

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
**«Тосненский районный детско-юношеский центр»**

**РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА**  
на заседании Педагогического совета  
МБОУ ДО «Тосненский районный детско-  
юношеский центр»  
Протокол от 18.09. 20 22 г. № 3

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ ДО «Тосненский  
районный детско-юношеский центр»  
  
С.М.Котенко  
Приказ от 18.09. 20 22 г. № 485у

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«ЕДИНОБОРСТВА 7+»**

Возраст обучающихся: 7 - 17 лет  
Срок реализации: 3 года  
Количество учебных часов: 576 часов

Автор-составитель:  
Горбачев Виталий Константинович,  
педагог дополнительного образования

Тосно  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Единоборства 7+» разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года № 1726-р),
- «Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

При разработке дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее программа) физкультурно-спортивной направленности «Единоборства» были использованы:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Каратэ», Кокурин Михаил Юрьевич, Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования детей «Дом детского творчества № 3», г. Иваново, 2015 год.

«Личностное становление спортсмена-профессионала в системе контактных ударных единоборств», Головихин Евгений Васильевич, (выдержки из автореферата диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук по специальностям: 13.00.04 - Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры, 13.00.08 - Теория и методика профессионального образования) М., 2010 года.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, по функциональному назначению – специальная, по форме организации - групповая, по времени реализации – долгосрочная (3 года), базовый уровень, по уровню реализации – начальное, общее образование. Форма обучения – очная.

Тип дополнительной образовательной общеразвивающей программы – модифицированная.

### **Цель:**

Развитие нравственной и физически развитой личности, социально ориентированной в обществе и коллективе, через занятия спортом, освоение искусства единоборств.

Поставленная цель достигается решением задач, вытекающих из предназначения дополнительного образования и системы подготовки в единоборствах.

Воспитательные:

- Воспитать спортивное трудолюбие.
- Воспитывать доброжелательное отношение к окружающим, вежливость, дружелюбие, готовность сотрудничать, общительность, стремление помочь, умение

заботиться о своих близких и товарищах.

- Формировать бережное отношение к результатам своего и чужого труда.
- Воспитать нравственные качества (честность, доброжелательность, терпимость, коллективизм, дисциплинированность, выдержка и самообладание) в сочетании с волевыми (настойчивость, смелость, упорство, терпеливость).
- Формировать положительную самооценку.

Обучающие:

- Обучить технике безопасности во время занятий.
- обучить технике каратэ-до в пределах требований, предусмотренных программой экзаменов Федерации каратэ-до ГО-ДЗЮ РЮ России: с 12 «кю» по 3 «кю».
- Обучить основам знаний о строении и функциях организма человека, о влиянии физических упражнений на организм обучающегося.
- Обучить правильному планированию тренировочных нагрузок с учетом физических особенностей возраста занимающихся..
- Обучить тактическому мастерству: рациональному применению технических средств, использование своих возможностей с учетом положительных сторон и недостатков противника, искусству ведения боя с разными по стилю и манере противниками.
- Обучить техническому мастерству: уровню владения ударами, защитными действиями, передвижением, маневренностью, контрдействиями, использованию обманных действий.
- Обучить практике инструкторской и судейской деятельности.

Развивающие:

- Развивать качества, необходимые каратисту (быстрота, сила, выносливость, ловкость).
- Развивать психические процессы (внимание, память, речь, воображение).
- Развивать интерес к спорту.
- Развивать потребность в самоорганизации: аккуратность, бережливость, самостоятельность, умение доводить начатое дело до конца.
- Развивать эмоционально-волевую сферу: самоконтроль, настойчивость, эмоциональную уравновешенность, чувство удовлетворения при удачах и неудовлетворения при неудачах.
- Развивать физическую подготовку, спортивную работоспособность, специальные двигательные навыки.
- Развивать способность применять на практике основы техники и тактики Каратэ-до и Кобудо.

**Актуальность** программы заключается в том, что обучающиеся с разными уровнями подготовки, способностями и физическим развитием могут выполнять поставленные задачи и укреплять здоровье, повышать свой технический уровень по

специализации «Единоборства».

В программе предложена система образования обучающихся на примере контактных ударных единоборств в которой выделены функции: прогностическая, социальная, гуманистическая, интеграционная; обозначены результаты обучения: формирование знаний, умений и навыков, мировоззренческая направленность личности, уровень воспитанности, овладение техникой и тактикой единоборств, готовность к самореализации, высокий уровень работоспособности, толерантность. Поэтому заниматься по данной программе очень актуально.

**Отличительной особенностью** данной программы от уже существующих, является организация работы с детьми, имеющими разные потребности и индивидуальные возможности;

В программе обоснованы принципы подготовки воспитанников в системе контактных ударных единоборств: принцип единства общей и специальной подготовки, постепенного наращивания нагрузок, принцип волнообразной динамики нагрузок, принцип цикличности, принцип возрастной адекватности физических нагрузок, принцип единства пяти разделов, составляющих базовые основы каратэ; достижения планируемых результатов отслеживаются в рамках внутренней системы оценки педагогом, родителями и обучающимися.

Программа трактует данный курс как дисциплину, направленную с одной стороны, на формирование теоретической базы, с другой – на овладение конкретными навыками в области физической культуры.

Сегодня много говорят о малоподвижном образе жизни школьников, что отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии.

Программа отличается **новизной** в части разработки методик специальной технической подготовленности, показывающих динамику становления обучающегося.

Выбор тем, средств, методов, форм образовательной деятельности осуществлен с соблюдением **педагогической целесообразности**. Личностная ориентированность программы проявляется в характере задач, способствующих развитию творческих задатков воспитанников, на становление и развитие субъективного опыта и творческой позиции в различных жизненных ситуациях.

### **Педагогические технологии:**

- технологии группового обучения;
- технологии дифференцированного обучения;
- технологии развивающего обучения;
- технологии проблемного обучения.

### **Возраст обучающихся**

Возраст воспитанников, участвующих в реализации программы:

7-17 лет. Набор проводится для всех желающих с ограничением по возрасту.

### **Сроки реализации программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Единоборства» рассчитана на 3 года. Результатом освоения программы является определённый уровень развития обучающихся, позволяющий им наиболее осознанно относиться к спорту и применять полученные знания для укрепления здоровья и достижения спортивных результатов.

1 год – возраст обучающихся – 7– 17 лет;

2 год – возраст обучающихся – 8–17 лет;

3 год – возраст обучающихся – 9 - 17 лет.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ (стартовый уровень)**

| № п.п.  | Название разделов и тем  | Количество часов |         |       | Формы аттестации/ контроля |
|---|--|------------------|---------|-------|----------------------------|
|   |  | Теория           | Практик | Всего |                            |
| <b>Водный модуль</b>                                  |  |                  |         |       |                            |
| <i>Раздел 1. Введение в образовательную программу</i> |  |                  |         |       |                            |
| 1.1   | Введение в образовательную программу<br>Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. | 2                |         | 2     | Беседа                     |

**Раздел 2. Развитие физической культуры и спорта в России.**

|      |  |   |  |   |   |
|------|--|---|--|---|---|
| 2.1  | Ф Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.   | 2 |  | 2 | Беседа  |
| 2.2  | У История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до.<br>Состояние и развитие каратэ в России. | 4 |  | 4 | Беседа об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до. |
| 2.3. | Промежуточный контроль.  | 2 |  | 2 | Метод оценки – как классификационные зачеты на соответствующие знаниям ступени                                  |

**Раздел 3. Спортивно-оздоровительный этап**

|          |   |   |  |   |  |
|----------|---|---|--|---|--|
| 3.1      | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ. | 4 |  | 4 | Беседа, опрос                                  |
| 3.2      | Гигиена, закаливание, режим, питание.   | 4 |  | 4 | Беседа, опрос                                  |
| 3.3      | Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа.                                 | 2 |  | 6 | Беседа, опрос                                  |
| 3<br>3.4 | Промежуточный контроль.   | 2 |  | 2 | Метод оценки – как классификационные зачеты на |

|  |   |           |            |            |   |
|--|---|-----------|------------|------------|---|
|  |   |           |            |            | соответствующим знаниям ступени   |
| <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b>   |   |           |            |            |   |
| 4.1  | Общая характеристика физической подготовки обучающихся.                                   | 2         | 8          | 6          |   |
| <b>Основной модуль</b>                         |   |           |            |            |   |
| <b>Раздел 4.1. Общая физическая подготовка</b> |   |           |            |            |   |
| 4.2  | Развитие выносливости.  | 2         | 8          | 10         | Наблюдение с фиксацией результата, сравнительный анализ успешности выполнения упражнений при тренировках. |
| 4.3  | Развитие силовых способностей.  | 2         | 8          | 10         |   |
| 4.4  | Развитие гибкости.  | 2         | 8          | 10         |   |
| 4.5  | Развитие ловкости.  | 2         | 8          | 10         |   |
| 4.6  | Развитие быстроты.  | 2         | 8          | 10         |   |
| 4.7  | Изучение системы поясов   | 6         | 52         | 58         |   |
| <b>Раздел 5. Итоговое занятие</b>              |   |           |            |            |   |
| 5.1  | Итоговое занятие. Контрольные нормативы и переводные испытания. Промежуточная аттестация. |           | 2          | 2          | Анкетирование, тестирование, направленное на выявление  |
|  | <b>ВСЕГО:</b>   | <b>40</b> | <b>104</b> | <b>144</b> |   |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (стартовый уровень)

### Вводный модуль

#### *Раздел 1. Введение в образовательную программу*

*1.1. Введение в образовательную программу «Ознакомление с курсом занятий группы «Единоборства», её спецификой».*

Теория.

Практика. Демонстрация мастерства. Осуществление пробных приемов.

1.2. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом.

## Теория.

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

## ***Раздел 2. Развитие физической культуры и спорта в России.***

### ***2.1. Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.***

#### Теория.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры. Физическая культура в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль физической культуры в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

### ***2.2. История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до. Состояние и развитие каратэ в России.***

#### Теория.

История развития каратэ в мире и в нашей стране. Достижения российских спортсменов на мировой арене.

### ***2.3. Итоговая аттестация.***

Дифференцированный тест.

