

Государственное образовательное автономное учреждение  
дополнительного образования Ярославской области  
«Центр детей и юношества»



Утверждаю  
Директор ГОАУ ДО ЯО  
«Центр детей и юношества»  
Е.А. Дубовик  
2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа «Карате для детей»  
Физкультурно-спортивная направленность**

Срок реализации: 2 года  
Возраст детей: 6-12 лет

Авторы-составители программы:  
Мешкурова Анна Юрьевна,  
педагог дополнительного образования  
спортивного клуба «Ареналь».  
Новицкая Ирина Анатольевна,  
старший педагог дополнительного образования  
спортивного клуба «Ареналь»

г. Ярославль, 2020 г.

## Оглавление

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план.....	9
2.1. Учебно-тематический план 1 года обучения.....	9
2.2. Учебно-тематический план 2 года обучения.....	10
3. Содержание программы.....	11
4. Календарно-учебные графики.....	17
4.1. Календарный учебный график 1-го года обучения.....	17
4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения.....	18
5. Система контроля.....	19
6. Методическое обеспечение.....	21
7. Материально-техническое обеспечение.....	25
8. Информационное обеспечение .....	26

## **1. Пояснительная записка**

Каратэ – это целостная система физического воспитания, так как преследует все аспекты развития физической культуры личности, где особое внимание уделяется воспитанию морально-этических и волевых качеств занимающихся.

Федеральный государственный образовательный стандарт призывает адаптироваться к национально-региональным потребностям и создавать тем самым условия для духовного, интеллектуального и физического развития, личности, ее способностей и задатков, для удовлетворения развивающихся социокультурных и образовательных потребностей.

Чем же полезен и почему важен спорт для детей? Спорт - неотъемлемая часть жизни здорового человека, который заботится о своем будущем. И чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста. Занятия спортом с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга, в поиске места в жизни. Исходя из этого, необходимо приобщение детей к спорту.

В настоящее время одной из актуальных проблем является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения. Первые представления о здоровье и здоровом образе жизни формируются уже в дошкольном возрасте, который является основополагающим в становлении личности человека.

В группы по каратэ принимаются дети желающие заниматься каратэ, не имеющие медицинских и психологических противопоказаний. Педагог проводит собеседование с родителями, родители заполняют анкету, проводится просмотр детей на предмет физической подготовки и возможности заниматься в группе.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность и разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта каратэ (Приказ Министерства спорта РФ от 20 сентября 2017 г. №813).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Карате для детей», разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- 1.** Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года.
- 2.** Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

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)»).

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

5. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

6. Приказ от 07.08.2018 № 19-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

**Актуальность программы** заключается в специфике изучаемого вида спорта, который открывает учащимся возможности познать самого себя, научиться управлять своими эмоциями, поступками в различных неординарных ситуациях, развивает творческие способности.

Первоклассник, занимающийся каратэ, организован и самостоятелен, с твердым ровным характером, он устойчив и невосприимчив к неприятным стрессовым ситуациям, уверен в своих силах, умеет контролировать свои эмоции. И главное, ребенок быстро вливается в школьную жизнь и в новый коллектив.

**Цель программы** - создавать организационно-педагогические условия, способствующие развитию и наиболее полному раскрытию физического потенциала учащихся, формировать тактико-технические знания и навыки и укреплять здоровье.

**Задачи:**

1. Ознакомить с техникой и тактикой каратэ-до.
2. Развивать технико-тактическое мышление.
3. Обучать приемам саморегуляции организма: дыхательным упражнениям, упражнениям на расслабление, приемам самомассажа.
4. Развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость.
5. Повышать физическую и умственную работоспособности.
6. Развивать эмоционально-волевую сферу.
7. Формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты 1-го года обучения - спортивно-оздоровительный этап (СОЗ):**

1. Владение теоретическими знаниями каратэ.
2. Овладеть начальными знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития, приемам саморегуляции организма.
3. Сформированность устойчивого интереса к занятиям по каратэ.

**Ожидаемые результаты 2-го года обучения - этап начальной подготовки (НП-1):**

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).

**Условия формирования группы:**

**1 модуль (I год обучения) - спортивно-оздоровительный этап (СОЗ):**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 16 человек. Основной возраст обучающихся 1-го года обучения – 6-9 лет, на данное направление программы принимаются дети прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэдо» (минимум 1 год), в течение учебного года возможен прием (новичков) 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**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	2	4 часа	144

**2 модуль (II год обучения) - этап начальной подготовки (НП-1):**

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – от 7 до 16 человек. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 10-12 лет, на данное направление программы принимаются дети прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэдо» (минимум 1 год), в течение учебного года возможен прием

(новичков) 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**

<b>Продолжительность занятия</b>	<b>Периодичность в неделю</b>	<b>Количество часов в неделю</b>	<b>Количество часов в год</b>
2 часа	2	4 часа	144

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

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.

