципов занимающихся КАРАТЭДО личная и общественная гигиена - профессиональный костюм для занятий и выступлений КАРАТЭУКФ. способ складывания КАРАТЭ-ГИ - квалификационные разряды (КЮ) и звания (ДАН) в КАРАТЭДО, соответствующие им цвета поясов зал для занятий КАРАТЭДО
II.	Психологическая подготовка - первый этап метода психотренинга, сидя на коленях (ДЗАДЗЭНМОКУСО) ТЯКУГАН (представление противников)
	Практический раздел
I.	Фундаментальная техническая подготовка
1.	Стойки (ТАТИ-КАТА): МУСУБИ-ДАТИ; ХИТАТЗИ-ДАТИ; МОТО-ДАТИ.
2.	Позиции (КАМАЭ-КАТА)
2.1	Положение туловища по отношению к фронтальной плоскости(ДОТАЙ-ГАМАЭ): - КАЙСИН-ГАМИЭ или КАЙ-МИ-ГАМАЭ (передняя поверхность грудной клетки параллельна фронтальной плоскости) ХАНСИН-ГАМАЭ или ХАНАМИ-ГАМАЭ (передняя поверхность грудной клетки под 45 ⁰ по отношению к фронтальной плоскости)

2.2	Подготовительные позиции (ДЗЮМБИ-ГАМАЭ): МАЦУ-ГАМАЭ (позиция ожидания) в ХАТИДЗИ-ДАТИ; ТЮИ-ГАМАЭ (позиция внимания) в МУСУБИ-ДАТИ.
3	Движения туловищем
3.1	Движения туловищем на месте (СОНОБА-ДОТАЙ-ДОСА): - одиночный поворот туловища на месте (СОНОБА-ДОМЭЙ-МАВАРЭ-ДОТАЙ-ДОСА) в МОТО-ДАТИ; разноименный поворот туловища на месте (СОНОБА-ГЯКУ-МАВАРЭ-ДОТАЙ-ДОСА) в МОТО-ДАТИ.
4.	Перемещения (АСИ-САБАКИ)
4.1	Прямолинейные перемещения (УМПО-КАТА)
4.1.2	Перемещение обычным шагом с прямолинейным движением, выполняемое в разных скоростных режимах.
4.1.3	Прямолинейные перемещения в одной и той же стойке (УМПО-ОНАДЗИ-КАТА) методом скольжения ногой по полу по дугообразной траектории (СУРИ-АСИ-ХАКО-БИ-ХО) ОН-АСИ («преследующее» перемещение вперед) в МОТО-ДАТИ ТАЙ-АСИ («отступающее» перемещение назад) в МОТО-ДАТИ
5.	Повороты (ТЭНСИН-КАТА)
5.1	Повороты в одной и той же стойке (ТЭНСИН-ОНАДЗИ-КАТА) методом вращения на опорной ноге (СЭНКАЙ-МАВАРЭ-ХО)
5.2	Повороты на 90 ⁰ (ХАН-МАВАРЭ) – ГАЙМЭН-ДЗЭНСИН – УСИРО-АСИ-СЭНКАЙ-ХАН-МАВАРЭ) поворот на 90 ⁰ к внешней стороне с одновременным движением в направлении к противнику вращаясь назади стоящей ноге) МОТО-ДАТИ.
6.	Удары (ДАКЭГИ-ВАДЗА)
6.1	Удары руками (ДАГЭКИ-ТЭ-ВАДЗА)
6.2	Удары кулаком (ГЭНКО-ДАГЭКИ-ВАДЗА)
6.2.1	Прямые удары фронтальной поверхностью кулака (СЭЙКЭН-ТЭКУ-ДЗУКИ)
6.2.1.1	Формы выполнения (ЦУКИ-КАТА): КАТАТЭ-ДЗУКИ (удары одной рукой с одновременным отведением другой руки к боковой части туловища (ХИКИТЭ-НИ-ТЮДАН-ВАКИ-ГАМАЭ): ТЮДАН-МОТО-ДЗУКИ (базовая форма удара в средний сектор) ДЗЭДАН-МОТО-ДЗУКИ (базовая форма ударов в верхний сектор)
7.	Защиты (УКЭ-ВАДЗА)
7.1	Защиты блоками руками (УКЭ-ТЭ-ВАДЗА)
7.1.1	Защиты блоками предплечьем (УКЭ-КАТА): КАТАТЭ-УКЭ (защита одной рукой с одновременным отведением другой руки к боковой части туловища ХИКИТЭ-НИ-ТЮДАН-ВАКИ-ГАМАЭ): - ДЗЭДАН-БАРАИ-УДЭ-УКЭ («сметающая» защита предплечьем от удара в верхний сектор - ТЮДАН-БАРАИ-УДЭ-УКЭ («сметающая» защита предплечьем от удара в средний сектор)
8.	Комбинация приемов (РЭНДОСА-НО-ВАДЗА)