## ***Раздел 3. Спортивно-оздоровительный этап***

### ***3.1. Краткие сведения о строении и функциях организма человека.***

#### ***Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Система АТЭМИ.***

#### Теория.

Анатомо-морфологические особенности и основные физиологические функции организма. Функциональные системы организма. Костная система и её функции. Внешняя среда, её воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок различной мощности. Субъективные и объективные признаки утомления. Перенапряжение. Возможности организма юного спортсмена. Общие представления об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких. Сердечно сосудистая система. Система АТЭМИ: функционально важные точки организма.

### ***3.2. Гигиена, закаливание, режим, питание.***

#### Теория.

Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Профилактика заболеваемости и травматизма. Простудные заболевания, причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной профилактики. Режим дня во время соревнований. Рациональное чередование различных видов деятельности. Значение сна, утренней гимнастики в режиме.

Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной

работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса. Пищевые отравления и их профилактика.

### 3.3. Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи.

#### Основы спортивного массажа.

##### Теория.

Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Биологические ритмы в работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

### 3.4. Итоговая аттестация.

Опрос по теме занятия.

## ***Раздел 4. Общая физическая подготовка***

### 4.1. Общая характеристика физической подготовки учащихся.

##### Теория.

Физическая подготовка включает в себя: ***общую физическую подготовку (ОФП) и специальную физическую подготовку (СФП).***

*Общая физическая подготовка (ОФП)*, включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию обучающегося, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационной способности и др. Упражнения по совершенствованию общей физической подготовки выполняются на месте и в движении, без предметов и с предметами, на различных снарядах, в составе группы, индивидуально или с партнером. Они составляют неотъемлемую часть каждого занятия. Их содержание, направленность, объем и интенсивность зависят от возраста, уровня физического развития и мастерства занимающихся, стоящих перед ними задач, а также от целей каждого конкретного периода подготовки и отдельного занятия. Упражнения содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают к специальной тренировке.

#### **Основной модуль**

### ***Раздел 4.1. Общая физическая подготовка***

#### 4.2. Развитие выносливости.

##### Теория.

Выносливость. *Общая и специальная выносливость.*

##### Практические занятия

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
5. Толчком наскочить в упор на брусья—отжимание в темпе.

6. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь—ноги вместе.
7. Спурты 3 x 15 м.
8. Приседания со штангой (75% макс, веса).

#### 4.3. Развитие силовых способностей

##### Теория.

*Сила. Силовые способности.*

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом.

Все силовые упражнения подразделяются на:

- общеподготовительные силовые упражнения;
- специально-подготовительные силовые упражнения;
- тренировочные формы соревновательных упражнений.

##### Практические занятия

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора.
2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.
3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.  
Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена.
4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).
5. Движение ног из положения лежа на спине. («ножницы»)
6. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.
7. Сгибание туловища из положения лежа на спине.
8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.
10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.  
Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.
11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.  
Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.
12. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.
13. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат.  
Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.
14. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)  
Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

15. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

#### 4.4. Развитие гибкости.

##### Теория

*Гибкость.* Гибкость *активная и пассивная.*

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

##### Практические занятия

\*вращательные и скручивающие упражнения.

\*растяжка мышц ног

\*растяжка мышц рук

\*растяжка мышц спины, тела

#### . 4.5. Развитие ловкости.

##### Теория

Ловкость. Основа ловкости. Двигательно–координационные способности.

##### Практические занятия

\* Гимнастика,

\* акробатика,

\* спортивные игры.

#### 4.6. Развитие быстроты

##### Теория

Быстрота. Скоростные способности.

##### Практические занятия

Упражнения на разные группы мышц, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью.

#### 4.7. Изучение системы поясов

##### Теория

Изучение названий терминов используемых в нормативах с 12 по 9 кю (согласно приложению 1).

Практика: Отработка элементов техники используемых в нормативах с 12 по 9 кю. (согласно приложению 1).

### ***Раздел 5. Итоговое занятие***

##### Практические занятия

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по ОФП для всех групп, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов. Контрольные нормативы по ОФП, тестовые задания по вопросам теории, квалификационные требования системы поясов прилагаются в методическом приложении к программе.

### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ (базовый уровень)**

| № п.п. | Название разделов и тем | Количество часов |       |      | Формы аттестации/ контроля |
|--------|-------------------------|------------------|-------|------|----------------------------|
|        |                         | Теори            | Практ | сего |                            |

**Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

|     |  |   |   |   |        |
|-----|--|---|---|---|--------|
| 1.1 | Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом.<br>Ознакомление с программой. | 2 | - | 2 | Беседа |
|-----|--|---|---|---|--------|

**Раздел 2. Основы спортивной тренировки.**

|     |                               |   |   |   |               |
|-----|-------------------------------|---|---|---|---------------|
| 2.1 | Основы спортивной тренировки. | 4 | - | 4 | Беседа, опрос |
| 2.2 | Промежуточный контроль.       | 2 | - | 2 |               |

**Раздел 3. Специальная физическая подготовка**

|     |  |   |   |   |               |
|-----|--|---|---|---|---------------|
| 3.1 | Влияние биологических факторов на физическое развитие. | 2 | 2 | 4 | Беседа, опрос |
| 3.2 | Промежуточный контроль.                                | 2 | 2 | 4 |               |

**Раздел 4. Техническая подготовка**

|     |  |   |    |    |   |
|-----|--|---|----|----|---|
| 4.1 | Техническая подготовка.                    | 2 | 28 | 30 | Визуальное наблюдение преподавателя.<br>Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации<br>Метод оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП. |
| 4.2 | Защитная техника - блоки руками.           | 2 | 28 | 30 |   |
| 4.3 | Защитная техника - блоки ногами.           | 2 | 28 | 30 |   |
| 4.4 | Атакующая техника руками, ногами.          | 2 | 28 | 30 |   |
| 4.5 | Техника перемещений в стойках.             | 2 | 28 | 30 |   |
| 4.6 | Техника самостраховки                      | 4 | 6  | 10 |   |
| 4.7 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 2 | 28 | 30 |   |
| 4.8 | Промежуточный контроль.                    | 2 | 4  | 6  |   |

**Раздел 5. Итоговое занятие**

|               |   |           |            |            |  |
|---------------|---|-----------|------------|------------|--|
| 5.1           | Итоговое занятие. Контрольные нормативы и переводные испытания.<br>Система поясов.<br>Промежуточная аттестация. | 2         | 2          | 4          | Сдача классификационных зачетов на соответствующие ступени |
| <b>ВСЕГО:</b> |   | <b>32</b> | <b>184</b> | <b>216</b> |  |

# СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (базовый уровень)

## ***Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.***

### ***1.1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом.***

#### ***Теория.***

Техника безопасности на занятиях. Правила поведения на занятиях, внешний вид, правила работы со спортивным инвентарем, правила эвакуации при пожаре и других чрезвычайных происшествиях.

## ***Раздел 2. Основы спортивной тренировки.***

### ***2.1. Основы спортивной тренировки. Теория***

Основные сведения о технике каратэ, о её значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приёмов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приёмов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. Разнообразие технических приёмов.

### ***2.2. Итоговое занятие***

Тестирование по теме занятия.

## ***Раздел 3. Специальная физическая подготовка.***

### ***3.1. Влияние биологических факторов на физическое развитие. Теория.***

Влияние возраста и массы тела на физическое развитие. Специальная физическая подготовка и упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся.

#### ***Практика***

Направлены на совершенствование движений, характерных для каратэ, развивая:

- скоростно-силовую выносливость (бег, прыжки)
  - специальную выносливость;(борьба)
- Упражнения косвенного влияния заключаются:
- в координации движений при ударах и защитах;
  - в передвижении;
  - игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.);
  - специальные упражнения с партнером.

Физические упражнения прямого влияния по координации и характеру соответствуют движениям и действиям в каратэ:

- маховые движения ногами;
- прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции;
- с техническими приемами;
- силовыми упражнениями;
- координативными упражнениями;
- статической нагрузкой;
- создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

### ***3.2.Итоговая аттестация.***

Выполнение контрольных нормативов. (Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных элементов единоборств).

## ***Раздел 4. Техническая подготовка***

#### 4.1. Техническая подготовка.

##### Теория

Техническая подготовка спортсмена. Техника каратэ.

Стадии технической подготовки:

- 1) «базовая»
- 2) углубленная, овладение вершинами мастерства.

##### Практические занятия

Отработка требований нормативов согласно приложение № 2 техники ГО-ДЗЮ РЮ

#### 4.2. Защитная техника - блоки руками.

##### Теория

Термины защиты (приложение № 2) «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ.

##### Практические занятия

Постановка блоков. Отработка блоков (согласно приложению № 2) Блок при этом преследует следующие цели:

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

#### 4.3. Защитная техника - блоки ногами.

##### Теория.

Термины защиты (приложение № 2) «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ

##### Практические занятия

Арсенал технических приемов, выполняемых ногами. Техника стоек и перемещений в любом направлении. Техника подбивов ( АСИ-БАРАЙ ). Техника ударов ( КЭРИ-ВАДЗА). Техника защиты ногами ( КЭРИ-УКЭ).

#### 4.4. Атакующая техника руками, ногами.

##### Теория.

Термины защиты (приложение № 2) «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ

##### Практические занятия

Отработка вращательных движений бедром. Удары локтем. Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на 2 основных раздела: приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и удары (ТОРИ-ВАДЗА).

#### 4.5. Техника перемещений в стойках.

##### Теория

Передвижение в стойках. Жесткий баланс. Термины защиты (приложение № 2) «Зонная» защита техники ГО-ДЗЮ РЮ

##### Практика.

Отработка стоек (согласно приложению № 2)

#### 4.6. Техника самостраховки

##### Теория

Способы самостраховки при падениях. Способы самостраховки при падении на бок. Амортизирующий эффект. Способ избежать травмы нижних конечностей. Способы самостраховки при падении на спину.

##### Практические занятия

Способы самостраховки при падении на бок.

1. Запоминание конечного положения ;

2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.

Способы самостраховки при падении на спину.

1. Запоминание конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на спину из положения сидя;
4. Падение на спину из положения сидя в прыжке;
5. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на спину из стойки;
7. Падение на спину из стойки в прыжке;
8. Падение на спину кувырком;
9. Падение на спину после броска партнера.

