

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



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

Приказ № 17-01/208 от 01.04.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Растём до Чемпионов» по каратэ

Направленность программы: физкультурно-спортивная
Уровень программы: разноуровневая

Возраст детей: 6 – 17 лет
Срок реализации: 4 лет

Автор-составитель:
Новицкая Ирина Анатольевна
старший педагог
дополнительного образования

г. Ярославль,
2024 г.

Оглавление

1.	Комплекс основных характеристик программы	
1.1	Пояснительная записка	3
1.2.	Учебно-тематический план	10
1.2.1.	Учебно-тематический план 1-ого года обучения	10
1.2.2.	Учебно-тематический план 2-ого года обучения	10
1.2.3.	Учебно-тематический план 3-ого года обучения	11
1.2.4.	Учебно-тематический план 4-ого года обучения	11
1.3.	Содержание программы	13
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	
2.1	Календарный учебный график	23
	Календарный учебный график 1-го года обучения	23
	Календарный учебный график 2-го года обучения	23
	Календарный учебный график 3-го года обучения	23
	Календарный учебный график 4-го года обучения	23
2.2.	Календарный учебный план	24
	Календарный учебный план 1-го года обучения	24
	Календарный учебный план 2-го года обучения	25
	Календарный учебный план 3-го года обучения	26
	Календарный учебный план 4-го года обучения	27
2.3.	Оценочные материалы	28
2.4.	Методическое обеспечение	32
2.5.	Кадровое обеспечение	35
2.5.	Материально-техническое обеспечение	36
3.	Список информационных источников	37

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 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.

Данная программа имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа имеет 3 уровня: стартовый, базовый и углублённый. Стартовый уровень предназначен для детей первого года обучения (СОЗ), базовый уровень для обучающихся второго и третьего года обучения (НП1, НП2) и углубленный уровень для спортсменов четвертого года обучения (УТ1). Для обучения по программе допускаются обучающиеся на основании сведений, содержащихся в заключении медицинской организации (справка).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Растём до Чемпионов» по каратэ разработана с учетом: нормативно-правовой базы, нормативных документов регионального уровня, локальных актов ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества» (см. ниже в разделе Информационные ресурсы).

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.

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

Также актуальность данной программы заключается в том, что в наше время подросткам живется очень нелегко. Эта трудность заключается не только в материальной несостоятельности родителей подростков, что создает массу проблем у детей, но и в отсутствии четкой духовной ориентации, идеалов и ценностей. В подростковом возрасте дети испытывают потребность в самоутверждении и самовыражении, хотят чтобы их заметили и оценили.

Каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, снисхождение, самообладание и самоуверенность, что очень важно для подростка. 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.

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 используемым методом 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 и городского, межрегионального, всероссийского и международного уровней, в зависимости от уровня подготовки спортсмена и его возрастных особенностей).

Каратэ дает широкие возможности для развития физических, умственных и духовных качеств. Но одновременно это и один из самых «тяжелых» видов занятий.

Для любого дошкольника занятие в группах, школах каратэ будет служить отличной подготовкой к школьной жизни, к новому периоду в своей жизни. В первый класс он придет уже не «домашним» ребенком. Это уже состоявшийся ученик, который владеет хотя бы минимальным набором приемов, необходимых для элементарной самообороны, что немаловажно в условиях современной жизни. Даже на начальном этапе посещения занятий у детей развивается координация, ловкость, внимательность и память.

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.

Особенности программы:

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.

Допускается разработка индивидуальных образовательных маршрутов для обучающихся с особыми образовательными потребностями.

Цель программы - формирование специальных качеств, за счет развития и совершенствования уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в процессе занятиями каратэ.

Задачи:

- обучать комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков;
- укреплять здоровье через «закаливание» организма;
- совершенствовать технику и тактику каратэ;
- формировать знания об истории развития каратэ;
- формировать соревновательный опыт путём участия в соревнованиях;
- способствовать освоению допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок;
- содействовать в достижении спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований учебной программы;
- формировать устойчивый интерес к занятиям каратэ;

- содействовать формированию санитарно-гигиенических навыков;
- формировать морально-волевые качества;
- способствовать развитию личности на основе общечеловеческих духовно-нравственных ценностей.

Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала программы, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

Задачи 1-го года обучения:

1. Обучить основным теоретическим знаниям по каратэ.
2. Дать начальные знания об укреплении здоровья, улучшении физического развития, приемам саморегуляции организма.
3. Формировать устойчивый интерес к занятиям по каратэ.
4. Способствовать формированию знаний санитарно-гигиенических навыков.

Задачи 2-го года обучения:

1. Укрепить психофизическое здоровье обучающихся.
2. Обучить основам знаний и умений в области каратэ.
3. Формировать сплоченный детско-подростковый коллектив секции.
4. Развивать физические качества.
5. Создать условия для участия в соревновательной деятельности на различных уровнях (клубном, городском, региональном).
6. Содействовать развитию санитарно-гигиенических навыков на тренировочных сборах.

Задачи 3-го года обучения:

1. Формировать устойчивый интерес к занятиям по каратэ.
2. Формировать начальные навыки самостоятельных тренировок.
3. Способствовать участию в соревновательной деятельности на различных уровнях (клубном, городском, региональном, межрегиональном, всероссийском и международных).
4. Формировать партнерские отношения в коллективе во время занятий, сборов, выездов.
5. Дать знания о выдающихся российских спортсменах.

Задачи 4-го года обучения:

1. Способствовать совершенствованию навыков самостоятельных тренировок.
2. Развивать организаторские способности и лидерские качества подростков.
3. Способствовать увеличению 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. Способствовать участию в соревновательной деятельности на различных уровнях (клубном, городском, региональном, межрегиональном, всероссийском и международных).
5. Способствовать приобретению судейской практики обучающихся.
6. Содействовать формированию дружеских взаимоотношений в коллективе на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах в лагере.
7. Создавать условия для проявления взаимопомощи, взаимовыручки, заботы старших учебных групп о младших.
8. Содействовать развитию санитарно-гигиенических навыков на учебно-тренировочных сборах, соревнования и различных выездах.
9. Сформировать устойчивый интерес к здоровому образу жизни.

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 придается 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.

Воспитательные задачи, в том числе профориентационные, решаются в рамках воспитательного потенциала предмета, а также в рамках реализуемых мероприятий для обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

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

1. Владение теоретическими знаниями каратэ.
2. Владение начальными знаниями об укреплении здоровья, улучшении физического развития, приемам саморегуляции организма.
3. Проявление устойчивого интереса к занятиям по каратэ.
4. Знание санитарно-гигиенических навыков.

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

1. Наличие психофизического здоровья обучающихся.
2. Владение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Проявление сплоченности детско-подросткового коллектива секции.
4. Положительная динамика развития физических качеств.
5. Участие в соревновательной деятельности на различных уровнях (клубном, городском, региональном).
6. Выполнение санитарно-гигиенических навыков на тренировочных сборах.

Ожидаемые результаты 3-го года обучения - этап начальной подготовки (НП-2):

1. Наличие устойчивого интереса к занятиям по каратэ.
2. Применение на практике начальных знаниями проведения самостоятельных тренировок.
3. Участие в соревновательной деятельности на различных уровнях (клубном, городском, региональном, межрегиональном, всероссийском и международных).
4. Проявление партнерских отношений в коллективе во время занятий, сборов, выездов.
5. Сформированность знаний о выдающихся российских спортсменах.

Ожидаемые результаты 4-го года обучения - учебно-тренировочный этап (УТ-1):

1. Демонстрация навыков проведения самостоятельных тренировок.
2. Проявление организаторских навыков и лидерских качеств подростков.

3. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участия 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. Успешная судейская практика обучающихся.
6. Проявление дружеских взаимоотношений в коллективе на соревнованиях, учебно-тренировочных сборах в лагере.
7. Проявление взаимопомощи, взаимовыручки, заботы старших учебных групп о младших.
8. Демонстрация санитарно-гигиенических навыков на учебно-тренировочных сборах, соревнования и различных выездах.
9. Сформированность устойчивого интереса к здоровому образу жизни.