Мальчики и девочки в это время очень сильно ориентированы на внешнюю оценку. Оценка педагога как раз и служат тем мотиватором, который формирует отношение ребенка к учебе или спорту. Это либо интерес и понимание своей ответственности и новых обязанностей, либо выполнение новых функций без энтузиазма, по требованию взрослых и по формирующейся привычке.

Организм ребенка, несмотря на визуальное взросление, еще очень хрупкий. Он требует полноценного отдыха и сна продолжительностью девять часов в сутки, сбалансированного питания. В это время школьные нагрузки возрастают, и дети с головой отдаются учебе, порой забывая об обедах, прогулках. Поэтому родителям важно контролировать чередование нагрузок и отдыха. Именно поэтому важно, чтобы в этом

возрасте ребенок уже был определен в спортивную секцию. Смена деятельности и способствование физическому развитию важны для его здоровья.

Еще одна важная особенность 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.

Далее несколько подробнее о специфике КАРАТЭ.

КАРАТЭ – это универсальный вид спорта, которому покорны все возрасты, это путь к самоутверждению в физическом и психологическом плане.

КАРАТЭ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, снисхождение, самообладание и самоуверенность, что очень важно для ребенка. Ознакомление с философией и историей КАРАТЭ воспитывает у детей желание помочь слабому, постоять за справедливость, защитить отечество. Главное преимущество КАРАТЭ состоит в том, что в упражнениях задействованы практически все группы мышц и системы организма, а это обеспечивает гармоничное развитие личности.

Содержание тренировок строится строго с акцентом на развитие координационных способностей занимающихся, запаса разнообразных двигательных умений и навыков. Игнорирование этого отрицательно скажется на обучении более сложным упражнениям в старшем возрасте.

Освоение спортивной техники КАРАТЭ происходит, как правило, в облегченных условиях, с широким применением подготовительных и подводящих упражнений. При развитии физических способностей используются подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам. Применяются так же различные эстафеты, бег на короткие дистанции, прыжки, акробатические упражнения, упражнения с отягощениями, вес которых не превышает трети собственного веса ребенка. Основным используемый метод развития физических способностей – это метод повторных воздействий, который применяется с учетом физического развития, подготовленности и пола занимающихся. В занятия вводятся тактические комбинации и приемы, что позволяет спортсменам, научиться реализовывать свою техническую и тактическую подготовленность в соревнованиях (клубного, районного уровней).

**Психическая подготовленность** в группах КАРАТЭ ДЛЯ ДЕТЕЙ направляется на воспитание морально-волевых качеств занимающихся: правдивости, искренности, трудолюбия и т.п. Используются приемы внушения, опираясь на авторитетное влияние педагога на детей.

### **Условия необходимые для реализации программы:**

1. Необходим 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. Индивидуально-личностный подход.

4. Ситуацию успеха для каждого ребенка.

5. Организовать работу с родителями (собрания, беседы, совместные мероприятия с детьми).

6. Организовать загородные спортивные лагеря.

### **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 (СОЗ)

№ п./п .	Наименование разделов	Количество часов
		СОЗ 6-9 лет
	<b><u>Теоретический раздел</u></b>	
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Психологическая подготовка	2
	<b>Итого (час)</b>	<b>4</b>
	<b><u>Практический раздел</u></b>	
1.	Фундаментальная техническая подготовка	40
2.	Тактическая подготовка	14
3.	Физическая подготовка	
	- общая	40
	- специальная	36
4.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	4
5.	Восстановительные мероприятия	4
6.	Врачебный контроль	2
	<b>Итого часов</b>	<b>140</b>
	<b><u>Всего часов</u></b>	<b><u>144</u></b>

## 2.2. Учебно-тематический план 2-го года обучения (НП-1)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-1 10-12 лет
<b><u>Теоретический раздел</u></b>		
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Психологическая подготовка	2
<b>Итого (час)</b>		<b>4</b>
<b><u>Практический раздел</u></b>		
1.	Фундаментальная техническая подготовка	40
2.	Тактическая подготовка	14
3.	Физическая подготовка	
	- общая	36
	- специальная	40
4.	Зачетные требования (прием контрольных тест-нормативов)	4
5.	Восстановительные мероприятия	4
6.	Врачебный контроль	2
<b>Итого часов</b>		<b>140</b>
<b><u>Всего часов</u></b>		<b><u>144</u></b>