#### 4.7. Отработка нанесения ударов ногами, руками.

##### Теория

*Удар. Ударные части рук. Открытый и закрытый тип использования руки. Шесть типов кулака (кен.) , одиннадцать типов открытой руки (койшо). Эффективность прямого удара.*

*Правильная траектория. Скорость. Концентрация силы.*

##### Практика

Отработка упражнений, нормативов (согласно приложению 2)

#### 4.8. Итоговая аттестация

Выполнение контрольных нормативов. (Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных элементов единоборств).

### ***Раздел 5. Итоговое занятие***

#### Практические занятия

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов , выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке ( ОФП) для всех групп, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов. Контрольные нормативы по ОФП, тестовые задания по вопросам теории квалификационные требования системы поясов прилагаются в методическом приложении к программе Приложение№2.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
3 ГОД ОБУЧЕНИЯ (базовый уровень)**

| № п.п.  | Название разделов и тем                             | Количество часов |          |       | Формы аттестации/<br>контроля |
|---|---|------------------|----------|-------|-------------------------------|
|   |   | Теория           | Практика | Всего |                               |
| <b><i>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</i></b> |   |                  |          |       |                               |
| 1.1   | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 1                |          | 1     | Беседа                        |
| <b><i>Раздел 2. Общие представления о допингах</i></b>                      |   |                  |          |       |                               |
| 2.1   | Общие представления о допингах                      | 1                |          | 1     | Беседа,<br>опрос              |
| 2.2   | Промежуточный контроль.                             | 1                |          | 1     |                               |
| <b><i>Раздел 3. Физиологические основы спортивной тренировки</i></b>        |   |                  |          |       |                               |
| 3.1   | Физиологические основы спортивной тренировки        | 2                |          | 2     | Беседа,<br>опрос              |
| 3.2.  | Промежуточный контроль.                             | 1                |          | 1     |                               |
| <b><i>Раздел 4. Единая Всероссийская Спортивная классификация</i></b>       |   |                  |          |       |                               |
| 4.1   | Единая Всероссийская Спортивная классификация       | 1                |          | 1     | Беседа,<br>опрос              |
| 4.2   | Промежуточный контроль.                             | 1                |          | 1     |                               |
| <b><i>Раздел 5. Назначение системы поясов</i></b>                           |   |                  |          |       |                               |
| 5.1   | Назначение системы поясов                           | 1                |          | 1     | Беседа,<br>опрос              |
| 5.2   | Промежуточный контроль.                             | 1                |          | 1     |                               |
| <b><i>Раздел 6. Общая физическая подготовка</i></b>                         |   |                  |          |       |                               |
| 6.2   | Развитие выносливости.                              |                  | 10       | 10    |                               |
| 6.3   | Развитие силовых способностей.                      |                  | 10       | 10    |                               |
| 6.4   | Развитие гибкости.                                  |                  | 10       | 10    |                               |
| 6.5   | Развитие ловкости и быстроты.                       |                  | 10       | 10    |                               |
| 6.6   | Промежуточный контроль                              | 1                | 1        | 2     |                               |
| <b><i>Раздел 7. Специальная физическая подготовка.</i></b>                  |   |                  |          |       |                               |
| 7.1   | Специальная физическая подготовка                   |                  | 10       | 10    | Сдача контрольных нормативов. |
| 7.2   | Промежуточный контроль.                             | 1                | 1        | 2     |                               |
| <b><i>Раздел 8. Техническая подготовка</i></b>                              |   |                  |          |       |                               |

|   |   |           |            |            |   |
|---|---|-----------|------------|------------|---|
| 8.1   | Защитная техника - блоки руками.  |           | 20         | 20         | Наблюдение с фиксацией результата, сравнительный анализ успешности выполнения упражнений при тренировках. |
| 8.2   | Защитная техника - блоки ногами.  |           | 20         | 20         |   |
| 8.3   | Атакующая техника руками, ногами.   |           | 20         | 20         |   |
| 8.4   | Техника перемещений в стойках.  |           | 20         | 20         |   |
| 8.5   | Техника самостраховки   |           | 10         | 10         |   |
| 8.6   | Отработка нанесения ударов ногами руками.   |           | 20         | 20         |   |
| 8.7   | Промежуточный контроль.   | 1         | 1          | 2          |   |
| <b>Раздел 9. Тактическая подготовка.</b>              |   |           |            |            |   |
| 9.1   | Тактика каратэ  | 2         | 2          | 4          | Тесты на Физическую подготовку; сдача классификационных зачетов на соответствующие ступени                |
| 9.2   | Кумитэ  | 2         | 28         | 30         |   |
| 9.3   | Промежуточный контроль  | 1         | 1          | 2          |   |
| <b>Раздел 10. Инструкторская и судейская практика</b> |   |           |            |            |   |
| 10.1  | Инструкторская и судейская практика   | 1         | 1          | 2          | Беседа  |
| <b>Раздел 11. Итоговое занятие</b>                    |   |           |            |            |   |
| 11.1  | Итоговое занятие. Контрольные нормативы и переводные испытания.<br>Участие в соревнованиях.<br>Итоговая аттестация. | 1         | 1          | 2          | Контрольные нормативы и переводные испытания  |
|   |   | <b>32</b> | <b>184</b> | <b>216</b> |   |

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (базовый уровень)

### *Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности*

1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

#### Теория

Беседа о курсе. Планы на учебный год. Цель, задачи, специфика занятий,

общие требования. Правила техники безопасности. Организация рабочего места. Материалы и инструменты.

## ***Раздел 2. Общие представления о допингах***

### ***2.1. Общие представления о допингах***

#### **Теория**

Допинг. Запрещенные вещества:

- стимуляторы;
- наркотики;
- каннабиноиды;
- анаболические агенты;
- пептидные гормоны;
- бета-2 агонисты;
- вещества с антиэстрогенным действием;
- маскирующие вещества;
- глюкокортикостероиды. Запрещенные методы:
- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте. Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). Нарушение Всемирного антидопингового кодекса для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена.

### ***2.2. Итоговая аттестация***

Дифференцированный тест по теме занятия.

## ***Раздел 3. Физиологические основы спортивной тренировки***

### ***3.1. Физиологические основы спортивной тренировки***

#### **Теория**

Мышечная деятельность. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Основные физиологические положения тренировки и показатели тренированности различных по возрасту и квалификации групп занимающихся. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов дыхания и кровообращения при выполнении различных физических упражнений. Особенности химических процессов в мышцах, понятие о кислородном долге. Роль и значение центральной нервной системы в процессе занятий и соревнований. Краткие сведения о восстановлении физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Утомление как временное нарушение координации функций организма и снижения работоспособности; особенности возникновения утомления при занятиях и участии в соревнованиях. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления.

### ***3.2 Итоговая аттестация.***

Тест по теме занятия.

## ***Раздел 4. Единая Всероссийская Спортивная классификация.***

#### 4.1. Единая Всероссийская Спортивная классификация.

##### Теория

Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Звания по каратэ. Достижения российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.

#### 4.2. Промежуточный контроль

Тест по теме занятия.

### **Раздел 5. Назначение системы поясов**

#### 5.1. Назначение системы поясов

##### Теория

Система поясов. Система поясов. Высшие мастерские звания. Даны в каратэ.

Требования к поведению на соревнованиях и в додзё.

| Группы         | Уровень квалификации по итогам первого полугодия | Уровень квалификации по итогам второго полугодия |
|----------------|--|--|
| 1 год обучения | 12-11 кю   | 11-9 кю  |
| 2 год обучения | 10-8 кю  | 9-6 кю   |
| 3 год обучения | 8-5 кю   | 7-3 кю   |

#### 5.2. Промежуточный контроль

Дифференцированный тест по теме занятия. Контрольно-нормативные испытания.

### **Раздел 6. Общая физическая подготовка**

#### 6.1. Развитие выносливости.

##### Практические занятия

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья—отжимание—соскок и т.д., в темпе.
7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками

ноги

врозь—ноги вместе.

8. Спурты 3 x 15 м.

9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

## 6.2. Развитие силовых способностей

### Практические занятия

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается постепенно, доводя предельное их количество до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Поднимание ног из положения лежа на спине.

5. Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо.

6. Сгибание туловища из положения лежа на спине.

7. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

8. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет.

9. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.

Упражнение выполняется на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

10. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

11. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

12. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)  
Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх.  
Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

13. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

14. Толкание стены кулаками или основанием ладони.

Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке шико-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

15. Отжимание на одной руке (на кулаках).

### 6.3. Развитие гибкости.

#### Практические занятия

Вращательные и скручивающие упражнения. Круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног.

### 6.4. Развитие ловкости.

#### Практические занятия

\*Гимнастика,

\*акробатика,

\*спортивные игры.

### 6.5. Развитие быстроты

#### Практические занятия

Упражнения, с предельной либо околопредельной скоростью на разные группы мышц ног и рук.

### 6.6. Промежуточный контроль

Выполнение контрольных нормативов. (При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности выполняемых упражнений).

## ***Раздел 7. Специальная физическая подготовка***

### 7.1. Специальная физическая подготовка

#### Практические занятия

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.
6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.
7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.
8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.
9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

#### 7.2. Промежуточный контроль.

Выполнение контрольных нормативов. (Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных элементов единоборств).

### ***Раздел 8. Техническая подготовка***

#### 8.1. Защитная техника - блоки руками.

##### Практические занятия

Отработка блоков (согласно приложения № 3)

1. Разрушение атаки противника.
2. Парирование.
3. Блок и атака.
4. Выведение противника из равновесия.
5. Отход.

#### 8.2. Защитная техника - блоки ногами.

##### Практические занятия

Арсенал технических приемов. Техника стоек и перемещений в любом направлении. Техника подбивов (АСИ-БАРАЙ). Техника ударов (КЭРИ-ВАДЗА). Техника защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

#### 8.3. Атакующая техника руками, ногами.

##### Практические занятия

Отработка техники рук и ног (согласно приложения № 3)

Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на 2 основных раздела:

приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и удары (ТОРИ-ВАДЗА).

#### 8.4. Техника перемещений в стойках.

##### Практические занятия

Выполнение технических действий в перемещениях. Их применения в бою. Освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы. Развитие чувства равновесия, скорости.

Отработка различных параметров:

- положение корпуса;
- взаимоположение стоп;
- распределение веса ноги;
- взаиморасположение рук;
- разворот бедер;
- концентрацию внимания на действия противника;
- оказание психического давления и т.д.
- сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

#### 8.5. Техника самостраховки

##### Практические занятия

Способы самостраховки при падении на бок.