Условия формирования группы:

I год обучения - спортивно-оздоровительный этап (СОЗ):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 16 человек. Состав групп – постоянный. 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

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2	4 часа	144

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

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 16 человек. Состав групп – постоянный. Основной возраст обучающихся 2-го года обучения – 9-10 лет, на данное направление программы принимаются дети, прошедшие обучение по программе: «Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по каратэдо» (минимум 1-2 года), 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

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
2 часа	2	4 часа	144

III год обучения - этап начальной подготовки (НП-2):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 14 человек. Состав групп – постоянный. Основной возраст обучающихся 3-го года обучения – 11-12 лет, данная группа формируется по результатам выполнения требований ОФП. В течение учебного года возможен приём 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	2	4 часов	144

IV год обучения - учебно-тренировочный этап (УТ-1):

Учебно-тренировочный процесс рассчитан на 36 учебных недель. Оптимальная наполняемость группы – 12 человек. Основной возраст обучающихся 4-го года обучения – 13-17 лет, данная группа формируется по результатам выполнения требований ОФП. Состав групп – постоянный. В течение учебного года возможен приём 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 4-го года обучения

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
3 часа	4	12 часов	432

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

Условия реализации программы:

1. Наличие единого коллектива (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. Очная форма обучения. В случае введения ограничительных мер на реализацию образовательной программы в очном формате, связанных с санитарно-эпидемиологической обстановкой, реализация программы может осуществляться в дистанционном режиме с применением электронного обучения/ дистанционных образовательных технологий.

3. Создание условий для организованного досуга (неформальное общение детей: огоньки, походы, КВН, дискотеки, встречи с интересными людьми, экскурсии, музеи, театры, лектории).

4. Реализация индивидуально-личностного подхода.

5. Создание ситуации успеха для каждого ребенка.

6. Систематическая работа с родителями (собрания, беседы, совместные мероприятия с детьми).

7. Организация загородных спортивных лагерей.

8. Создание условий для соревновательной деятельности.

Формы организации занятий:

– учебно-тренировочные;

- рекреационные;
- соревнования;
- медицинский контроль;
- тестирование;

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

Контроль успеваемости и аттестация учащихся осуществляются в соответствии с положением о формах, периодичности и порядке технического контроля успеваемости и аттестации обучающихся ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества».

1.2. Учебно-тематический план
1.2.1. Учебно-тематический план 1-го года обучения (СОЗ)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		СОЗ 6-9 лет
	<u>Теоретический раздел</u>	
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Психологическая подготовка	2
	Итого (час)	4
	<u>Практический раздел</u>	
1.	Фундаментальная техническая подготовка	40
2.	Тактическая подготовка	14
3.	Физическая подготовка	
	- общая	30
	- специальная	32
4.	Аттестация	4
5.	Восстановительные мероприятия	4
6.	Врачебный контроль	2
7.	Воспитательные мероприятия	14
	Итого часов	140
	<u>Всего часов</u>	<u>144</u>

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

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-1 9-10 лет
	<u>Теоретический раздел</u>	
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Психологическая подготовка	2
	Итого (час)	4
	<u>Практический раздел</u>	
1.	Фундаментальная техническая подготовка	30
2.	Тактическая подготовка	10
3.	Физическая подготовка	
	- общая	40

	- специальная	36
4.	Аттестация	4
5.	Восстановительные мероприятия	4
6.	Врачебный контроль	2
7.	Воспитательные мероприятия	14
	Итого часов	140
	<u>Всего часов</u>	<u>144</u>

1.2.3. Учебно-тематический план 3-го года обучения (НП-2)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		НП-2 11-12 лет
	<u>Теоретический раздел</u>	
1.	Теоретическая подготовка	2
2.	Психологическая подготовка	2
	Итого (час)	4
	<u>Практический раздел</u>	
1.	Фундаментальная техническая подготовка	30
2.	Тактическая подготовка	10
3.	Физическая подготовка	
	- общая	40
	- специальная	36
4.	Аттестация	4
5.	Восстановительные мероприятия	4
6.	Врачебный контроль	2
7.	Воспитательные мероприятия	14
	Итого часов	140
	<u>Всего часов</u>	<u>144</u>