### 3. Содержание

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 групп СОЗ, НП-1

	<u>Теоретический раздел</u>
I.	<u>Теоретическая подготовка</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- определение КАРАТЭДО</li><li>- десять моральных принципов занимающихся КАРАТЭДО</li><li>- личная и общественная гигиена</li><li>- костюм для занятий КАРАТЭДО</li><li>- способ завязывания пояса</li><li>- способ складывания КАРАТЭ-ГИ</li><li>- квалификационные разряды (КЮ) и звания (ДАН) в КАРАТЭДО, соответствующие им цвета поясов</li><li>- зал для занятий КАРАТЭДО</li><li>- правила поведения в ДОДЗЁ (нормы, этика)</li></ul>
II.	<u>Психологическая подготовка</u> <ul style="list-style-type: none"><li>- первый этап метода психотренинга, сидя на коленях (ДЗАДЗЭНМОКУСО)</li><li>- ТЯКУГАН (представление противников)</li></ul>

<u>Практический раздел</u>	
I.	<u>Фундаментальная техническая подготовка</u>
1.	Стойки (ТАТИ-КАТА): см. приложение 2 - 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 <sup>0</sup> 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 <sup>0</sup> (ХАН-МАВАРЭ) – ГАЙМЭН-ДЗЭНСИН – УСИРО-АСИ-СЭНКАЙ-ХАН-МАВАРЭ) поворот на 90 <sup>0</sup> к внешней стороне с одновременным движением в направлении к противнику вращаясь на сзади 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-ТЁКУ-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) - ДЗЁДАН-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): - ДЗЁДАН-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.	<u>Тактическая подготовка</u> (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.	<u>Физическая подготовка</u>
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.	<u>Специальные занятия и умения (СЭММОН-НО-ТИСИКИ)</u>
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.	<u>Зачетные требования:</u> - прием контрольных тест-нормативов для групп СОЗ и НП-1
VI.	<u>Соревновательная подготовка</u> - объяснение правил соревнований по КАТА и КУМИТЭ
VII.	<u>Восстановительные мероприятия</u> - день здоровья (посещение бассейна)



#### 4. Календарно-учебные графики

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

№ 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
<b>Всего часов</b>		<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>144</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Медицинский контроль</b>	<b>Вводные Тест-нормативы</b>					<b>Медицинский контроль</b>		<b>Тест-нормативы</b>	

#### 4.2. Календарный учебный график 2-го года обучения (НП-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 контроль	2						2			4
11	Резервное время (лекции, семинары)			4					4		8
<b>Всего часов</b>		<b>14</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>144</b>
<b>Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)</b>		<b>Медицинский контроль</b>	<b>Вводные Тест-нормативы</b>		<b>Участие в соревнованиях</b>			<b>Медицинский контроль Участие в соревнованиях</b>		<b>Тест-нормативы</b>	

## 5. Система контроля

Невозможно строить работу, не зная способности 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 спортивно-оздоровительных 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 СОЗ являются показатели контрольных тест-нормативов по физической и специальной подготовке.

## Контрольно-переводные нормативы для обучающихся в группах СОЗ и НП-1 (1-го и 2-го годов обучения)

№ п./п.	Тест-норматив контрольный	Тестируемое физическое качество	Показатели
1.	Бег без учета времени (км)	- общая выносливость	1
2.	Челночный бег 10м х. 5р (сек.)	- скоростная выносливость; - стартовая скорость; - ловкость, связанная с изменением направления движения и чередование ускорения и торможения	13,0-12,6
3.	Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек. (раз)	- измерение силы мышц сгибателей туловища	25
4.	Прыжок в длину (см)	- измерение динамической силы мышц нижних конечностей	150-170
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	20
7.	Экзамен на (КЮ) – разряд (пояс)	- специальная техническая подготовленность	10 КЮ белый пояс

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

## 6. 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 додзё, спортивного инвентаря и т. д.

Перечисленные выше принципы образуют целостное единство, систему тесно спаянных 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 закономерностями 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.



## 7. 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
<b>Основное оборудование и инвентарь</b>			
1	Футбольный мяч	шт.	3
2	Канат для перетягивания	шт.	1
3	Гантели переменной массы	комплект	12
4	Боксёрские лапы	шт.	12
5	Накладки на руки и защита на ноги	комплект	15
6	Защита на зубы (капа)	шт.	12
7	Защитный бандаж на пах	шт.	12
8	Скакалки	шт.	12
9	Упоры для отжиманий	комплект	12
10	Утяжелители на руки и ноги	комплект	12
<b>Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь</b>			
1	телевизор	шт.	1
2	магнитофон	шт.	1
<b>Контрольно-измерительные и информационные средства</b>			
1	Секундомер двухстрелочный или электронный	шт.	2
2	Доска информационная	шт.	1
3	Рулетка 20 м металлическая	шт.	1

## 8. Информационное обеспечение

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 Сётокан /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.
- Худадов Н.А. Бокс /Худадов Н.А. - М., 1985.