8.1	Комбинации на базе освоенных технических приемов (НИППОН-РЭНДОСА): - защита-удар кулаком (УКЭ-ДЗУКИ)
9.	Индивидуальная интегральная подготовка (КАТА-НО-РЭНСЮ)
9.1	Начальные КАТА (СЁТО-НО-КАТА)
9.1.1	КИХОН-ЁЦУ-НО-КАТАСЁДАН
10.	Учебная боевая интегральная подготовка (КИХОН-КУМИТЭ-НО-РЭНСЮ)
10.1	Обусловленные бои (ТЭЙСИКИ-КУМИТЭ)
10.1.1	Обусловленный бой с выполнением одного атакующего действия, защитой от него и ответной атакой на базе освоенных технических приемов (ТЭЙСИКИ-ИППОН-КУМИТЭ)
II.	Тактическая подготовка (СЭН-ДЗЮЦУ-НО РЭНСЮ)
1.	Тактика нападения (КОГЭКИ-НО-СЭН)
1.1	Тактические принципы (СЭН-ДЗЮКУ-НО-ГЭНРИ) инициатива (СЭН) ответная инициатива (ГО-НО-СЭН)
1.2	Виды атак (КОГЭКИ-НО-СЮ) исходная атака (СЁ-ГЭКИ) ответная атака (ХАН-ГЭКИ)
2.	Тактика обороны (БОГЁ-НО-СЭН)
2.1	Комбинированная защита (БОГЁ-НО-КУМИАВАСЭ)
2.1.1	Метод комбинированного выполнения защиты блоком с одновременным незначительным отступлением назад (ХИККОМИ-УКЭ-ХО)
3.	Подготовительные действия и тактические навыки, обеспечивающие проведение атакующих и защитных боевых действий (КАКУХО-НО-СЭН)
3.1	Тактика применения позиций (КАМАЭ-НО-СЭН) подготовительные позиции (ДЗЮМБИ-НО-ГАМАЭ) - применение позиций после окончания боевого взаимодействия (ДЗАНСИН-НО-ГАМАЭ)
3.2	Выбор оптимальной дистанции для начала боевого действия (МА-АН) и развитие «чувства» дистанции (МА-АН-КАН)
3.3	Выбор оптимального временного момента для начала боевого действия (ХЁСИ) и развития «чувства» времени (ДЗИ-КАН)
III.	Физическая подготовка
1.	Комплексы подготовительных различных упражнений (ЁБИ-УНДО)
1.1	Вводный комплекс различных упражнений – разминка (ДЗЮМБИ-УНДО)
1.2	Основной комплекс разминочных упражнений углубленного воздействия (ТАЙСО-УНДО)
1.3	Завершающий комплекс, разминочных упражнений – заминка –

	(СЭИРИ-УНДО)
2.	Методы выполнения упражнений, направленные на развитие физических качеств
2.1	Индивидуальный метод (КАККА-ХО)
IV.	Специальные занятия и умения (СЭММОН-НО-ТИСИКИ)
1.	«Оружие» КАРАТЭ (КАРАТЭ-НО-БУКИ) формирование ударных и защитных поверхностей руки (ТЭ-НО-БУКИ)
1.1	Кулак (КОБУСИ) - фронтальная поверхность кулака (СЭЙ-КЭН)
1.2	Предплечье (ВАН, УДЭ, КОТЭ): - внутреннее ребро предплечья со стороны мизинца (ВАЙ-ВАН или УТИ-УДЭ или УТИ-КОТЭ) тыльная плоскость предплечья (ХАЙ-ВАН или УТИ-КОТЭ)
2.	Топография человеческого тела
2.1	Система деления человеческого тела на вертикальные плоскости (ДЗИНТАЙ-НО-МЭН): передняя плоскость тела (ДЗИНТАЙ-НО-ДЗЕММЭН); - переднебоковые левая и правая плоскости тела (ДЗИНТАЙ-НО-ХИДАРИ-ДЗЕН-ТЮКАМ-МЭН и ДЗИНТАЙ-НО-МИГИ-ДЗЕН-ТЮКАММЭН).
2.2	Система деления человеческого тела на горизонтальные секторы (ДЗИНТАЙ-НО-ДАН): - верхний сектор (ДЗЁДАН) и его части: верхняя часть верхнего сектора (ДЗЁБУ-ДЗЁДАН); нижняя часть среднего сектора (КАБУ-ДЗЁДАН); - средний сектор (ТЮДАН) и его части: верхняя часть среднего сектора (КАБУ-ДЗЁДАН); нижняя часть среднего сектора (КАБУ-ТЮДАН)
3.	Жизненно-важные центры и болевые точки человеческого тела (ДЗИНТАЙ-НО КЮСЕ)
3.1	Точки головы: точка на подбородке (КОКЮ-ХО); точка на кончике носа (БИТО); точка на боковой поверхности нижней челюсти (МИКАДЗУКИ).
4.	Методы дыхания (КОКЮ-ХО)
4.1	Методы дыхания в бою (СЭНТО-КОКЮ-ХО)
4.1.1	Метод «трехчетвертного» дыхания (ЁМБУН-НО-САН-КОКЮ-ХО)
4.1.2	Метод «двухчетвертного» дыхания (ЁМБУН-НИ-НИ-КОКЮ-ХО)
5.	Методы наблюдения за противником (МЭЦУКЭ-ХО)
5.1	ЭНДЗАН-НО-МЭЦУКЭ («взгляд на далекую гору»)
5.2	КАРА-НО-МЭ (немигающий «пустой» взгляд)
V.	Зачетные требования: прием контрольных тест-нормативов для групп СОЗ, НП-1 и НП-2 выполнить аттестационную программу на 8 КЮ.

VI.	Соревновательная подготовка объяснение правил соревнований по КАТА и КУМИТЭ - участие в соревнованиях согласно стандартам спортивной подготовки по данному виду спорта, различного уровня.
VII.	Восстановительные мероприятия - день здоровья
VIII.	Врачебный контроль - посещение врачебно-физкультурного диспансера для групп УТ-1 ,УТ-2, УТ-3 .
IX.	Резервное время - участие в мероприятиях (семинары, праздники и т.д.)