1.2.4. Учебно-тематический план 4-го года обучения (УТ-1)

№ п./п.	Наименование разделов	Количество часов
		УТ-1 13-17 лет
	<u>Теоретический раздел</u>	
1.	Теоретическая подготовка	20

2.	Психологическая подготовка	19
	Итого (час)	39
	<u>Практический раздел</u>	
1.	Фундаментальная техническая подготовка	72
2.	Тактическая подготовка	58
3.	Физическая подготовка	
	- общая	76
	- специальная	100
4.	Аттестация	6
5.	Соревновательная подготовка	53
6.	Восстановительные мероприятия	6
7.	Врачебный контроль	4
8.	Резервное время (семинары, лекции)	4
9.	Воспитательные мероприятия	14
	Итого часов	
	<u>Всего часов</u>	<u>432</u>

1.3. 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 групп СОЗ, НП-1 и НП-2

Теоретический раздел	
I.	Теоретическая подготовка - определение КАРАТЭДО - десять моральных принципов занимающихся КАРАТЭДО - личная и общественная гигиена - костюм для занятий КАРАТЭДО - способ завязывания пояса - способ складывания КАРАТЭ-ГИ - квалификационные разряды (КЮ) и звания (ДАН) в КАРАТЭДО, соответствующие им цвета поясов - зал для занятий КАРАТЭДО - правила поведения в ДОДЗЁ (нормы, этика)
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° 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-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.	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.	Аттестация - прием контрольных тест-нормативов для групп СОЗ, НП-1 и НП-2 - выполнить аттестационную программу на 10 и 9 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 НП-1 и НП-2, для групп СОЗ проходить медосмотр.
IX.	Резервное время - участие в мероприятиях (семинары, праздники и т.д.)

Содержание программы учебно-тренировочной группы первого года обучения (УТ-1).

Теоретический раздел	
1.	Теоретическая подготовка, темы бесед (РИРОН-НО-РЭНСЮ)
1.1	Сведения общего характера
1.1.1	Традиционная система организации занятия в КАРАТЭДО
1.1.2	Краткая история развития КАРАТЭДО
1.1.3	Стили и школы КАРАТЭДО
1.1.4	Особенности, цели и задачи традиционного, спортивного и прикладного направления в КАРАТЭДО