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

1. Изучение и запоминание конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на бок из положения сидя;
4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;
5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на бок из стойки;
7. Падение на бок из стойки в прыжке;
8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
9. Падение на бок после броска партнера.

Способы самостраховки при падении на спину.

Последовательность обучения:

1. Изучение и запоминание конечного положения;
2. Отработка амортизирующего удара;
3. Падение на спину из положения сидя;
4. Падение на спину из положения сидя в прыжке;
5. Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;
6. Падение на спину из стойки;
7. Падение на спину из стойки в прыжке;
8. Падение на спину кувырком;
9. Падение на спину после броска партнера.

#### 8.6. Отработка нанесения ударов ногами, руками.

##### Практические занятия

Отрывистые удары. Удары маэ-гэри-кэагэ, маваси-гэри, ёко-гэри-кэагэ.

Проникающие удары. Удары ёко-гэри-кэкоми, усиро-гэри-кэкоми.

Сила удара в каратэ и скоростью.

Для увеличения силы удара выполняются следующие действия:

- до начала выполнения удара максимально расслабиться физически и психически;
- импульсно скрутить предплечье и ударяющий кулак перед самым контактом или в момент контакта с противником, что резко увеличит скорость поступательного движения руки в последней фазе удара;

- перед самым контактом мгновенно максимально сжать кулак и сконцентрироваться психически на поражении противника;
- импульсно одернуть другую руку к одноименному бедру (хикитэ), синхронно с движением ударяющей руки;
- сместить центр тяжести тела к противнику смещением передней ноги и принятием более низкой стойки;
- к вращению бедра добавить не большое скручивание корпуса, чтобы не потерять равновесие в случае промаха. Большая сила и дальность удара в каратэ достигается опережающим движением бедра по отношению к плечевому поясу, что приводит к предварительному растяжению мышц туловища, т. е. способствует созданию необходимых условий для осуществления последующего сокращения и активного включения мышц туловища в ударное движение.

### 8.7. Промежуточный контроль

выполнение контрольных нормативов. (Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных элементов единоборств).

## ***Раздел 9. Тактическая подготовка.***

### 9.1. Тактика каратэ

#### Теория

- Тактика каратэ. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей. *Смысл* тактики воспитанника, занимающегося каратэ. *Основа* спортивно-тактического мастерства. Способы тактики. Целостное представление о поединке. Индивидуальный стиль ведения соревновательной борьбы.

#### Практика

#### Отработка средств тактики

- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,
- атака,
- защита,
- контратака и др.

### 9.2. КУМИТЭ

#### Теория

КУМИТЭ.

#### Практика

Как составная часть тренировочного процесса, КУМИТЭ подразумевает несколько последовательно усложняющихся и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| 1 этап<br>(12-8 кю)   | СУМО-КУМИТЭ («детское кумитэ»)             |
| 2 этап<br>(7 кю-5 кю) | КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ»)           |
| 3 этап<br>(4-кю 3 кю) | ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ («полусвободный кумитэ») |

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ, являются **п е р е х о д н ы м з в е н о м** от базовой техники и ката к свободному бою.

### 9.3. Промежуточный контроль

Выполнение контрольных нормативов. (Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных элементов единоборств).

## **Раздел 10. Инструкторская и судейская практика**

### 10.1 Инструкторская и судейская практика

#### Теория

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по каратэ. Положение о проведении соревнований по каратэ на первенство России, города. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Форма каратиста. Завязывание пояса. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звания. Дисквалификация. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, арбитр, рефери, судьи на площадке, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований.

Врач соревнований.

#### Практика

Осуществление судейства во время проведения учебного процесса согласно возрастной группе, на спортивных мероприятиях.

## **11. Итоговое занятие.**

### 11.1. Итоговое занятие. Итоговая аттестация.

#### Практическое занятие

Итоговая аттестация учащихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) для

всех групп, а так же выполнение квалификационных требований системы поясов. Контрольные нормативы по ОФП, тестовые задания по вопросам теории.(Приложения 1-9)

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Правила соревнований по каратэ. Положение о проведении соревнований по каратэ на первенство России, города. Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях. Форма каратиста. Завязывание пояса. Возраст участников. Весовые категории. Взвешивание участников. Оценки приема. Продолжительность схватки. Определение победителя. Разряд и звания. Дисквалификация. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, главный секретарь соревнований, арбитр, рефери, судьи на площадке, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Врач соревнований.

#### Практика

Осуществление судейства во время проведения учебного процесса согласно возрастной группе, на спортивных мероприятиях.

### **Ожидаемые результаты и способы их определения**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, предметные и метапредметные результаты.

**Личностными результатами** освоения обучающимися содержания программы по физкультурно-спортивному направлению «Единоборства» является следующие:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Предметными результатами** освоения обучающимися содержания

программы – является:

Знать: технику безопасности и профилактику травматизма при занятии спортом. Историю Физической культуры и спорта в России.

Уметь: использовать полученные знания

Знать: истории возникновения и развития единоборств.

Уметь: использовать полученные знания (Беседа об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до.

Обучить технике каратэ-до в пределах требований, предусмотренных программой экзаменов Федерации каратэ-до Годзю-рю России: с 12 «кю» по 3 «кю»).

Знать: технику каратэ-до, по программе ученических ступеней.

Уметь: сдать классификационные экзамены по программе каратэ-до.

Знать: Краткие сведения о строении и функциях организма человека.

(Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды, дыхание и газообмен. Легкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма).

Уметь: использовать данные сведения при планировании тренировок и во время участия в соревнованиях.

Знать: основы общей и специальной физической подготовки, что специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для каратистов и осуществляется в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники каратэ-до и что упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Уметь: выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Знать: основы общей и специальной физической подготовки, что специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для каратистов, осуществляется в тесной связи с овладением и совершенствованием приемов техники каратэ-до и что упражнения для развития специальной силы, быстроты, выносливости необходимо чередовать с упражнениями на расслабление.

Уметь: выполнять контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке.

Знать: Основные понятия. Методику тактики каратэ-до.

Уметь: применять методику во время тренировок и соревнований.

Знать: тактическое искусство ведения боя

Уметь: вести бой в разных дистанциях и с разными по стилю и манере противниками.

**Метапредметными результатами** освоения обучающимися содержания программы - является:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
  - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.
  - Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога, проговаривать последовательность действий на занятии.
  - Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному педагогом плану.
  - Учиться совместно с педагогом и другими обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности воспитанников на занятии.
  - Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
  - Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
  - Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль.
  - Слушать и понимать речь других.
  - Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.
  - Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
  - Организация работы в парах командах и малых группах.
  - Осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.
- Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники освоили программу обучения. В этом случае тренировки проводятся по более усложненной методике обучения и придерживаются классификационной международной программы каратэ. Дальнейший этап рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается. В процессе обучения воспитанников для определения результативности используются анкеты, опросники, тесты. Интегральной формой определения результативности обучения воспитанников является классификационный зачет

### **Способы определения результативности**

Эффективность процесса обучения отслеживается в форме диагностики:

- текущего контроля;
- промежуточной аттестации;
- итоговой аттестации.

Текущий контроль успеваемости осуществляется на основе разработанного локального нормативного акта в соответствии со спецификой реализуемой

Программы. Промежуточная и итоговая аттестации являются

обязательными для обучающихся.

Результативность занятий в группах (1-3-го года обучения) оценивается по прохождению специальных тестов, позволяющих выявить и проследить динамику физического развития воспитанников в течение всего периода обучения. Тестирование производится индивидуально во время плановых занятий в соответствии с учебным планом. Осуществляется мониторинг личных достижений обучающихся при выполнении тестовых упражнений на скорость, ловкость, силу .

Степень овладения предметом обучения проверяется и оценивается в процессе обучения, на контрольных занятиях, внутренних и внешних зачетах и соревнованиях различного уровня по разделам дисциплины. Условием допуска к квалификационным зачетам на синие пояса является участие в спортивных соревнованиях, а претенденты на более старшие пояса должны быть участниками и призерами соревнований районного, окружного и городского уровня. Основным показателем формы подведения итогов реализации программы воспитанниками (3-го года обучения) является успешность прохождения квалификационного зачета по технике каратэ–до. Каждый промежуточный этап обучения заканчивается квалификационным зачетом. Зачеты на ученические степени (кю) проводятся 2-3 раза в год в соответствии с программой сдачи зачетов и квалификационными нормами.

Курс обучения предполагает следующие достижения воспитанников при условии строго соблюдения ими режима тренировок и добросовестного отношения к занятиям:

1 год

степень 11-7 кю (программа белого пояса с одной нашивкой до желтого пояса);

2 года

степень 9-5 кю (программа белого пояса с одной широкой желтой нашивкой до оранжевого пояса);

3 год

степень 7-3 кю (программа желтого пояса до синего пояса);

Результаты аттестаций, обучающихся итог прохождения инструктажей, спортивных сборов и семинаров, соревнований отражаются в Будо-паспортах. Аттестации могут также отражаться в соответствующих сертификатах российского образца.

Основным показателем результативности освоения Программы наряду с успешной сдачей квалификационных зачетов является активность и успешность сдачи нормативов, согласно года занятий, выступления в разделах кумитэ и ката на соревнованиях различного ранга.

Общим показателем реализации настоящей Программы является создание разновозрастного коллектива единомышленников, поддержание преемственности поколений воспитанников, активное участие всех групп в спортивной и культурно-досуговой жизни. В силу природных данных у каждого обучающегося своя “олимпийская вершина”, но каждый воспитанник, придя в Объединение «Единоборства» через некоторое время должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие

отрицательные черты характера.

Образовательная программа рассчитана на три года обучения. Выполнение ее должно помочь сформировать социальную личность. Достижение абсолютных результатов, представленных в Программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для подростков ориентиры на пути их личностного развития.

### **Организационно-педагогические условия реализации образовательной программы.**

#### ***Особенности организации образовательной деятельности (формы, методы, технологии)***

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: в спортивном зале.

Для спортивных единоборств характерно как индивидуальный метод обучения новым элементам и приемам каратэ или освоения новых физических упражнений для общей физической подготовке, так и групповой.

При групповом методе обучения вырабатывается соответствующий эмоциональный соревновательный фон, стимулирующий повышенную работоспособность.