Содержание программы учебно-тренировочной группы третьего года обучения (УТ-3)

	Теоретический раздел
1.	Теоретическая подготовка, темы бесед (РИРОН-НО-РЭНСЮ)
1.1	Сведения общего характера
1.1.4	Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направления в КАРАТЭ
1.2	Сведения специального характера
1.2.1	Начальные сведения о терминологии и классификации в КАРАТЭ
1.2.2	Методы дыхания в КАРАТЭДО (КОКЮ-ХО)
1.2.3	Различные методы психотренинга в КАРАТЭДО (МОКУСО-ХО)
1.2.4	Методы произвольного мышечного напряжения и расслабления (ДЗЮ-ГО-ДЗЮ-ХО)
1.2.5	Роль физической подготовки в КАРАТЭДО
1.2.6	Сведения о теории удара и теории защиты в КАРАТЭДО
1.2.7	Теоретические сведения об изучаемых технических приемах
1.2.8	Сведения о специальной тактике КАРАТЭДО, средствах тактической подготовки и проведения боевых действий
2.	Психическая подготовка (СИНРИ-НО-РЭНСЮ)
2.1	ДЗАНСИН (психическая мобилизация, состояние готовности к продолжению боя)
	Практический раздел
1.	Фундаментальная техническая подготовка (КИХОН-ГИДЗУЦУ-НО-РЭНСЮ)
1.1	Средства обеспечения (КАКУХО-ХО)
1.1.1	Позиции (КАМАЭ-КАТА)
1.1.1.1	Фундаментальные позиции (КИХОН-ГАМАЭ) ТЮДАН (ДЗЁДАН) ОКУРИТЭ-ГАМАЭ (позиция «направляющей» руки на среднем (верхнем) уровне в ХАТИДЗИ-ДАТИ; ТЮДАН (ДЗЁДАН) - ДОМЭЙ-ОКУРИТЭ-ГАМАЭ (одноименная позиция «направляющей руки» на среднем (верхнем) уровне в МОТО-

	ДАТИ; - ТЮДАН (ДЗЁДАН) - ГЯКУ-ОКУРИТЭ-ГАМАЭ (разноименная позиция «направляющей руки» на среднем (верхнем) уровне в МОТО-ДАТИ).
1.1.1.2	Взаимные позиции (АИ-ГАМАЭ) АИ-ХЭЙКО-ЁИ-ГАМАЭ в ХАТИДЗИ-ДАТИ (оба участника взаимодействия стоят лицом друг к другу в ЁИ-ГАМАЭ); - АИ-СУЙТЕКУ-ГАМАЭ (один участник взаимодействия стоит в ЁИ-ГАМАЭ в ХАТИДЗИ-ДАТИ; другой в ОКУРИТЭ-ГАМАЭ в МОТО-ДАТИ); АИ-ТАЙ-ГАМАЭ в МОТО-ДАТИ (оба участника взаимодействия стоят лицом друг к другу в одноименных стойках).
1.1.2	Движения туловищем (ДОТАЙ-ДОСА).
1.1.2.1	Движения туловищем одновременно с перемещением (ИДО-ДОТАЙ-ДОСА): - вращательно-поступательное движение туловищем при перемещении вперед (ДЗЕНСИН-МАВАРЭ-ДОТАЙ-ДОСА); вращательно-поступательное движение туловищем при перемещении назад (КОСИН-МАВАРЭ-ДОТАЙ-ДОСА).
1.1.3	Перемещения
1.1.3.1	Прямолинейные перемещения (УМПО-КАТА)
1.1.3.1.1	Прямолинейные перемещения с переходом из одной стойки в другую (УМПО-ХЭНКА-КАТА): - МАЭ-ДАСИ-АСИ (выдвижение ноги вперед) и УСИРО-ДАСИ-АСИ (движение ноги назад) из ХАТАДЗИ-ДАТИ в МОТО-ДАТИ; - МАЭ-КОМИ-АСИ (подтягивание сзади стоящей ноги вперед) и УСИРО-КОМИ – АСИ (подтягивание впередистоящей ноги назад) из МОТО-ДАТИ в ХАТИДЗИ-ДАТИ; - ЁКО-ДАСИ-АСИ (выдвижение ноги в сторону) из МУСУБИ-ДАТИ в ХАТИДЗИ-ДАТИ; ЁКО-КОМИ-АСИ (подтягивание ноги) из ХАТИДЗИ-ДАТИ в МУСУБИ-ДАТИ.
1.1.4	Повороты
1.1.4.1	Повороты в одной и той же стойке (ТЭНСИН-ОНАДЗИ-КАТА) методом вращения на опорной ноге (СЭКАЙ-МАВАРЭ-ХО);
1.1.4.1.1	ПОВОРОТЫ НА 180 ⁰ (МАВАРЭ): - ХАЙБУ-ДЗЭНСИН-УСИРО-АСИ-СЭНКАЙ-МАВАРЭ (поворот на 180 ⁰ «через спину» с одновременным движением в направлении к противнику вращаясь на сзади стоящей ноге) в МОТО-ДАТИ.
1.1.4.1.2	Повороты на 270 ⁰ (ХИТОЦУХАН-МАВАРЭ): - ХАЙБУ-ДЗЭНСИН-УСИРО-МАЭ-АСИ-СЭНКАЙ-ХИТОЦУХАН-МАВАРЭ (поворот на 270 ⁰ «через спину» с одновременным движением в направлении к противнику, вращаясь на сзади стоящей ноге) в МОТО-ДАТИ.
1.1.4.2	Повороты с переходом из одной стойки в другую (ТЭНСИН-ХЭНКА-