1.2	Сведения специального характера
1.2.1	Начальные сведения о терминологии и классификации в КАРАТЭДО
1.2.2	Методы дыхания в КАРАТЭДО (КОКЮ-ХО)
1.2.3	Начальные 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	Начальные сведения о теории удара и теории защиты в КАРАТЭДО
1.2.7	Теоретические сведения об изучаемых технических приемах
1.2.8	Начальные сведения о 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	<p>Прямолинейные перемещения с переходом из одной стойки в другую (УМПО-ХЭНКА-КАТА):</p> <ul style="list-style-type: none"> - МАЭ-ДАСИ-АСИ (выдвижение ноги вперед) и УСИРО-ДАСИ-АСИ (движение ноги назад) из ХАТАДЗИ-ДАТИ в МОТО-ДАТИ; - МАЭ-КОМИ-АСИ (подтягивание сзадистоящей 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	<p>ПОВОРОТЫ НА 180⁰ (МАВАРЭ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ХАЙБУ-ДЗЭНСИН-УСИРО-АСИ-СЭНКАЙ-МАВАРЭ (поворот на 180⁰ «через спину» с одновременным движением в направлении к противнику вращаясь на сзадистоящей ноге) в МОТО-ДАТИ.
1.1.4.1.2	<p>Повороты на 270⁰ (ХИТОЦУХАН-МАВАРЭ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ХАЙБУ-ДЗЭНСИН-УСИРО-МАЭ-АСИ-СЭНКАЙ-ХИТОЦУХАН-МАВАРЭ (поворот на 270⁰ «через спину» с одновременным движением в направлении к противнику, вращаясь на сзадистоящей 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	<p>ПОВОРОТЫ НА 90⁰ (ХАН МАВАРЭ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - СОКУМЭН-ДЗЭНСИН-УСИРО-АСИ-СЭНКАЙ-ХАН-МАВАРЭ (повороты на 90⁰ в сторону с одновременным движением в направлении к противнику, вращаясь на сзадистоящей! ноге) из ХАТИДЗИ-ДАТИ в МОТО-ДАТИ; - ХАЙБУ-КОСИН-УСИРО-АСИ-СЭНКАЙ-ХАН-МАВАРЭ (поворот на 90⁰ «через спину» с одновременным движением в направлении от противника, вращаясь на сзадистоящей 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	<p>Формы выполнения (ЦУКИ-КАТА):</p> <ul style="list-style-type: none"> - ТЮДАН-МОТО-ДЗУКИ (удар в средний сектор); - ДЗЁДАН-МОТО-ДЗУКИ (удар в верхний сектор).
1.2.1.1.1.1.2	<p>Принципы выполнения (ЦУКИ-ГЭНРИ):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 на месте) в МОТО-ДАТИ; - ОЙ-ДОМЭЙ-ДЗУКИ («преследующий» удар кулаком одноименной руки с шагом вперед сзадистойящей 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 впередистойящей 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.	<u>Индивидуальная интегральная подготовка (КАТА-НО-РЭНСЮ)</u>
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 рёбер (ИНАДЗУМА)
	-Точка на 4-5 см ниже пупка (МЁДЗЁ)
	-Промежность (КИНТЭКИ)
7.	Соревновательная подготовка
	- Объяснение правил соревнований по ката и кумитэ.
	- Участие в соревнованиях клубного, районного, городского, регионального, межрегионального, всероссийского и международного уровней.
8.	Аттестация
	-Выполнить контрольные тест-нормативы для группы УТ-1
	-Сдать экзамен на 8 (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.

Воспитательные мероприятия

1. Концерт, посвященный «Дню знаний» - акция-концерт к Дню Учителя.
2. Беседа о пользе здорового образа жизни. Участие в традиционном мероприятии «День здоровья» (сентябрь)
3. Беседа о личной безопасности и защите личных данных. Безопасность в сети Интернет.
4. Беседа о правилах безопасного поведения в ситуациях чрезвычайного характера.
5. Спортивное мероприятие ЦДЮ «Папа, мама, я – спортивная семья».
6. «Новогодняя кампания»
7. «День космонавтики - 12 апреля». Беседа о полете первого человека в космос, о тренировках космонавтов при современных полетах на МКС. Участие во Всероссийском гагаринском уроке.
8. «День Пожарной безопасности - 30 апреля» Беседа о необходимости соблюдения правил пожарной безопасности дома, в школе, общественных местах. Учебная пожарная эвакуация.

9. «День Победы - 9 мая». Беседа о победе советского народа в Великой Отечественной войне.

10. «День рождения ЦДЮ - 19 мая». Посещение Музея ЦДЮ. Участие в играх, мероприятиях, посвященных Дню рождения ЦДЮ. «День здоровья, приуроченный к Дню защиты детей».

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Календарный учебный график 1-го года обучения

Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
03.09.2024	31.05.2025	36	144	Зал единоборств, тренажёрный зал, спортивная площадка на улице	2 раза в неделю

Календарный учебный график 2-го года обучения

Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
03.09.2024	31.05.2025	36	144	Зал единоборств, тренажёрный зал, спортивная площадка на улице	2 раза в неделю

Календарный учебный график 3-го года обучения

Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
03.09.2024	31.05.2025	36	144	Зал единоборств, тренажёрный зал, спортивная площадка на улице	2 раза в неделю

Календарный учебный график 4-го года обучения

Дата начала	Дата окончания	Количество учебных недель	Количество часов в год	Место проведения занятий	Режим занятий
03.09.2024	31.05.2025	36	432	Зал единоборств, тренажёрный зал, спортивная площадка на улице	4 раза в неделю

