

УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8» г. СОЧИ

Принята  
на заседании педагогического совета  
от «27» декабря 2019 г.  
протокол № 03



Утверждаю  
Директор МБУДО ДЮСШ  
Резниченко С.А.  
«27» декабря 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

Уровень: ознакомительный  
*ознакомительный, базовый, углубленный*

Срок реализации программы (общее количество часов): 1 год (252 часа)

Возрастная категория: от 6 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе:

Авторы – составители:  
Ларханиди Петр Саввич, тренер-преподаватель  
Ларханиди Савва, тренер-преподаватель

Сочи, 2020 г.

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данная программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**, соответствует ознакомительному уровню обучения.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании».

2. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р (далее – Концепция).

3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 7.12.2018г.

4. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 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. Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831).

6. Приказ Минтруда России от 5.05.2018г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован Минюстом России 28.08.2018г., регистрационный № 25016).

7. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеразвивающих программ от (2016 г.)

8. Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 № 02.

**Актуальность программы.** Популярность восточных боевых искусств вообще и восточного каратэ, в частности, обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало

развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, выделение всестилевого каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи, с чем появляется потребность общества и детей данного возраста в занятиях каратэ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость занятий всестилевым каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, всестилевое каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Программа направлена на удовлетворение потребностей детей и подростков качественно обучаться виду спорта всестилевое каратэ.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы является корпоративной, заключается в том, что она способствует удовлетворению возрастной потребности в

идентификации личности, определению жизненных стратегий и обретению навыков их реализации, рассчитана на 252 учебных часа.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность. Учебные занятия по программе проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Программа разработана для желающих заниматься в секции ознакомительного этапа на основе современных научных данных и практического опыта педагога и является отображением единства теории и практики.

**Отличительные особенности программы от существующих программ** заключаются в особенностях построения учебно-тематического плана и содержания учебных занятий.

**Адресат программы.**

Программа рассчитана на всех интересующихся всестилевым каратэ в возрасте с 6 до 18 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Зачисление осуществляется по заявлению законных представителей ребенка, с 14-летнего возраста по заявлению самого обучающегося.

Для зачисления сдача вступительных тестов не предусмотрена.

**Уровень программы:** ознакомительный.

**Объем программы:** 252 часа.

**Срок освоения программы:** 1 год (42 учебные недели)

**Формы обучения:** очная (с возможностью электронного обучения с применением дистанционных технологий)

**Режим занятий:** занятия проводятся согласно утвержденного расписания образовательной организации, в которой реализуется данная программа.

Одно занятие не может быть менее одного часа и более двух академических часов. Допустимые режимы обучения по данной программе представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Возраст обучающихся	Недельная нагрузка	Количество занятий в неделю	*Допустимый режим занятий	**Количество учебных недель	итого часов
6-18	6	3		42	252

\*Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

\*\* Количество учебных недель устанавливается распорядительным актом по образовательной организации.

**Особенности организации образовательного процесса** состоят в том, что внесены изменения в учебно-тематический план. Учебные занятия проходят в разновозрастных группах (допустимая разница в возрасте – 2 года). Допустим переменный состав группы. Виды занятий определяются содержанием учебной программы – теоретические (лекции), практические и соревнования.

**Цель программы:** формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий всестилевым каратэ.

**Задачи:**

*обучающие:*

- обучить основным техническим элементам и правилам всестилевого каратэ;
- обучить стандартным тактическим действиям;
- обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- сформировать знания об истории возникновения и перспективах развития всестилевого каратэ в России и в регионе;

*развивающие:*

- развивать тактические навыки и умения по рукопашному бою;
- развить общефизические и специальные физические качества;
- укрепить здоровье средствами всестилевого каратэ;
- расширить функциональные возможности организма;
- развить творческое мышление, в решении поставленных задач;
- развить способности работать в коллективе, для достижения общих целей;

*воспитательные:*

- формировать организаторские навыки и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувство ответственности, дисциплинированность, исполнительности;
- воспитать привычку к самостоятельным занятиям избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- воспитание гармоничной физически развитой социально адаптированной личности.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный план распределения часов по видам подготовки

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Форма аттестации (контроля)

		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6	0	беседа
2	Общая физическая подготовка	160		160	диагностика
3	Специальная физическая подготовка	62		62	диагностика
4	Технико-тактическая подготовка	20	10	10	диагностика
5	Соревновательная подготовка	2		2	соревнования
6	Контрольное занятие	2		2	аттестация промежуточная и итоговая
	<b>итого</b>	252	16	236	

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Учебный план разрабатывается из расчета 252 часа (42 недели) занятий непосредственно в условиях спортивной школы. Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки направлено на достижение целей программы и планируемых результатов ее освоения.