	КАТА) методом вращения на опорной ноге (СЭНКАЙ-МАВАРЭ-ХО).
1.1.4.2.1	ПОВОРОТЫ НА 90 ⁰ (ХАН МАВАРЭ): СОКУМЭН-ДЗЭНСИН-УСИРО-АСИ-СЭНКАЙ-ХАН-МАВАРЭ (повороты на 90 ⁰ в сторону с одновременным движением в направлении к противнику, вращаясь на сзади стоящей! ноге) из ХАТИДЗИ-ДАТИ в МОТО-ДАТИ; ХАЙБУ-КОСИН-УСИРО-АСИ-СЭНКАЙ-ХАН-МАВАРЭ (поворот на 90 ⁰ «через спину» с одновременным движением в направлении от противника, вращаясь на сзади стоящей ноге) из МОТО-ДАТИ в ХАТИДЗИ-ДАТИ.
1.2	Средства нападения (КОГЕКИ-ХО)
1.2.1	Удары (ДАГЕКИ-ТЭ-ВАДЗА)
1.2.1.1	Удары руками (ДАГЕКИ-ТЭ-ВАДЗА)
1.2.1.1.1	Удары кулаком (ГЭНКО-ДАГЭКИ-ВАДЗА)
1.2.1.1.1.1	Прямые удары фронтальной поверхностью кулака (СЭНКЭЙ-ТЕКУ-ДЗУКИ)
1.2.1.1.1.1.1	Формы выполнения (ЦУКИ-КАТА): ТЮДАН-МОТО-ДЗУКИ (удар в средний сектор); ДЗЁДАН-МОТО-ДЗУКИ (удар в верхний сектор).
1.2.1.1.1.1.2	Принципы выполнения (ЦУКИ-ГЭНРИ): - КИМЭТЭ-ДЗУКИ-ГЭНРИ (выполнение удара с максимальным напряжением руки и ее кратковременной остановкой в конечной фазе удара); - ХИКИТЭ-ДЗУКИ-ГЭНРИ (выполнение удара с максимальным напряжением руки в конечной фазе удара и ее непрерывным последующим отведением в исходное положение);
1.2.1.1.1.1.3	Способы применения (ЦУКИ-СИЁ-ХО): - СОНОБА-ГЯКУ-ДЗУКИ (удар кулаком разноименной руки наместе) в МОТО-ДАТИ; ОЙ-ДОМЭЙ-ДЗУКИ («преследующий» удар кулаком одноименной руки с шагом вперед сзади стоящей ногой) в МОТО-ДАТИ.
1.3	Средства защиты
1.3.1	Защиты блоками (УКЭ-ВАДЗА)
1.3.1.1	Защиты блоками руками (УКЭ-ТЭ-ВАДЗА)
1.3.1.1.1	Защиты блоками предплечьем (УДЭ-УКЭ-ВАДЗА)
1.3.1.1.1.1	Формы выполнения (УКЭ-КАТА): - ДЗЁДАН-БАРАИ-УДЭ-УКЭ («сметающая» защита предплечьем от удара в верхний сектор); ТЮДАН-БАРАИ-УДЭ-УКЭ («сметающая» защита предплечьем от удара в средний сектор).

1.3.1.1.1.2	Принципы выполнения (УКЭ-ГЭНРИ): - защита «отбивом» (УТИ-УКЭ-ГЭНРИ) с одновременным выполнением вращательного движения предплечьем вокруг своей оси (НЭДЗИКОМИ-УДЭ).
1.3.1.1.1.3	Способы применения (УКЭ-СИЁ-ХО): ХИККОМИ-ДОМЭЙ-УДЭ-УКЭ (защита предплечьем одноименным впереди стоящей ногой, с одновременным небольшим разрывом дистанции): - ХИККОМИ-ДЗЁДАН-БАРАИ-УДЭ-УКЭ, отступая назад из ХАТИДЗИ-ДАТИ в МОТО-ДАТИ; - ХИККОМИ-ТЮДАН-БАРАИ-УДЭ-УКЭ, отступая назад из ХАТИДЗИ-ДАТИ в МОТО-ДАТИ; - ТАЙМИ-ДЗЁДАН-БАРАИ-УДЭ-УКЭ, перемещение назад в МОТО-ДАТИ; ТАЙМИ -ТЮДАН-БАРАИ-УДЭ-УКЭ, перемещаясь назад в МОТО-ДАТИ.
1.3.2	Защиты уходами и уклонами (КАВАСИ-ВАДЗА)
1.3.2.1	Защита, уходом незначительно разрывая дистанцию (ХИККОМИП), из ХАТИДЗИ-ДАТИ в МОТО-ДАТИ.
1.3.2.2	Защита, уходом значительно разрывая дистанцию (ХИККОМИ), из ХАТИДЗИ-ДАТИ в МОТО-ДАТИ.
1.4	Комбинация приемов (РЭНДОСА-НО-ВАДЗА)
1.4.1	Комбинации на базе освоенных технических приемов.
1.4.1.1	Комбинации, состоящие из двух приемов (НИППОН-РЭНДОСА): - защита – удар кулаком (УКЭ-ДЗУКИ).
1.4.2	Стандартные комбинации приемов (РЭНДОСА-НО-КАТА).
1.4.2.1	ДЗЮ-КЮ-РЭНДОСА-НО-КАТА
2.	Индивидуальная интегральная подготовка (КАТА-НО-РЭНСЮ)
2.1	Начальные КАТА (СЁТО-НО-КАТА)
2.1.1	КИХОН-ЁЦУ-НО-КАТА-НИДАН
2.1.2	КИХОН-ЁЦУ-НО-КАТА-САНДАН
2.2	Второй этап метода психотренинга, сидя на коленях (ДЗАЭН-МОКУСО)
3	Учебная боевая интегральная подготовка (КИХОН-КУМИТЭ-НО-РЭНСЮ)
3.1	Обусловленные бои (ТЭЙСИТКИ-КУМИТЭ)
3.1.1	Обусловленный бой с выполнением одного ката атакующего действия, защитой от него и ответной атакой на базе освоенных технических приемов.
4.	Тактическая подготовка (СЭН-ДЗЮЦУ-НО-ГЭНРИ)
4.1	Тактика нападения (КОГЭКИ-НО-СЭН)
4.1.1	Тактические принципы (СЭН-ДЗЮЦУ-НО-ГЭНРИ):