Наполняемость групп:

1 год – 15 чел.;

2 год – 12 чел.;

3 год – 12 чел.

Режим занятий. Данная программа рассчитана на 3 года обучения:

1 год обучения – 4 часа: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 136 часов в год. (Стартовый уровень – 32 часа, базовый уровень – 104 часа)

2 год обучения – 6 часов: занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа, 216 часа в год.

3 год обучения – 6 часов: занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа, 216 часов в год.

#### **Формы организации образовательного, учебно-тренировочного процесса:**

- Групповые занятия.
- Комплексное занятие.
- Теоретические занятия, просмотр учебных видеофильмов, кинопрограмм и т. д.
- Занятия по индивидуальным планам (Занятия по индивидуальным планам значительно преобладает над групповыми формами).
- Спортивно-оздоровительные рекреативные формы занятий, имеющие характер расширенного активного отдыха (спортивно-игровые занятия по свободному регламенту, спортивно-оздоровительные походы выходного дня, спортивно-оздоровительные лагеря в летние каникулы, реализации проектов летнего отдыха и т. п.

- Соревнования согласно календарному плану спортивных мероприятий.
- Контрольно–переводные испытания.
- Инструкторская и судейская практика.
- Восстановительные мероприятия.
- Медицинский контроль.

#### **Формы подведения итогов по разделам программы.**

Спортивно-оздоровительный этап – опрос или тестирование.

Общая физическая подготовка – выполнение контрольных нормативов. (При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объема и интенсивности физических нагрузок, сложности выполняемых упражнений).

Специальная физическая подготовка – выполнение контрольных нормативов. (Главное внимание в занятиях должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных элементов единоборств).

Соревнования.

Диагностика.

#### **Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с учащимися;
- информации о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;
- спортивные мероприятия;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых воспитанников в Объединение, выпускные вечера, вечера отдыха, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

В образовательном процессе используются **педагогические технологии:**

- личностной ориентации педагогического процесса;
- активизации и интенсификации деятельности обучающихся;
- альтернативные технологии;
- технологии развивающего обучения;

#### **Методы обучения:**

**словесный** – устное объяснение излагаемого материала (общетеоретический взгляд на проблему – постановка задачи по изучаемой проблеме и общий набор средств и вариантов ее решения):

**наглядный** – «делай как я», является очень эффективным в достижении конечной цели, т.к. обучаемый получает визуальное представление о способе решения поставленной задачи;

**практический** – закрепление полученных знаний, осуществляется в ходе выполнения тренировочных заданий;

### **Воспитательная деятельность**

Специфика воспитательной работы состоит в том, что педагог может проводить ее во время учебных занятий и дополнительно в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всей работы педагог формирует у воспитанников прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

#### Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса,
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

#### Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в группу;
- просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение;
- подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- тематические диспуты и беседы;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе должно отводиться соревнованиям. Кроме воспитания у воспитанников понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы на площадке и вне ее. Здесь важно сформировать у обучающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в спорте (неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать воспитанников не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств.

Соревнования могут быть средством контроля за успехами в воспитательной работе. Наблюдая за особенностями поведения и высказываниями воспитанников во время игр, педагог может сделать вывод о формировании у них необходимых качеств.

#### **Планирование учебного процесса.**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала по всем разделам осуществляется в соответствии с учебным планом и графиком расчета учебных часов (учебно-тематический план). В соответствии с общими задачами объединения определяются и основные задачи работы с каждым воспитанником.

Изучение программного материала проводится в форме теоретических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для воспитанников младшего возраста теоретический материал преподносится в популярной и доступной форме в виде бесед. В старших группах для прохождения теоретического раздела выделены отдельные занятия .

Следует также принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп обучающихся с литературой по единоборствам и общими вопросами спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строения и функций организма человека, о врачебном контроле и первой медицинской помощи желательно проводить с врачом. С воспитанниками 3-го года обучения проводятся занятия по ознакомлению с методикой обучения и тренировки, с методикой построения и проведения занятий, с правилами и судейством соревнований. На практических занятиях обучающиеся изучают и совершенствуют технику и тактику единоборств, развивают физические качества, тактические умения и способности, овладевают инструкторскими и судейскими навыками.

Разработки для организации контроля и определения результативности обучения:

- Тесты.
- Анкеты.
- Вопросники.
- Контрольные упражнения.
- Выполнение контрольных нормативов.

Контрольные нормативы по ОФП, тестовые задания по вопросам теории, квалификационные требования системы поясов прилагаются в методическом приложении к программе.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка обучающихся состоит из:

- общепсихологической подготовки (круглогодичной),
- психологической подготовки к соревнованиям,
- управления нервно-психическим восстановлением воспитанников.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности воспитанника и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями,

эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

В процессе управления нервно-психическим восстановлением воспитанника снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий включаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при определении объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера обучающегося, и приемы психической регуляции.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей воспитанников, задач их индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в Объединении «Единоборства». Профилактика

травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки "недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.
5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

Восстановительные средства делятся на четыре группы: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют квалифицированные психологи. Однако в спортивных объединениях возрастает роль преподавателя в управлении свободным временем обучающихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

Особо важное значение имеет определение психической совместимости обучающихся.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства

восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.)» локальные баровоздействия, электростимуляция и др. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2-х раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **Применяемые средства обучения:**

учебные пособия, прикладные программы.

### **Перечень технических средств обучения**

(Наименование оборудования (инструменты, материалы, приспособления)  
Оборудованный тренировочный зал:

светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами);

инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сугинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажеры, палка (бо), саи, нунчаки.

Оборудование для растяжки - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Занятия единоборствами имеют обширный спектр форм: плановые тренировки в залах; тренировки на открытых площадках; в лесной зоне; игровые формы с элементами борьбы; учебно-тренировочные занятия в походных условиях с целью совершенствования боевого духа; беседы по изучению истории боевых искусств разных народов; соревнования.

Воспитанники, задавшиеся целью достичь высокого уровня мастерства, участвуют в учебно-аттестационных семинарах, где получают знания у мастеров каратэ, после чего сдают классификационный зачет и участвуют в соревнованиях различного уровня. В связи с ЕВСК воспитанники получают соответствующие разряды и звания по результатам соревнований; участвуют в показательных выступлениях, где демонстрируют свое умение.

Для контрольных показателей проводятся различные состязания: спартакиады, турниры, соревнования.

Подведение итогов каждого года обучения осуществляется по программе зачетов.

### Первый год обучения

| №<br>п/п  | Разделы,<br>Темы   | Формы<br>проведе-<br>ния<br>занятий | Методы и приёмы   | Дидактический материал,<br>техническое оснащение   | Формы<br>Подведе-<br>ния итогов   |
|---|--|-------------------------------------|---|--|-----------------------------------|
| <b>ВВОДНЫЙ МОДУЛЬ</b>                                 |  |                                     |   |  |                                   |
| <i>Раздел 1. Введение в образовательную программу</i> |  |                                     |   |  |                                   |
| 1.1   | Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. | Комп-<br>лексное<br>занятие         | Инструктаж, объяснение, беседа, демонстрационный показ, поощрение | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах. | Тестирова-<br>ние, зачет<br>по ТБ |

|  |  |                     |  |   |               |
|--|--|---------------------|--|---|---------------|
|  |  |                     |  | Оборудование для растяжки - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.   |               |
| <b>Раздел 2. Развитие физической культуры и спорта в России.</b> |  |                     |  |   |               |
| 2.1  | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека  | Комплексное занятие | Рассказ, демонстрационный показ, поощрение               | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Опрос, беседа |
|  | История развития восточных боевых искусств Китая, Окинавы, Японии, в частности что такое каратэ-до. Состояние и развитие каратэ в России | Комплексное занятие | Демонстрационный показ, рассказ, объяснение, инструктаж. | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами);   | Зачет         |

|   |   |                     |   |  |                          |
|---|---|---------------------|---|--|--------------------------|
| 2.2   |   |                     |   | <p>инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары;</p> <p>сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.</p> <p><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.</p>  |                          |
| 2.3   | Промежуточный контроль  |                     |   |  | Дифференцированный зачет |
| <b>Раздел 3. Спортивно-оздоровительный этап</b> |   |                     |   |  |                          |
| 3.1   | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ. | Комплексное занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж | <p>Учебные пособия, прикладные программы.</p> <p>Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами);</p> <p>инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары;</p> <p>сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.</p> <p><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.</p> | Беседа, опрос            |
|   | Гигиена, закаливание, режим, питание  |                     |   | <p>Учебные пособия, прикладные программы.</p> <p>Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;</p>   |                          |

|  |   |                     |   |   |                          |
|--|---|---------------------|---|---|--------------------------|
| 3.2  |   | Комплексное занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж | специальное покрытие на пол (татами);<br>инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары;<br>сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажеры.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.  | Беседа, опрос            |
| 3.3  | Врачебный контроль, самоконтроль.<br>Оказание первой медицинской помощи.<br>Основы спортивного массажа. | Комплексное занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал:<br>светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;<br>специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары;<br>сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажеры.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Беседа, опрос            |
| 3.4  | Промежуточный контроль  |                     |   |   | Дифференцированный зачет |
| <b>Раздел 4. Общая физическая подготовка</b> |   |                     |   |   |                          |
|  |   |                     |   | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал:<br>светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и   |                          |

|     |   |                     |   |   |                                      |
|-----|---|---------------------|---|---|--------------------------------------|
| 4.1 | Общая характеристика физической подготовки обучающегося | Комплексное занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж | душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами);<br>инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормативы по данной теме |
|-----|---|---------------------|---|---|--------------------------------------|