Раздел 1. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (6 часов). Вводное занятие. Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке каратиста. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена 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 на действия борцов, просматривать фильмы и видеофильмы по всестилевому 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. Спортсмен, занимающийся всестилевым каратэ, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Раздел 2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (160 часов).

Практическая подготовка.

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее

физическое развитие обучающихся. Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательльно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, упражнения на растягивание, беговые и прыжковые упражнения:

- упражнения на развитие подвижности в суставах рук и ног:

Вращения в лучезапястных, локтевых, плечевых суставах, сгибание и разгибание стоп ног;

- вращения руками в разных направлениях в том числе со скручиванием туловища;

- повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; медленные движения на растягивание в широких стойках (КИБА ДАТИ, ДЗЕНКУЦУ ДАТИ);

- пружинящие движения;

- маховые движения;

- принудительная растяжка с партнёром с применением внешней силы;

- подъём согнутых и прямых в коленях ног из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине);

- подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения, лёжа на спине;

- подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения, лёжа на спине;

- медленный бег по заданному времени;

В спортивно-оздоровительных группах используют упражнения для развития общих физических качеств:

Упражнения для развития общих физических качеств Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Быстроты: легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения для формирования осанки.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика – кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Выносливости: легкая атлетика – кросс 800 м; плавание – 25 м.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, из упора присев в упор лежа и снова в упор присев; стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны

вперед, назад, в сторону; прыжки на месте с поворотом на 90°, 180°, 360°; ходьба по рейке гимнастической скамейки, с поворотом, перешагивания через набивной мяч; кувырок вперед с захватом скрещенных ног, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом в руках, полет-кувырок; стойка на руках; переползания; лазанье по гимнастической стенке; метания теннисного мяча на дальность, после кувырка вперед, на точность, перебрасывания мяча в парах; строевые упражнения – выполнение команд «направо», «налево», «кругом», построение из колонны по одному в колонну по трое, размыкание вправо, влево от середины на вытянутые руки.

### Раздел 3. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (62 часа).

Практическая подготовка. Суть специальной подготовки состоит в том, что она способствует совершенствованию необходимых качеств учеников с учетом специфики их проявления непосредственно в каратэ.

Чем правильнее подобраны специальные упражнения для учеников разной подготовленности и возраста, тем успешнее решается задача подготовки мастеров высокого класса. При этом необходимо помнить, что любой элемент техники, входящий в специальное упражнение, должен быть в начале правильно изучен, а затем совершенно точно выполняться.

Средствами специальной подготовки служат специальные упражнения (ситтэй иппон кумитэ, кихон иппон кумитэ, дзию иппон кумитэ, дзию кумитэ) и специально-подготовительные упражнения (ката, имитационные упражнения, упражнения на снарядах – макиваре, мешке, груше и др.).

### Раздел 4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (20 часов)

Теоретическая подготовка (10 часов). Для решения образовательных задач в представленную систему включены сведения об истории всестилевого каратэ, основные понятия, технические действия в стойке и в партере и их названия.

Практическая подготовка (10 часов). Стойки, ударная техника: руками, ногами, Борцовская техника: броски, подсечки, зацепы, удержания. Передвижение по ковру во время поединка: вперед, назад, в сторону. Повторяются приёмы самостраховки, акробатические общефизические и специальные упражнения. Изучают удары руками ногами, защитная техника на верхнем уровне, среднем, нижнем. Затем переходят к изучению элементов и приёмов борьбы стоя и лежа.

Стойки:

- Фронтальная (зенкутсу-дачи)
- Боковая (кибадачи)
- Защитная (кокутсу-дачи)

Удары руками:

- Удар рукой вперёд (ой цки)
- Круговой удар (маваши цки)
- Удар на от мышь с возвратом руки (уракэн учи)
- Удар сверху (тэцуи)

Удары ногами:

- Удар вперед (мае гери)



- Удар боковой (ёко гери)
- Удар круговой (маваши гери)
- Круговой удар ногой с разворота,
- Прямой удар ногой сзади (усиро гери)

Защитная техника руками:

- Защита на верхнем уровне (аге уке)
- Защита на среднем уровне вовнутрь (сото уке)
- Защита на среднем уровне изнутри (учи уке)
- Защита на нижнем уровне (гедан барай)

Борьба стоя (броски)

- задняя подножка;
- передняя подножка;
- бросок через бедро;
- бросок через голову;
- боковая подсечка;
- передняя подсечка;
- зацеп изнутри;
- отхват;
- выведение из равновесия с захватом рукавов;

Борьба лежа. Удержания.

- удержание сбоку;
- удержание поперек;
- удержание верхом;
- удержание со стороны головы с захватом пояса;
- освобождения (уходы) от удержаний.