	инициатива (СЭН); ответная инициатива (ГО-НО-СЭН).
4.1.2	Виды атак (КОГЭКИ-НО-СЮ): исходная атака (СЁ-ГЭКИ); ответная атака (ХАН-ГЭКИ).
4.2	Тактика обороны (БОГЁ-НО-СЭН)
4.2.1	Комбинированная защита (БОГЁ-НО-КУМИ-ВАСЭ)
4.2.1.1	Метод комбинированного выполнения защиты блоком с одновременным, незначительным отступлением назад (ХИККОМИ-УКЭ- ХО)
4.2.1.2	Метод комбинированного выполнения защиты блоком с одновременным отступлением назад (ТАЙМИ-УКЭ-ХО)
4.3.2	Выбор оптимальной дистанции для начала боевого действия (МА-АИ) и развитие чувства дистанции (МА-АИ-КАН)
4.3.3	Выбор оптимального временного момента для начала боевого действия (ХЁСИ) и развитие чувства времени (ДЗИ-КАН)
5.	Физическая подготовка (ТАЙРЁКУ-НО-РЭНСЮ)
5.1	Комплексы подготовительных разминочных упражнений (ЁБИ- УНДО)
5.1.1	Вводный комплекс разминочных упражнений – разминка
5.1.2	Основной комплекс разминочных упражнений углубленного воздействия
5.1.3	Завершающий комплекс разминочных упражнений - заминка
5.2	Комплексы упражнений направленные на развитие физических качеств
5.2.1	Комплекс упражнений направленный на развитие гибкости (ДЗЮНАНСЭЙ-УНДО)
5.3	Методы выполнения упражнений, направленных на развитие физических качеств
5.3.1	Индивидуальный метод (КАККО-ХО)
5.3.2	Метод с использованием помощи партнера (ХОДЗЕ-ХО)
6.	Специальные знания и умения (СЭМ-МОН-НО-ТИСИКИ)
6.1	«Оружие» КАРАТЭ (КАРАТЭ-НО-БУКИ)
6.1.1	Формообразование ударных и защитных поверхностей руки (ТЭ-НО- БУКИ)
6.1.1.1.	Предплечье (ВАН УДЭ КОТЭ)
	-внешнее ребро предплечья (со стороны большого пальца) (ГАЙ-ВАН или СОТО-УДЭ или СОТО-ЛОТЭ)
6.1.2.	Формообразование ударных поверхностей ноги (АСИ-НО-БУКИ)
6.1.2.1.	Стопа (СОКУБУ)
	-основание пальцев стопы (ДЗЕСОКУТЭЙ)
	-тыльная поверхность стопы (СОККО)

6.1.2.2.	Голень (СУНЭ)
	-тыльная поверхность голеностопного сустава (АСИ-КУБИ)
6.2.	Топография человеческого тела (ДЗИНТАЙ-НО-КЕКУСЕ)
6.2.1.	Система деления человеческого тела на горизонтальные секторы (ДЗИНТАЙ-НО-ДАН)
	-нижний сектор (ГЭДАН) и его части
	Верхняя часть верхнего сектора (ДЗЁБУ-ГЭДАН)
	Нижняя часть верхнего сектора (КАБУ-ГЭДАН)
6.3.	Жизненно-важные центры и болевые точки человеческого тела (ДЗИНТАЙ-НО-КЮСЁ)
6.3.1.	Точки головы (ТОБУ-РО-КЮСЁ)
	-точка на подбородке (КАГАКУ)
	-точка на кончике носа (БИТО)
6.3.2.	Точки туловища (ДОТАЙ-НО-КЮСЁ)
	-Солнечное сплетение (СУЙГЭЦУ)
	-Точка посередине между пупком и солнечным сплетением (МИДЗУОТИ)
	-Концы плавающих ребер (ИНАДЗУМА)
	-Точка на 4-5 см ниже пупка (МЁДЗЁ)
	-Промежность (КИНТЭКИ)
7.	Соревновательная подготовка
	- Практика правил соревнований по ката и кумитэ.
	- Участие в соревнованиях клубного, районного, городского, регионального, межрегионального, всероссийского и международного уровней.
8.	Зачетные требования.
	-Выполнить контрольные тест-нормативы для группы УТ-1
	-Сдать экзамен на 7 (кю).
9.	Восстановительные мероприятия
	- Посещение школы коррекции осанки.
	- Дни здоровья, праздники
10.	Врачебный контроль
	- Посещение врачебно-физкультурного диспансера.
11.	Резервное время
	-Лекции, семинары, консультации, экскурсии, походы, фестивали.

4. Календарно-учебные графики

4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения (УТ-1)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь /часы	Октябрь /часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь /часы	Февраль /часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/часы	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	Фундаментальная техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	2	34
4	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
5	Общая физическая подготовка	1	2	2	3	2	3	2	2	1	18
6	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	3	4	3	3	3	29
7	Зачетные требования		2							2	4
8	Соревновательная подготовка				2					2	4
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
10	Врачебный	2						2			4

	контроль										
11	Резервное время (лекции, семинары)			4					4		8
Всего часов		14	18	18	16	14	16	16	18	14	144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Вводные Тест- нормативы					Медицинский контроль		Тест- нормативы	

4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения (УТ-2)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		Сентябрь/ часы	Октябрь/ часы	Ноябрь/ часы	Декабрь/ часы	Январь/ часы	Февраль/ часы	Март/ часы	Апрель/ часы	Май/ часы	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	Фундаментальная техническая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	2	34
4	Тактическая подготовка	1	2	2	2	2	2	2	2	1	16
5	Общая физическая подготовка	1	2	2	3	2	3	2	2	1	18

6	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	3	4	3	3	3	29
7	Зачетные требования		2							2	4
8	Соревновательная подготовка				2					2	4
9	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
10	Врачебный контроль	2						2			4
11	Резервное время (лекции, семинары)			4					4		8
Всего часов		14	18	18	16	14	16	16	18	14	144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Вводные Тест-нормативы	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Медицинский контроль		Тест-нормативы	

4.3. Календарный учебный график 3-го года обучения (УТ-3)