### ОСНОВНОЙ МОДУЛЬ

#### *Раздел 4.1. Общая физическая подготовка*

|      |                               |                     |   |  |               |
|------|-------------------------------|---------------------|---|--|---------------|
| 4.2. | Развитие выносливости         | Комплексное занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары, сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Беседа, опрос |
| 4.3  | Развитие силовых способностей | Комплексное занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами  | Беседа, опрос |

|     |                   |   |   |   |   |
|-----|-------------------|---|---|---|---|
|     |                   | Практическое занятие                            | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы  | для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары;сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах..<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.  | Контрольные нормативы по данной теме                      |
| 4.4 | Развитие гибкости | Комплексное занятие<br><br>Практическое занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах..<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Беседа, опрос<br><br>Контрольные нормативы по данной теме |
| 4.5 | Развитие ловкости | Комплексное занятие                             | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж   | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и   | Беседа, опрос   |

|     |                         |   |   |   |   |
|-----|-------------------------|---|---|---|---|
|     |                         | Практическое занятие                            | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы  | душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах. Лапа. <u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.   | Контрольные нормативы по данной теме                      |
| 4.6 | Развитие быстроты       | Комплексное занятие<br><br>Практическое занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах. <u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Беседа, опрос<br><br>Контрольные нормативы по данной теме |
| 4.7 | Изучение системы поясов | Комплексное занятие                             | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного  | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств:   | Беседа, опрос   |

|  |  |  |                             |   |   |
|--|--|--|-----------------------------|---|---|
|  |  |  | выбора в рамках данной темы | специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары;сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольн ые нормативы по данной теме (согласно приложению 1) |
|--|--|--|-----------------------------|---|---|

**Раздел 5. Итоговое занятие.**

|     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 5.1 | Итоговое занятие.<br>Контрольные нормативы и переводные испытания.<br>Промежуточная аттестация. | Комплексное занятие<br><br>Практическое занятие | Демонстрационн ые, рассказ, объяснение, инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы. | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал:светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары;сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольн ые нормативы по данной теме (согласно приложению 1) |
|-----|---|---|---|---|---|

**Второй год обучения**

**Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности**

|     |  |                       |  |   |                             |
|-----|--|-----------------------|--|---|-----------------------------|
| 1.1 | Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. | Комплек -сное занятие | Инструктаж, объяснение, беседа, демонстрационны й показ, | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал:светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие | Тестирова- ние, зачет по ТБ |
|-----|--|-----------------------|--|---|-----------------------------|

|  |  |  |           |   |  |
|--|--|--|-----------|---|--|
|  |  |  | поощрение | на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары;сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. |  |
|--|--|--|-----------|---|--|

***Раздел 2. Основы спортивной тренировки***

|     |                              |   |   |  |   |
|-----|------------------------------|---|---|--|---|
| 2.1 | Основы спортивной тренировки | Комплексное занятие<br><br>Практическое занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Беседа, опрос<br><br>Контрольные нормативы по данной теме |
|-----|------------------------------|---|---|--|---|

|     |                        |  |  |  |                          |
|-----|------------------------|--|--|--|--------------------------|
| 2.2 | Промежуточный контроль |  |  |  | Дифференцированный зачет |
|-----|------------------------|--|--|--|--------------------------|

***Раздел 3. Специальная физическая подготовка***

|  |  |                     |  |  |               |
|--|--|---------------------|--|--|---------------|
|  | Влияние биологических факторов на физическое развитие. | Комплексное занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; | Беседа, опрос |
|--|--|---------------------|--|--|---------------|

|  |   |                      |  |  |  |
|--|---|----------------------|--|--|--|
| 3.1  |   | Практическое занятие | инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.  | Контрольные нормативы по данной теме         |
| 3.2  | Контрольные нормативы и переводные испытания. | Практическое занятие |  | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормативы и переводные испытания |
| <b><i>Раздел 4. Техническая подготовка</i></b> |   |                      |  |  |  |
|  |   | Комплексное занятие  | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж  | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами  | Беседа, опрос                                |

|     |                                 |   |  |   |   |
|-----|---------------------------------|---|--|---|---|
| 4.1 | Техническая подготовка          | Практическое занятие                            | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы   | для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах. Лапа. <u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.   | Контрольные нормативы по данной теме                      |
| 4.2 | Защитная техника – блоки руками | Комплексное занятие<br><br>Практическое занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы. | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах. <u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Беседа, опрос<br><br>Контрольные нормативы по данной теме |
| 4.3 | Защитная техника – блоки        | Комплексное занятие                             | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж  | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами   | Беседа, опрос   |

|     |                                  |                     |                      |  |  |   |
|-----|----------------------------------|---------------------|----------------------|--|--|---|
|     | ногами                           |                     | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы.  | для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.   | Контрольные нормативы по данной теме                      |
| 4.4 | Атакующая техника руками, ногами | Комплексное занятие | Практическое занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы. | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Беседа, опрос<br><br>Контрольные нормативы по данной теме |
|     |                                  | Комплексное занятие |                      | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж  | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие  | Беседа, опрос   |

|     |  |   |  |  |   |
|-----|--|---|--|--|---|
| 4.5 | Техника перемещений в стойках              | Практическое занятие                            | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы.  | на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.   | Контрольные нормативы по данной теме                      |
| 4.6 | Техника самостраховки                      | Комплексное занятие<br><br>Практическое занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы. | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Беседа, опрос<br><br>Контрольные нормативы по данной теме |
| 4.7 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | Комплексное занятие<br><br>Практическое занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием   | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша);  | Беседа, опрос<br><br>Контрольные нормативы                |

|   |   |   |  |  |  |
|---|---|---|--|--|--|
|   |   |   | сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы.  | гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.   | по данной теме   |
| 4.8                                       | Контрольные нормативы и переводные испытания. | Практическое занятие                            |  | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ;<br>гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормативы и переводные испытания   |
| <b><i>Раздел 5. Итоговое занятие.</i></b> |   |   |  |  |  |
| 5.1                                       | Контрольные нормативы и переводные испытания. | Комплексное занятие<br><br>Практическое занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, инструктаж<br><br>Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы. | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ;<br>гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Итоговое тестирование, содержащее вопросы по всем основным пройденным темам.<br>Участие в соревнованиях, первенствах го- |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  | рода, района, спортивного объединения. |
|--|--|--|--|--|--|

### Третий год обучения

| <b>Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности</b> |   |                        |  |  |                             |
|--|---|------------------------|--|--|-----------------------------|
| 1.1  | Водное занятие.<br>Инструктаж по технике безопасности | Комплексное<br>Занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, беседа, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажеры.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Тестирование, зачет по ТБ   |
| <b>Раздел 2. Общие представления о допингах</b>                      |   |                        |  |  |                             |
| 2.1  | Общие представления о допингах                        | Комп-                  | Демонстрационные, рассказ, объяснение, беседа, поощрение,  | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки   | Опрос по теме:<br>Запрещен- |

|   |   |                                       |  |   |                                    |
|---|---|---------------------------------------|--|---|------------------------------------|
|   |   | лекс-<br>ное<br>Заня-<br>тие          | прием сотрудничества,<br>приём свободного<br>выбора в рамках<br>данной темы  | для отработки ударной техники; защитные<br>шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги;<br>макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги,<br>силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка,<br>поручни, тренажеры для растяжки.  | ные<br>вещества.                   |
| 2.2   | Итоговое занятие                                |                                       |  |   | Дифферен-<br>цирован-<br>ный зачет |
| <b><i>Раздел 3. Физиологические основы спортивной тренировки</i></b>  |   |                                       |  |   |                                    |
| 3.1   | Физиологические основы<br>спортивной тренировки | Комп-<br>лекс-<br>ное<br>Заня-<br>тие | Демонстрационные,<br>рассказ, объяснение,<br>беседа, поощрение,<br>прием сотрудничества,<br>приём свободного<br>выбора в рамках<br>данной темы | Учебные пособия, прикладные программы.<br>Оборудованный тренировочный зал: светлое<br>проветриваемое помещение с деревянным<br>полом; раздевалки с туалетами и душевыми<br>кабинами для мальчиков и девочек; специальное<br>покрытие на пол (татами); инвентарь для<br>единоборств: специальные щиты, лапы, мешки<br>для отработки ударной техники; защитные<br>шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги;<br>макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги,<br>силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка,<br>поручни, тренажеры для растяжки. | Тестирова-<br>ние                  |
| 3.2   | Итоговое занятие                                |                                       |  |   | Дифферен-<br>цирован-<br>ный зачет |
| <b><i>Раздел 4. Единая Всероссийская Спортивная классификация</i></b> |   |                                       |  |   |                                    |

|  |   |                     |  |   |                          |
|--|---|---------------------|--|---|--------------------------|
| 4.1  | Единая Всероссийская Спортивная классификация | Комплексное Занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, беседа, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами)   | Беседа, опрос            |
| 4.2  | Итоговое занятие                              |                     |  |   | Дифференцированный зачет |
| <b>Раздел 5. Назначение системы поясов</b>   |   |                     |  |   |                          |
| 5.1  | Назначение системы поясов                     | Комплексное Занятие | Демонстрационные, рассказ, объяснение, беседа, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажеры.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Беседа, опрос            |
| 5.2  | Итоговое занятие                              |                     |  |   | Дифференцированный зачет |
| <b>Раздел 6. Общая физическая подготовка</b> |   |                     |  |   |                          |
| 6.1  | Развитие выносливости                         |                     |  | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое   |                          |

|     |                               |                      |  |   |  |
|-----|-------------------------------|----------------------|--|---|--|
|     |                               | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки   | Контрольные нормативы и переводные испытания . |
| 6.2 | Развитие силовых способностей | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; сутинавара (груша); гантели, штанги, силовые тренажерах.<br>Оборудование для растяжки - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормативы и переводные испытания . |
| 6.3 | Развитие гибкости             | Практическое занятие | Показ, упражнения,   | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки   | Контроль-                                      |

|     |                   |                      |  |  |  |
|-----|-------------------|----------------------|--|--|--|
|     |                   | тическое занятие     | поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы                    | для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.   | ные нормативы и переводные испытания .         |
| 6.4 | Развитие ловкости | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормативы и переводные испытания . |
| 6.5 | Развитие быстроты | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах. <u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни,                            | Контрольные нормативы и переводные испытания . |

|   |   |                      |  |  |  |
|---|---|----------------------|--|--|--|
|   |   |                      |  | тренажеры для растяжки.  |  |
| 6.6   | Контрольные нормативы и переводные испытания. | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормативы и переводные испытания |
| <b><i>Раздел 7. Специальная физическая подготовка</i></b> |   |                      |  |  |  |
| 7.1   | Специальная физическая подготовка             | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормативы и переводные испытания |
| 7.2   |   |                      |  | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным  |  |

|  |   |                      |  |  |  |
|--|---|----------------------|--|--|--|
|  | Контрольные нормативы и переводные испытания. | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормативы и переводные испытания |
|--|---|----------------------|--|--|--|