2.2. Календарный учебный план
Календарный учебный план 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	2	4	2	32
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	1	1	1	2	1	2	3	3	3	17
7	Аттестация		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
12	Воспитательные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2			14
Всего часов		14	16	18	18	14	16	16	18	14	144
Формы контроля (промежуточная и итоговая аттестация)		Медицинский контроль	Вводные Тест-нормативы					Медицинский контроль		Тест-нормативы	

Календарный учебный план 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	1	1	1	2	1	2	1	3	3	15
7	Аттестация		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
12	Воспитательные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2			14
Всего часов		14	16	18	18	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	

Календарный учебный план 3-го года обучения (НП-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	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	1	1	1	1	1	1	1	3	3	13
7	Аттестация		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 контроль	2						2			4
12	Резервное время (лекции, семинары)			2					4		6
13	Воспитательные мероприятия	2	2	2	2	2	2	2			14
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	

Календарный учебный план 4-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	4	3	3	3	4	3	3	3	3	29
2	Психологическая подготовка	4	3	3	3	4	3	3	3	4	30
3	Фундаментальная техническая подготовка	11	11	11	11	7	11	11	11	11	95
4	Тактическая подготовка	3	2	2	3	2	2	2	2	2	20
5	Общая физическая подготовка	6	5	5	5	5	5	5	5	5	46
6	Специальная физическая подготовка	7	6	6	6	2	6	6	6	8	53
7	Аттестация		4							4	8
8	Соревновательная подготовка		8	8	8	8	8	8	8		56
9	Судейская практика	2			2				2	2	8
10	Восстановительные мероприятия	2	4	2	3	2	2	2	2	2	21
11	Врачебный контроль	4						2			6
12	Резервное время (лекции, семинары)			3	5			5	4		17
13	Воспитательные мероприятия	5	5	5	5	5	5	5	5	3	43
Всего часов		48	51	48	54	39	45	52	51	44	432
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 на кю	

2.3. Оценочные материалы

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.

Основные показатели для контроля развития физических качеств в группах СОЗ и НП-1 (1-го и 2-го годов обучения)

№ п/п	Тест-норматив контрольный	Тестируемое физическое качество	СОЗ, НП-1 6-10 лет
1.	Бег без учета времени (км)	- общая выносливость	1
2.	Челночный бег 10р х. 5м (сек.)	- скоростная выносливость; - стартовая скорость; - ловкость, связанная с изменением направления движения и чередование ускорения и торможения	19,0-18,6
3.	Подъем туловища из положения, лежа за 30 сек. (раз)	- измерение силы мышц сгибателей туловища	20

4.	Прыжок в длину (см)	- измерение динамической силы мышц нижних конечностей	110-140
5.	Отжимание на ладонях (раз)	- силовая выносливость мышц рук и верхнего плечевого пояса	10
6.	Отжимание на кулаках (раз)	- силовая выносливость мышц верхнего плечевого пояса	10
7.	Экзамен на (КЮ) – разряд (пояс)	- специальная техническая подготовленность	10,9 КЮ белый пояс

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

Основные показатели для контроля развития физических качеств в группе НП-2 (3-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 6,9 с)	Бег на 30м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,9 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 85 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 12 с)	Бег на 60 м (не более 12,9 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 50 с)

Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 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 90 раз)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, касание пола пальцами рук	
Экзамен на (КЮ) – разряд (пояс)	- специальная техническая подготовленность	9 КЮ белый пояс

Основные показатели для контроля развития физических качеств в группе УТ-1 (4-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 11,6 с)	Бег на 60 м (не более 12,3 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 6 мин 10 с)	Бег 1000 м (не более 6 мин 30 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 9,5 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
Скоростно-силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 90 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 более 10,8 с)	Бег на 60 м (не более 11,2 с)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 7 мин 55 с)	Бег 1500 м (не более 8 мин 35 с)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 8 с)	Челночный бег 3x10 м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания из виса на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивания из виса лежа на низкой перекладине (не менее 11 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 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 100 раз)	Прыжки через скакалку за 60 с (не менее 95 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 (8,7 КЮ синий пояс)	

Результаты физического воспитания оцениваются исходя из уровня заболеваемости, развитости основных движений, физических качеств, отношения к своему здоровью, сформированности культурно-гигиенических навыков. Так же воспитательную работу можно отследить путем педагогического наблюдения на занятиях, соревнованиях, во время летних учебно-тренировочных сборов и т.д.