№ п/п	Виды подготовки	Месяцы									Всего часов
		IX\часы	X\часы	XI\часы	XII\часы	I\часы	II\часы	III\часы	IV\часы	V\часы	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
2	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	9
3	Фундаментальная техническая подготовка	4	4	4	4	2	2	4	4	2	30
4	Тактическая подготовка	1	1	1	2	1	1	2	1	1	11
5	Общая физическая подготовка	2	1	1	1	1	1	1	1	1	10
6	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	27
7	Зачетные требования		4							4	8
8	Соревновательная подготовка		2	2	2	2	2	2	2		14
9	Судейская практика				2		2				4
10	Восстановительные мероприятия	2	1	1	2	1	1	2	1	1	12
11	Врачебный	2						2			4

	контроль										
12	Резервное время (лекции, семинары)			2					4		6
Всего часов		16	18	16	18	12	14	18	18	14	144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Тест-нормативы Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Медицинский контроль Участие в соревнованиях	Участие в соревнованиях	Тест-нормативы, выполнение разряда, экзамена кю	

5. Контрольно-измерительные материалы

Невозможно строить работу, не зная способностей ребенка, поэтому очевидно значение первоначального обследования. Обследование проводится по показателям развития физических качеств и двигательным навыкам.

Форма подведения итогов – открытые уроки; контрольные занятия, для которых разработаны контрольные упражнения и нормативы для оценки общей физической подготовленности и специальной физической подготовленности по каратэ.

Для всех групп выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки. При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

Также для эффективного управления процессом подготовки спортсменов чрезвычайно важны регулярный контроль над состоянием здоровья, работоспособностью, ходом восстановления, переносимостью нагрузки. Для этого необходимо проводить три вида контроля:

1. Оперативный или текущий (ежедневно, 2-3 раза в день, 3-5 раз в неделю) состоящий из нескольких простых тестов, приборных измерений (частота сердечных сокращений, давление, вес), позволяющих увидеть требуемую динамику.

2. Этапный (раз в 1-3 мес.) в конце этапа или периода, и включающий в себя комплексное обследование (физической подготовки, функционального состояния, состояния здоровья), чтобы оценить произошедшие изменения под влиянием проведенной тренировки, выявить эффективность, определить сильные и слабые стороны в состоянии и работоспособности.

3. Итоговый (в конце большого цикла подготовки) состоящий из этапного комплекса обследований с добавлением медицинских методов для всесторонней оценки состояния здоровья спортсмена.

Основными критериями оценок у групп являются показатели контрольных тест-нормативов по физической и специальной подготовке.

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся в группах 1-го года обучения

№ п./п.	Тест-норматив контрольный	Тестируемое физическое качество	10 -12 лет
1.	Бег без учета времени (км)	- общая выносливость	3 км
2.	Челночный бег 3р x 5 м(сек.)	скоростная выносливость; стартовая скорость; ловкость, связанная с изменением направления движения и чередование ускорения и торможения	7,9 сек
3.	Подъем туловища из	- измерение силы мышц сгибателей туловища	20

	положения, лежа за 30 сек. (раз)		
4.	Прыжок в длину (см)	- измерение динамической силы мышц нижних конечностей	180 см
5.	Отжимание на ладонях (раз)	- силовая выносливость мышц рук и верхнего плечевого пояса	20
6.	Отжимание на кулаках (раз)	- силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса	16
7.	Экзамен на (КЮ) – разряд (пояс)	- специальная техническая подготовленность	8 кю желтый пояс.

Перевод в группу следующего года обучения производится по результатам выполнения требований по ОФП.

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся в группе 2-го года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мальчики	Девочки
Для спортивных дисциплин: ката, ката – группа		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,7 с)	Бег на 30м (не более 6,0 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,0 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,4 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 5 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 15 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	

Для спортивных дисциплин: весовые категории, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 10,9 с)	Бег на 60 м (не более 11,3 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 8 мин 20 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 55 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не менее 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 20 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 25 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 100 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	
Экзамен на (КЮ) – разряд (пояс)	- специальная техническая подготовленность	7 кю второй ж елтый пояс

Контрольно-переводные нормативы для обучающихся в группе 3-го года обучения

Развиваемые физические качества	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Для спортивных дисциплин: ката, ката – группа		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не более 8,8 с)	Бег на 60 м (не более 10,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин 50 с)	Бег 1000 м (не более 12 мин 00 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 7,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,9 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 15 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 10 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 30 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 23)

		раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 22 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 105 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 115 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Для спортивных дисциплин: весовая категория, командные соревнования		
Скоростные качества	Бег на 60 м (не менее 8,8 с)	Бег на 60 м (не менее 10,5 с)
Выносливость	Бег 2000 м (не более 9 мин 50 с)	Бег 1500 м (не более 12 мин 00 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 6,9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 7,9 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 20 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 15 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 35 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 25 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 26 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 105 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 115 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук (не менее 2 раз)	
Иные спортивные нормативы		
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа 7,6 кю зеленый пояс	

6. Обеспечение программы Методическое обеспечение

В процессе обучения каратэ необходимо руководствоваться педагогическими принципами сознательности и активности, доступности, систематичности и последовательности, прочности, связи теории с практикой, научности, рационального сочетания коллективного и индивидуального обучения.

Принцип сознательности и активности предполагает осмысленное овладение техникой каратэ, творческое отношение и заинтересованность в обучении, ответственность за правомерное применение изученных приемов в повседневной жизни.

Для сознательного овладения искусством каратэ необходимо научить занимающихся умению оценивать результаты собственных действий, преодолевать трудности, связанные с освоением техники и тактики каратэ, самостоятельно работать над совершенствованием изучаемых приемов, контролировать свои чувства и действия на занятиях и в повседневной жизни.