**Раздел 8. Техническая подготовка**

|     |                                 |                      |  |  |  |
|-----|---------------------------------|----------------------|--|--|--|
| 8.1 | Защитная техника – блоки руками | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Выполнение контрольных Нормативов по данной теме |
| 8.2 | Защитная техника – блоки ногами | Практическое занятие | Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы                    | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки  | Выполнение контрольных                           |

|     |                                  |                      |   |  |  |
|-----|----------------------------------|----------------------|---|--|--|
|     |                                  | тие                  |   | для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.   | ных Нормативов по данной теме                    |
| 8.3 | Атакующая техника руками, ногами | Практическое занятие | Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Выполнение контрольных Нормативов по данной теме |
| 8.4 | Техника перемещения в стойках    | Практическое занятие | Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.   | Выполнение контрольных Нормативов по данной      |

|     |   |                      |   |  |  |
|-----|---|----------------------|---|--|--|
|     |   |                      |   | Оборудование для растяжки - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.  | теме   |
| 8.5 | Техника самостраховки                         | Практическое занятие | Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах. | Выполнение контрольных Нормативов по данной теме |
| 8.6 | Отработка нанесения ударов ногами, руками     | Практическое занятие | Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах. | Выполнение контрольных Нормативов по данной теме |
| 8.7 | Контрольные нормативы и переводные испытания. |                      | Показ, упражнения,  | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми   |  |

|  |  |                      |   |   |  |
|--|--|----------------------|---|---|--|
|  |  | Практическое занятие | поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормы и переводные испытания . |
|--|--|----------------------|---|---|--|

**Раздел 9. *Тактическая подготовка***

|     |                |                      |   |   |  |
|-----|----------------|----------------------|---|---|--|
| 9.1 | Тактика каратэ | Практическое занятие | Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах. <u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Выполнение контрольных Нормативов по данной теме |
|-----|----------------|----------------------|---|---|--|

|     |        |              |   |   |                        |
|-----|--------|--------------|---|---|------------------------|
| 9.2 | Кумитэ | Практическое | Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные | Выполнение контрольных |
|-----|--------|--------------|---|---|------------------------|

|   |   |                      |  |   |  |
|---|---|----------------------|--|---|--|
|   |   | занятие              |  | шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах.<br><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.  | Нормативов по данной теме                    |
| 9.3   | Контрольные нормативы и переводные испытания. | Практическое занятие | Показ, упражнения, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы                             | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары; <u>сутинавара (груша)</u> ; гантели, штанги, силовые тренажерах. <u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки. | Контрольные нормативы и переводные испытания |
| <b><i>Раздел. 10 Инструкторская и Судейская практика.</i></b> |   |                      |  |   |  |
| 10.1  | Инструкторская и судейская практика           | Комплексное Занятие  | Демонстрационные, рассказ, объяснение, беседа, поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | Учебные пособия, прикладные программы. Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек; специальное покрытие на пол (татами); инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги.   | Беседа, опрос, судейская практика            |
| <b><i>Раздел 11. Итоговое занятие</i></b>                     |   |                      |  |   |  |

|      |  |                      |   |  |                        |
|------|--|----------------------|---|--|------------------------|
| 11.1 | Контрольные нормативы и переводные испытания.<br>Участие в соревнованиях | Практическое занятие | Поощрение, прием сотрудничества, приём свободного выбора в рамках данной темы | <p>Учебные пособия, прикладные программы.</p> <p>Оборудованный тренировочный зал: светлое проветриваемое помещение с деревянным полом; раздевалки с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек;</p> <p>специальное покрытие на пол (татами);</p> <p>инвентарь для единоборств: специальные щиты, лапы, мешки для отработки ударной техники; защитные шлемы, жилеты; накладки на руки, на ноги; макивары;</p> <p><u>Сутинава-ра (груша)</u>; гантели, штанги, силовые тренажеры.</p> <p><u>Оборудование для растяжки</u> - шведская стенка, поручни, тренажеры для растяжки.</p> | Контрольные нормативы. |
|------|--|----------------------|---|--|------------------------|

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

### Литература для педагога:

1. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
2. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
3. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
4. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
5. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
6. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр«Академия»,2002г.
7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
8. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
9. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб. для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
10. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.
13. Сучков С.В. «Школа Ояма-каратэ». Шуя, 2008г.
14. Афоризмы старого Китая. - 2-е изд., испр. - М.: Наука. Главная редакция восточной литературы, 1991. - 79 с.
15. Загайнов Р.М. К проблеме уникальности личности спортсмена-чемпиона / Р.М. Загайнов //Спортивный психолог. - 2005. - № 1.
16. Липатов С.В. Современный панкратион: становление универсального бойца-единоборца / С. В. Липатов. - Иваново: Талка, 2006.
17. Передельский А.А. Единоборства, спорт, управление / А. А. Передельский. - М.: Научно-издательский центр "Теория и практика физической культуры и спорта", 2007.
18. Передельский А.А. Философия, педагогика и психология единоборств: монография / А.А. Передельский. - М.: Физическая культура, 2008.

### Литература для обучающихся

1. Бишоп М. Окинавское каратэ. Издательство: Гранд-Фаир, М.: 2001г.
2. Биджиев С. Каратэ-до сетокан. Справочные Материалы. М.: 1993г.

3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М.: Наука, 1991
4. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. Издательство: АСТ, М., 2002 г.
5. Миямото Мусаси. Книга пяти колец. Харьков, 2009.
6. Накаяма Масатоши. Динамика каратэ. Издательство: ФАИР-ПРЕСС. М.: 2003.
7. Накаяма Масатоши. Практическое каратэ. Издательство: ФАИР-ПРЕСС. М.: 2003.
8. Накаяма Масатоши. Практическое каратэ на улице. Издательство: ФАИР-ПРЕСС. М.: 2003.
9. Ролан Хаберзетцер. Каратэ-до. От азов до черного пояса. 6 томов. Издательство: Модус Год: 2003 .p
10. Ролан Хаберзетцер. Каратэ для черных поясов. Техника высшего ранга и стратегия схватки. Издательство: Модус Год: 2003.p

## Методическое приложение к программе.

Методическая часть рекомендаций включает учебный материал по основным видам подготовки. В основу методических рекомендаций положены нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке, научные и методические разработки по каратэ отечественных и зарубежных тренеров и специалистов, применяемые в последние годы для подготовки обучающихся. Методические рекомендации содержат научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки.

### *Приложение 1. ( 1 год обучения. Нормативы для сдачи)*

#### **12 кю**

**(белый пояс с одной желтой полоской)**

*для детей от 6 до 12 лет*

**Кихон:** Выполняется весь в стансе Хэйко-дачи (ХД).

1. Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
2. Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи;
3. Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
4. Чудан-маэ-гэри.

**Кихон-идо:**

1. Шаг вперед (выпад) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
2. Шаг вперед (выпад) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;

**Ката: Тайкьёку Дзюдан Ичи, Тайкьёку чудан ичи..**

**Акробатика и физподготовка:**

1. Ползание по-пластунски;
2. Кувырок вперед, Кувырок назад;
3. Отжимания – 10 раз;
4. «Пресс» - 5 раз;
5. «Ножницы» - 10 сек.

#### **11 кю**

**(белый пояс с двумя желтыми полосками)**

*для детей от 6 до 12 лет*

**Кихон:** Всё - в Хэйко-дачи (ХД).

5. Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
6. Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи;
7. Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
8. Чудан-маэ-гэри.

**Кихон-идо:**

3. Шаг вперед (выпад) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
4. Шаг вперед (выпад) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
5. Шаг вперед (выпад) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
6. Шаг вперед (выпад) в СД с Чудан-г'яку-цуки;

**Кумитэ:**

Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с её внешней стороны.

**А** – атакующий (тори), **О** – обороняющийся (укэ).

1. А: дзёдан-сэйкен-чоку-цуки; О: дзёдан-укэ;
2. А: гедан-сэйкен-чоку-цуки; О: гедан-барай (хараи-отоси-укэ).

**Ката: Тайкьёку Дзюдан Ни, Тайкьёку Чудан Ни.**

**Акробатика и физподготовка:** Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад; Отжимания – 10 раз; «Пресс» - 5 раз; «Ножницы» - 10 сек.

### 10 кю

(белый пояс с тремя желтыми полосками)

*для детей от 6 до 12 лет*

**Кихон:** Всё - в Хэйко-дачи (ХД):

1. Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
2. Сёмен-уракен-учи; йокомен-уракен-учи, саю-уракен-учи;
3. Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
4. Чудан-маэ-гэри, Гедан-маваси-гэри.

**Кихон-идо:**

5. Движение (аюми-аси) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
6. Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
7. Движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
8. Движение (аюми-аси) в СД с Чудан-г'яку-цуки;

**Кумитэ:**

Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с её внешней стороны.

А – атакующий (тори), О – обороняющийся (укэ).

6. А: дзёдан-цуки;

О: дзёдан-укэ;

7. А: гедан-цуки;

О: гедан-барай (хараи-отоси-укэ).

**Ката: Тайкьёку Гедан Ичи, Ни, Рисунок** Гекисай дайичи.

**Акробатика и физподготовка:** Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад; Кувырок через препятствие;

Отжимания – 15 раз; «Пресс» - 7 раз; «Ножницы» - 15 сек.

### 9 кю

(белый пояс с желтой полосой)

**Кихон:** Всё - в Хэйко-дачи (ХД).

1. Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
2. Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи, саю-уракен-учи;
3. Дзёдан-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
4. Чудан-маэ-гэри, Гедан-маваси-гэри.

**Кихон-идо:**

1. Движение (аюми-аси) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
2. Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
3. Движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
4. Движение (аюми-аси) в СД с Чудан-г'яку-цуки;
5. Движение (аюми-аси) назад в ЗД с Гедан-барай (Хараи-отоси-укэ);
6. Тай-хираки в ХД.

**Кумитэ:** Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции

выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с внешней стороны.