#### Раздел 5. СОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА (2 часа).

Практическая подготовка. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки. Допускать юных борцов к участию в соревнованиях целесообразно лишь в тех случаях, когда они по уровню своей подготовленности способны достичь определенных спортивных результатов. В зависимости от этапа многолетней тренировки роль соревновательной деятельности существенно меняется. Так, на начальных этапах многолетней подготовки планируются только подготовительные и контрольные соревнования. Они проводятся редко, специальной подготовки к ним не ведется. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью данного тренировочного этапа, приобретение соревновательного опыта, повышение эмоциональности учебно-тренировочного процесса.

Под гуманизацией соревновательной деятельности юных самбистов понимается изменение форм проведения соревнований, направленное на обогащение их содержания с целью повышения удовлетворенности состязательным процессом, как тренера, так и юного спортсмена.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные и единые для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей юного спортсмена и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью.

Проведение соревнований среди младших юношей по регламенту взрослых спортсменов неприемлемо. Большие соревновательные перегрузки предъявляют высокие требования, прежде всего к здоровью юношей, как физическому, так и моральному. Формирование чемпионских притязаний отрицательно сказывается на моральной стороне воспитания детей.

Основное требование к соревновательной деятельности младших юношей – это свобода в выборе предоставленных ему более широких возможностей проявить себя. При этом важно получить преимущество над противником, которое будет признано как отдельная победа. В этом случае можно выявлять двух и более победителей. При этом личностные ценности должны быть выработаны самим борцом самостоятельно. Они формируются на основе личного переживания. Поэтому соревновательную деятельность юного борца следует оценивать по тому, как он готов самостоятельно действовать и принимать решения в условиях, в которые он раньше не попадал.

В ходе соревнований подчеркивается красота целей, красота ведения поединка, доброжелательность отношений. Каждый участник соревнований награждается обязательно.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что дает возможность тренерам планомерно проводить подготовку учащихся спортивной школы, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях.

#### Раздел 6. КОНТРОЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ (2 часа).

Практическая подготовка. Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста самбистов. Для групп ознакомительного этапа, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:**

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные - через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты - через универсальные учебные действия (далее УУД).

#### **Предметные результаты:**

- знания о всестилевом каратэ его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

**Личностные результаты.** В сфере личностных универсальных учебных действий у учащихся будут сформированы:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- умение организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, организации места занятий;
- соблюдение правил гигиены и развитие готовности на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

#### **Регулятивные УУД.**

Учащиеся научатся:

- планировать пути достижения целей;
- устанавливать целевые приоритеты;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатом;
- распознавать позитивные и негативные факторы, влияющие на здоровье;
- составлять, анализировать и контролировать режим дня.

#### **Коммуникативные УУД.**

Учащиеся научатся:

- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- доступно излагать знания о рукопашном бое;
- формулировать цели и задачи занятий по рукопашному бою;
- формировать умения позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- аргументировано высказывать свою точку зрения;
- критиковать, хвалить и принимать похвалу с учётом ситуации взаимодействия.

#### **Познавательные УУД.**

Учащиеся получают знания:

- по истории и развитию всестилевого каратэ;
- о здоровом образе жизни, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Метапредметные результаты** включают:

- изучение обучающимися межпредметных понятий (скорость, сила, амплитуда, вектор, частота, дыхание, обмен веществ, работоспособность, ткани, возбуждение, торможение и многое другое) и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных).

- способность принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.

- развитие навыков взаимодействия с другими учащимися;

- развитие физических и морально-волевых качеств личности;

- развитие потребности в систематических занятиях рукопашным боем.

### **Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации**

Начало учебного периода- 01 января

Окончание учебного периода- 31 декабря

Количество учебных недель – 42

Каникулы – отсутствуют

Организованные выезды на соревнования – по согласованию с принимающей стороной

Сроки итоговой аттестации – с 15 по 31 декабря

Календарный учебный график программы - это составная часть образовательной программы, содержащая комплекс основных характеристик образования и определяющая:

- даты начала и окончания учебных периодов/этапов;

- количество учебных недель или дней;

- продолжительность каникул;

- сроки контрольных процедур и организованных выездов

### **Календарный учебный график при режиме учебных занятий:**

**3 раза в неделю по 2 учебных часа – 42 учебных недели**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов
1. Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма.	1	1	-	-	1	-	-	-	1	1	-	1	6

- История развития вида спорта													
2. ОФП	15	15	16	14	15	16	-	10	15	15	14	15	160
3. СФП	4	6	6	6	6	6	-	4	6	6	6	6	62
4. Техничко-тактическая подготовка		2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	2	20
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	4
6. Общее количество часов	20	24	24	22	26	24	-	16	24	26	22	24	252

### Условия реализации программы

- **материально-техническое обеспечение.** Для реализации программы необходимо наличие хорошо проветриваемого просторного помещения.

- **перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:** татами, маты, скакалки, мячи футбольный и баскетбольный, набивной мяч весом 3-4 кг. Мешки боксерские, гимнастические снаряды, эспандеры, гантели, штанги, гири, макивара.