Принцип наглядности предусматривает использование при обучении каратэ различных приемов и средств: устное объяснение, практическая демонстрация, показ видео– и фотоматериалов, рисунков и схем, имитация, в том числе с помощью различных приспособлений и тренажеров.

Обучение каждому приему начинается с его объяснения и показа. Показ должен быть четким и правильным, сопровождаться лаконичными пояснениями, при этом внимание учеников акцентируется на наиболее важных элементах приема. Каждый отрабатываемый элемент техники должен быть объяснен как с точки зрения его выполнения, так и с точки зрения той смысловой нагрузки, которую он несет. Чтобы облегчить ученикам выполнение нового технического действия, необходимо показать его связь с изученными ранее приемами, подчеркивая сходства и различия. Кроме того, каждый элемент техники, вне зависимости от того, входит ли он в ката или в комбинацию кумитэ, должен отрабатываться в паре с партнером, для того чтобы ученики могли понять, зачем выполняется тот или иной элемент и какую роль он играет в ката или поединке.

Принцип доступности предполагает, что перед обучающимся ставятся только посильные задачи, с учетом их возраста, пола, уровня физической подготовки. Как определил чешский педагог Я. А. Коменский, следует переходить от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Обучение в каратэ начинается с изучения отдельных элементов. При этом обучение конкретному элементу или комбинации элементов условно можно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап – начальное обучение, когда создается общее представление об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате получения первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия и др.) в памяти ученика устанавливаются общие связи с уже изученными элементами, обеспечивающие построение программы технических действий по его выполнению.

Второй этап – углубленное разучивание технического действия, когда в результате активной совместной работы педагога и обучающегося отрабатывается техника выполнения элемента. В процессе этой отработки уточняется представление об элементе, устраняются ошибки и обеспечивается возможность самостоятельного выполнения технического действия.

Третий этап – закрепление и совершенствование техники выполнения элемента, в процессе которого степень овладения элементом доводится до автоматизма, позволяющего выполнять этот элемент в различных условиях (в ката, в кумитэ и др.), не теряя времени на размышление о порядке его выполнения.

Необходимо добиваться, чтобы с самого начала дети выполняли тот или иной прием правильно. Если возникают общие для всей группы или большинства учеников ошибки, следует остановить занятие и указать на недостатки. При этом надо показать, как правильно выполнять тот или иной технический элемент, несколько раз проконтролировать правильность его выполнения, после чего приступить к выполнению всего приема в целом.

Принцип систематичности и последовательности предполагает преподавание и усвоение техники и тактики каратэ в определенном порядке, системе. Он требует логического построения как содержания, так и процесса обучения, что выражается в соблюдении ряда правил. Например, прежде чем приступать к обучению наносить удары, следует научить ученика правильно стоять, а перед тем как обучать тактике каратэ, убедиться, что ученик освоил базовую технику, включающую в себя стойки, передвижения в стойках, удары и защиты.

Требование систематичности и последовательности в обучении каратэ нацелено на сохранение преемственности содержательной и процессуальной сторон обучения, при которой каждое занятие – это логическое продолжение предыдущего, как по содержанию, так и по формам и способам выполняемых учащимися упражнений и технических действий.

«Повторяя беспрестанно старое и, при каждом повторении, прибавляя немного нового, дитя прочно усваивает громадное количество фактов, которого бы ему никогда не сделать, не строя нового на прочном фундаменте старого», – писал великий русский педагог К. Д. Ушинский. Учебный материал распределяется так, что приемы техники и тактики каратэ изучаются как бы по спирали: ранее освоенные приемы повторяются через некоторое время, но уже в более сложной форме. Это дает возможность не только обучать занимающихся отдельным техническим действиям и совершенствовать изучаемые ими приемы в целом, но и исправлять допущенные на предыдущих занятиях ошибки и погрешности.

Принцип прочности требует, чтобы полученные знания прочно закреплялись в памяти детей, стали частью их сознания, основой поведения. Психологические исследования показывают, что запоминание и воспроизведение зависят не только от изучаемого материала, но и от отношения к нему. Поэтому для качественного усвоения техники и тактики каратэ необходимо, прежде всего, сформировать интерес к занятиям, к боевым искусствам вообще. Кроме того, прочное усвоение происходит в том случае, если изучаемый материал структурирован, если правильно подобраны количество и периодичность выполняемых упражнений, учтены индивидуальные особенности обучающихся, обеспечен систематический контроль над результатами обучения.

Прочность усвоения зависит также и от познавательной активности детей, и их эмоционального состояния во время занятий. Улучшению эмоционального состояния обучающихся во время занятий каратэ способствуют использование разнообразных, постоянно меняющихся общеразвивающих и специальных упражнений, постановка во время занятий различных соревновательных задач (кто быстрее, сильнее, выше), применение игровых и спортивно-игровых упражнений, оптимальных нагрузок и их

варьирование, правильный подбор партнеров для упражнений в парах, хорошее состояние доз, спортивного инвентаря и т. д.

Перечисленные выше принципы образуют целостное единство, систему тесно связанных между собой элементов: реализация одного принципа связана с реализацией других. Активность и систематичность связана с прочностью, доступность с научностью и т. д. В целом эти принципы дают педагогу совокупность указаний по организации занятий каратэ – от целеполагания до анализа результатов.

Основными методами воспитания учащихся в процессе занятий каратэ являются общие методы, широко применяемые в педагогике, такие как:

- разъяснение и убеждение;
- поощрение и наказание;
- требовательность и чуткое внимание;
- индивидуальный подход и положительный пример.

Однако наряду с общими методами обучения в каратэ могут применяться и специфические методы для развития отдельных качеств и способностей, необходимых для овладения тактико-техническим арсеналом каратэ.