Результат обучения с применением дистанционных технологий может быть проанализирован в видео формате. Учащийся присылает педагогу запись с выполненным заданием в формате видео с выполненными заданиями. Запись может присылаться как ежедневно, так и еженедельно, как отчет о проведенной работе и усвоенном материале.

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

На период обучения с применением дистанционных технологий показателями результативности будут следующие критерии: фактическое выполнение заданий, техника выполнения (правильность) и регулярность выполнения заданий.

2.4. 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 приступить 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 дождя, 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.

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. 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.

Основными **методами воспитания** обучающихся 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.
- педагогическая оценка поступка, методы нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания.
- метод убеждения. - особое место занимают краткие, яркие и занимательные беседы, объяснения, рассказы о нравственном поведении.

Для решения задач профориентации применяются следующие методы и формы: профессиональное просвещение, беседы, игры, викторины.

Формы обучения с применением дистанционных технологий:

Чат-занятия. Все обучающиеся имеют одновременный доступ к чату. Таким образом, обучаемый и обучающий, находясь в разных точках, могут общаться как в реальности: педагог может вести урок для неограниченного числа учеников, задавать вопросы, отвечать на вопросы, дискутировать.

Электронная рассылка. Данная форма позволяет рассылать методические материалы, необходимые для обучения (видео -аудио- занятия).

Консультации. При дистанционном обучении, предполагающем увеличение объема самостоятельной работы для детей и родителей, возрастает необходимость организации постоянной поддержки учебного процесса со стороны педагога. Оперативная обратная связь может быть заложена как в текст учебного материала, так и в возможности оперативного обращения к преподавателю или консультанту в процессе изучения.

Для реализации этих форм педагогом создаются и подбираются различные образовательные ресурсы: печатные, аудио- и видеоматериалы, а также учебные пособия, доставляемые по телекоммуникационным сетям, через телефон, голосовую почту, электронную почту, систему Скайп.

2.4. Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим соответствующую квалификацию.

2.6. Материально-техническое обеспечение

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	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
Дополнительное и вспомогательное оборудование, инвентарь			
1	телевизор	шт.	1
2	магнитофон	шт.	1
Контрольно-измерительные и информационные средства			
1	Секундомер двухстрелочный или электронный	шт.	2
2	Доска информационная	шт.	1
3	Рулетка 20 м металлическая	шт.	1

При использовании дистанционных образовательных технологий обязательно необходимо наличие технического устройства (компьютера, планшета, смартфона и др.) с комплектом программного обеспечения, интернет-браузера и подключения к сети Интернет. Для работы с использованием аудио- и видеоканалов необходимо наличие микрофона, динамиков (наушников), веб-камеры.

3.Список информационных источников

Нормативно-правовая база:

1. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
2. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021 № 400 «О стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
4. Указ Президента Российской Федерации от 22.11.2023 № 875 «О проведении в Российской Федерации года семьи».
5. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).
6. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации по вопросам воспитания обучающихся».
7. Постановление Правительства РФ от 11.10.2023 N 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
8. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
9. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам».
13. Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 30.08.2020 № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность».
14. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
15. Приказ департамента образования Ярославской области от 27.12.2019 г. № 47-нп «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области».

16. Положение об организации и осуществлении образовательного процесса в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/593 от 10.11.2023.
17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе и порядке её утверждения в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утверждено приказом № 17-01/117 от 01.03.2023.
18. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 741 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».
19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 15.11.2022 № 984 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «художественная гимнастика».
20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2022 № 1065 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «ушу».
21. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1073 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «самбо».
22. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24.11.2022 № 1074 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «дзюдо».
23. Положение о порядке обучения по индивидуальному учебному плану в ГОАУ ДО ЯО «Центр детей и юношества», утвержденное приказом № 17-01/117 от 01.03.2023.

Список литературы:

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

21. Распоряжение Правительства РФ от 28.12.2021 № 3894-р «Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года».
22. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17.09.2022 № 741 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».