- **информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет-источники.**

- **кадровое обеспечение.** Для реализации программы требуется тренер-преподаватель, обладающий профессиональными знаниями по всестилевому каратэ, имеющий практические навыки в педагогической сфере, владеющий знаниями детской психологии.

### Формы аттестации. Аттестация (промежуточная и итоговая)

Промежуточная и итоговая аттестация проводятся в соответствии с Положением о промежуточной и итоговой аттестации.

### Контрольно-переводные нормативы для занимающихся в группах ознакомительного уровня

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не

	менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)
Специальная физическая подготовка	Подтягивание на перекладине за 20 с (не менее 4 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине за 20 с (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 20 с (не менее 6 раз)

### Виды, формы и методы контроля

Виды контроля	Содержание	Формы, методы	Сроки контроля
Вводный	Общее физическое состояние	Упражнения по ОФП, педагогические наблюдения	Первая учебная неделя
Текущий	Освоение учебного материала	Контрольное тестирование, участие в соревнованиях в группе	По необходимости
Итоговый	Контроль выполнения	Соревнования, сдача контрольных нормативов	Последняя учебная неделя

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** журнал посещаемости, аналитический материал, грамота, диплом, протокол соревнований, фото, получение пояса.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста самбистов. Для спортивно-оздоровительных групп, выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки занимающихся:

При оценке уровня физической подготовленности необходимо учитывать, что здесь приводятся усредненные значения контрольных упражнений без учета весовых категорий учащихся.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** выступление на соревнованиях и дружеских встречах, открытое занятие, портфолио.

**Оценочные материалы:** карта диагностики; участие в дружеских встречах и соревнованиях; педагогическое наблюдение. Изучение курса завершается проведением соревнований в группе и сдачей контрольных нормативов.

### Методические материалы

Тема, раздел	Методы обучения, технологии	Форма занятия	Дидактические материалы
Теоретическая подготовка	Словесные Наглядные	Беседа Объяснение	
Общая физическая подготовка	Рассказ Диалог	Объяснение Практическое занятие	
Специальная физическая подготовка	Словесные Наглядные Практические	Беседа Наблюдение Практическое занятие	
Технико-тактическая подготовка	Словесные Наглядные Практические Игровая Круговая Метод проблемного обучения	Беседа Наблюдение Практическое занятие Игра	Иллюстрации и
Соревновательная подготовка	Словесные Наглядные Практические Игровая Круговая Метод проблемного обучения	Беседа Наблюдение Практическое занятие Игра Презентация Соревнование	
Контрольное занятие	Практические Мотивация Стимулирование	Сдача контрольных нормативов	Карточки с зачетными требованиями и

### **Алгоритм построения занятий**

Теоретические занятия в учебной группе проводятся в форме бесед. Каждое занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная.

Задачами подготовительной части занятия являются разогрев и подготовка организма к основной части занятия.

В основной части занятия решаются задачи развития физических качеств, а также приобретения специальных знаний, умений и навыков всестилевого каратэ

Заключительная часть занятия служит для приведения функций организма в норму после физических нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс подразделяется на основные виды подготовки:

1. Общая физическая подготовка - процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости). Общая физическая подготовка

направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей.

2. Воспитательная работа. Главная задача - воспитание высоких моральных качеств, патриотизма, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

3. Психологическая подготовка - воспитание моральных и волевых качеств учащихся.

4. Теоретическая подготовка. Занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме



## Список литературы

### Основная

1. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.: Советский спорт, 1984.
2. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
3. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: «Академия», 2001. – 312 с.
4. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации, метод. Рекомендации. - М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
5. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры //Учебник для институтов физ. культуры.- М.: Физкультура и спорт – 543 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 240 с.
8. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства.: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003 - 176 с.

### Дополнительная

1. Кулиненков О. С. Фармакология спорта: Клинико-фармакологический справочник спорта высших достижений. - 3-е изд., перераб. и доп.-М.: Советский спорт, 2001. – 60 с.
2. Лукашов М.Н. 10 тысяч путей к победе. - М.: Молодая гвардия, 1982. – 43 с.

### Список литературы для педагогов и родителей

1. Булкип В.А. Основные понятия и термины физической культуры и спорта: Учебное пособие. - СПб.: СПбГАФК, 1996 - 47 с.
2. Верхошапский Ю.В. Основы специальной подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988 - 331 с.
3. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993. – 820 с.
4. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория», 1995.
5. Тесленко А. И. Кохай. – Красноярск: ООО «ИПЦ «КаСС», 2007. – 128 с.

### Список литературы для детей

1. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
2. Попенко В.Н. «Тренажеры и методы тренировки в боевых искусствах. Гибкость, сила, выносливость. - Москва, 1994.