Основной формой является занятие, планируя которое, обязательно продумываются различные виды деятельности с учетом индивидуальных особенностей каждого ребенка. Занятия проводятся в разном режиме – 2 раза в неделю по 3 часа или 3 раза в неделю по 2 часа или 6 раз в неделю по 1 часу. Занятие характеризуется тем, что проводится под руководством педагога-специалиста с организованным, однородным коллективом занимающихся по специальным программам и в рамках определенного расписания.

Каждое занятие является относительно самостоятельным и важным звеном общего процесса подготовки. Он должен быть связан с предшествующими и последующими звеньями и вносить определенный вклад в физическое развитие, образование и воспитание занимающихся.

Занятие состоит из 3-х частей. Структура занятий разработана в соответствии с требованием физиологии и гигиены физических упражнений и обусловлена закономерностям работоспособности и утомляемости организма ребенка при физических нагрузках. Части занятий естественно переходят одна в другую.

В первой (вводной) части ставится задача подготовить организм ребенка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей части занятия.

Во второй (основной) части занятия дети обучаются новым упражнениям, закрепляют старые.

В третьей (заключительной) части занятия решаются задачи постепенного перехода организма ребенка к другим видам деятельности.

Материально-техническое обеспечение программы

Для эффективной реализации образовательной программы необходим спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами), наличие двух площадок 8*8 м., необходимо чтобы зал был оборудован турниками, шведскими стенками. Зал должен отвечать и соответствовать санитарно-гигиеническим нормам. Необходимо наличие специализированного спортивного инвентаря: лап, мешков боксерских (3-4 шт.), гантелей, утяжелителей, накладок на руки и на голень, протекторов на пах и грудь, кап (протекторов на зубы), защитных шлемов, макивар. Для спортсменов необходимы светлые, просторные раздевалки и душевые кабины, также необходим оборудованный тренажерный зал.

№	Наименование	Единица измерения	Количество
Основное оборудование и инвентарь			
1	Гантели переменной массы	комплект	10
2	Бокс ерские лапы	шт.	10
3	Накладки на руки и защита на ноги	комплект	10
4	Защита на зубы (капа)	шт.	10
5	Защитный бандаж на пах	шт.	10
6	Скакалки	шт.	10
7	Утяжелители на руки и ноги	комплект	10
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	магнитофон	шт.	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Секундомер двухстрелочный или электронный	шт.	2
2	Рулетка 20 м металлическая	шт.	1

7. Список информационных источников

Список нормативно-правовых документов:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р.
2. Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
3. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»). [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://sudact.ru/law/pismo-minobrnauki-rossii-ot-18112015-n-09-3242/>
4. Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://yarlad.edu.yar.ru/dokumenty/polozh_pers_dop_obr.pdf.
5. Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.gcro.ru/pfdo-doc> (официальный сайт МОУ «ГЦРО»).
6. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).
7. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. №298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71932204/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
8. Санитарные правила 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 РФ от 28.09.2020 № 28; <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74993644/> (информационно-правовой портал «Гарант»).
9. Сборник нормативно-правовых и информационно-методических материалов по организации внутреннего контроля образовательной деятельности в учреждениях дополнительного образования муниципальной системы образования г. Ярославля [Текст] / под редакцией Е.Г. Абрамовой, И.В. Лаврентьевой. – Ярославль: МОУ ДО Детский центр «Восхождение», 2017. – 44 с.
10. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года.– [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://base.garant.ru/70291362/> (информационно-правовой портал «Гарант»).

Список литературы для педагога:

1. Антропова М.В. Возрастная физиология и школьная гигиена. /М.В.Антропова, А.Г.

- Хрипкова, Д.А. Фарбер. - М., 1990.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физической культуры /Б.А. Ашмарин – М., 1990.
 3. Восточные единоборства /Авт. – сост. М.Гутин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000.
 4. Биджиев С. КАРАТЭДО С етокан /С. Биджиев. - Санкт-Петербург, 1994.
 5. Долин А.А., Кэмпо традиция воинских искусств /А.А. Долин, Г.В. Попов. - М., 1990.
 6. Захаров Е. Энциклопедия физической подготовки /Е. Захаров, А. Карасев, А Сафонов. – М., 1994.
 7. Зимкин Н.В. Физиология человека /Н.В. Зимкин. – М., 1970.
 8. Коц Я.М. Спортивная физиология /Я.М. Коц. - М., 1986.
 9. Лаптев А.П., . Гигиена / А.П. Лаптев, С.А. Полиевский. - М., 1990.
 10. Матвеев Л.П. Теория и методики физической культуры /Л.П. Матвеев. - М., 1991.
 11. Майнберг Э. Основные проблемы педагогики спорта /Э. Майнберг. - М., 1995.
 12. Государственный экзамен по педагогике /А.Э. Мельников, М.И. Мельников, М.Н. Рожков, В.Б. Успенский. – Ярославль, 1997.
 13. Миронов С.Л. Образовательная программа группы КАРАТЭДО СИТО-РЮ /С.Л. Миронов – Ярославль: МОУ ДОД ДЮЦ «МИГ», 2002.
 14. Мычак С.В. Каратэ путь к победе /С.В. Мычак. – Харьков, 1993.
 15. Орлов Ю.Л. Типовая программа по КАРАТЭДО СИТО-РЮ /Ю.Л. Орлов – М.: РГУФК, 2000.
 16. Психофизические вопросы изучения личности спортсмена: сборник научных работ. - Ленинград, 1976.
 17. Пуни А.Ц. Психология /А.Ц. Пуни. - М., 1984.
 18. Рудик П.А. Психология /П.А. Рудик. - М., 1974.
 19. Рожков Н.И. Теоретические основы педагогики /Н.И. Рожков. – Ярославль, 1994.
 20. Хаберзетцер Р. Кун-фу: техника китайского бокса /Р. Хаберзетцер. – М.: Амфора,1990.
 21. Худадов Н.А. Бокс /Худадов Н.А. - М., 1985.