**А** – атакующий (тори), **О** – обороняющийся (укэ).

1. **А:** дзёдан-цуки;  
**О:** дзёдан-укэ;
2. **А:** чудан-цуки;  
**О:** йоко-укэ;
3. **А:** гедан-цуки;  
**О:** гедан-барай (хараи-отоси-укэ).

**Ката: Тайкьёку Куки уки ИЧИ, НИ,** Гекисай дайичи.

**Акробатика и физподготовка:** Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад; Кувырок через препятствие;

Отжимания – 20 раз; «Пресс» - 15 раз; «Ножницы» - 20 сек.

## **Приложение 2. (2 год обучения. Нормативы для сдачи)**

### **8 кю**

**(белый пояс с оранжевой полосой)**

**Кихон:** Всё в Хэйко-дачи (ХД):

1. Сэйкен-чоку-цуки по трём уровням;
2. Сёмен-уракен-учи, йокомен-уракен-учи, саю-уракен-учи;
3. Дзёдан-укэ, сото-укэ, йоко-укэ, гедан-барай (хараи-отоси-укэ);
4. Чудан-маэ-гэри, Гедан-маваси-гэри.

**Кихон-идо:**

1. Движение (аюми-аси) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки;
2. Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
3. Движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;
4. Движение (аюми-аси) в СД с Чудан-г'яку-цуки;
5. Движение (аюми-аси) назад в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Хараи-отоси-укэ;
6. Движение (сури-аси) вперед и назад в Камаэ-дачи (КД);
7. Таи-хираки в ХД.

**Якусоку-Кумитэ:** Партнеры стоят друг против друга в Хэйко-дачи (ХД) на дистанции выпрямленной руки. Все блоки выполняются снаружи, т.е. блокирующая рука встречает атакующую руку с её внешней стороны. **А** – атакующий (тори), **О** – обороняющийся (укэ).

1. **А:** дзёдан-цуки; **О:** дзёдан-укэ; 2. **А:** чудан-цуки; **О:** сото-укэ;
3. **А:** чудан-цуки; **О:** йоко-укэ; 4. **А:** гедан-цуки; **О:** гедан-барай.

**Ката: Тайкьёку Маваси Уки ИЧИ, НИ,** Гекисай дайичи; Гекисай дайичи;

**Акробатика и физподготовка:** Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад; Кувырок через препятствие; «Колесо»; Отжимания – 25 раз; «Пресс» - 15 раз; «Ножницы» - 30 сек.

### **7 кю желтый пояс**

**Кихон:** Все действия, кроме п.5 – в Хэйко-дачи (ХД):

1. Гаммен-сюто-учи из ХД;
2. Какэ-укэ, Хики-укэ, Ура-укэ;
3. Ура-цуки (сита-цуки), агэ-цуки;
4. Гедан-йоко-гэри и Чудан-маваси-гэри;
5. Дзёдан-кизами-цуки и Чудан-г'яку-цуки из Зенкуцу-дачи (ЗД).

- Кихон-идо:** 1. Движение (аюми-аси) вперед и назад в Нэко-аси-дачи (НАД);
2. Движение (сури-аси) вперед и назад в НАД;
  3. Движение (сури-аси) из Камаэ-дачи (КД) в ЗД с Дзёдан-кизами-цуки;
  4. Движение (сури-аси) из КД в ЗД с Чудан-г'яку-цуки;
  5. Движение (аюми-аси) в Нанамэ-шико-дачи (НШД) с Чудан-ои-цуки;
  6. Движение (аюми-аси) в НШД с Чудан-г'яку-цуки;
  7. Тай-сабаки в КД (по очереди в обе стороны).

**Якусюку-кумитэ:** Во всех случаях обороняющийся блокирует руку противника снаружи и, принципиально, передней рукой. Атакующий (А:) и обороняющийся (О:) после выполнения активных действий возвращаются в исходное положение.

1. А: движение (аюми-аси) в ЗД с Дзёдан-ои-цуки;  
О: шаг назад из ХД в ЗД с Дзёдан-укэ + Чудан-г'яку-цуки. Отжимания
2. А: движение (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Чудан-ои-цуки;  
О: шаг назад из ХД в СД с Сото-укэ + Чудан-г'яку-цуки;
3. А: движение (аюми-аси) в СД с Чудан-ои-цуки;  
О: шаг назад из ХД в ЗД с Йоко-укэ + Чудан-г'яку-цуки.
4. А: движение (аюми-аси) в НШД с Чудан-ои-цуки;  
О: шаг назад из ХД в НШД с Хараи-отоси-укэ + Чудан-г'яку-цуки;
5. Сан-дан-ги-го.

**Ката:** Гекисай дайичи, Гекисай дайни; Санчин.

**Акробатика и физподготовка:** Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад, Кувырок через препятствие; «Колесо», Рондат; –30 раз; «Пресс»-20 раз; «Ножницы»-35сек.

## 6 кю

### желтый пояс с оранжевой полосой

#### **Кихон:**

1. Кансэцу-гэри из Нэко-аси-дачи (НАД);
2. Нагаси-укэ, какуто-укэ (ко-укэ), тэйсё-укэ, осасе-укэ, ура-укэ из Хэйко-дачи (ХД);
3. Дзёдан-эмпи-учи (агэ-эмпи-учи), маваси-эмпи-учи, отоси-эмпи-учи (гедан-эмпи-учи), йоко-эмпи-учи из Шико-дачи (ШД);
4. Дзёдан-кизами-цуки + Чудан-г'яку-цуки (т.е. Рэн-цуки) из Зенкуцу-дачи (ЗД).  
Особое внимание - на работу бедер.

#### **Кихон-идо:**

1. Движение (аюми-аси) из Камаэ-дачи (КД) в ЗД с Чудан-ои-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
2. Движение (сури-аси) из Нэко-аси-дачи (НАД) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;
3. Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;
4. Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маваси-гэри;
5. Движение (аюми-аси) в ЗД с Аси-бараи (задней ногой);
6. Чудан-маэ-гэри передней ногой в НАД. По завершении шаг (аюми-аси) задней ногой в НАД;
7. Движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-маэ-гэри + Чудан-ои-цуки;
8. Движение (аюми-аси) вперед и назад в Санчин-дачи (СД) с Какэ-укэ;
9. Тай-сабаки в КД с Хараи-отоси-укэ;
10. Тай-сабаки в КД с Нагаси-укэ.

### **Якусоку-кумитэ:**

**А:** движение (сури-аси) из НАД в ЗД с Дзёдан-г'яку-цуки;

**О:** шаг назад из ХД в ЗД с Нагаси-укэ (с наружной стороны атакующей руки партнера) + Чудан-г'яку-цуки;

**А:** движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;

**О:** шаг назад из ХД в Нанамэ-Шико-дачи (Нанамэ-ШД) с Хараи-отоси-укэ (с наружной стороны атакующей ноги партнера) + Чудан-г'яку-цуки из ЗД;

**А:** движение (аюми-аси) в ЗД с Чудан-ои-цуки;

**О:** Таи-хираки в ХД с Моротэ-нагаси-укэ (с наружной стороны атакующей руки партнера) + Йоко-эмпи-учи с шагом (сури-аси) вперед из ХД в ШД;

Сан-дан-ги-го, Сан-дан-ги-дзю.

**Ката:** Гекисай дайичи, Гекисай дайни; Санчин.

**Акробатика и физподготовка:** Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад, Кувырок через препятствие; «Колесо», Рондат; Отжимания – 35 раз; «Пресс» - 25 раз; «Ножницы» - 40 сек.

*Приложение 3. (3 год обучения. квалификационные требования системы поясов )*

### **5 кю**

#### **оранжевый пояс**

**Кихон:** Все действия - в Хэйко-дачи (ХД).

1 Тора-гучи (маваси-укэ + тэйсо-яма-цуки);

2 Тэйсё-цуки, Агэ-цуки, Маваси-цуки;

3 Чудан-йоко-гэри, Чудан-усиро-гэри.

#### **Кихон-идо:**

1. Движение (аюми-аси) из Камаэ-дачи (КД) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;

2 Движение (сури-аси) из Нэко-аси-дачи (НАД) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;

3 Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;

4 Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маваси-гэри;

5 Движение (сури-аси) из КД в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении удара шаг (сури-аси) задней ногой из ЗД в КД;

6 Движение (аюми-аси) из КД в ЗД с Аси-бараи (задней ногой) + Дзёдан-ои-цуки. По завершении удара шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;

7 Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с Дзёдан-ои-цуки + Чудан-маэ-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;

8 Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с Чудан-г'яку-цуки + Чудан-маэ-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;

9 Движение назад (аюми-аси) в Санчин-дачи (СД) с Какэ-укэ + Чудан-г'яку-цуки;

10 Движение назад (сури-аси) из КД в КД с Дзёдан-укэ, затем шаг (сури-аси) вперед из КД в ЗД + Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;

11 Движение назад (сури-аси) из КД в КД с Хараи-отоси-укэ, затем шаг (сури-аси) вперед из КД в ЗД + Дзёдан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;

12 Движение (сури-аси) из НАД в Шико-дачи (ШД) с Дзёдан-йокомэн-уракен-учи. По завершении шаг (аюми-аси) задней ногой из ШД в НАД.

### **Якусоку-кумитэ:**

6. **А:** движение (сури-аси) из КД в ЗД с Дзёдан-г'яку-цуки;

**О:** движение (сури-аси) назад из КД в ЗД с Дзёдан-укэ (с наружной стороны атакующей руки) + Чудан-г'яку-цуки;

7. **А:** движение (аюми-аси) из КД в КД с Чудан-маэ-гэри;

**О:** Таи-сабаки в КД с Хараи-отоси-укэ (с наружной стороны атакующей ноги), движение (сури-аси) из КД в ЗД + Чудан-г'яку-цуки;

8. **А:** движение (аюми-аси) из КД в ЗД с Дзёдан-ои-цуки;

**О:** Таи-сабаки из ХД в НАД с Хики-укэ (с наружной стороны атакующей руки партнера) + контратака на выбор: Чудан-маэ-гэри, Чудан-маваси-гэри, Кансэцу-гэри, Чудан-ура-маваси-гэри;

9. Сан-дан-ги-го, Сан-дан-ги-дзю;

10. Гекисай дайичи Бункай.

### **Ката:**

- Гекисай дайичи, Гекисай дайичи;

- Санчин, Тэнсё.

### **Акробатика и физподготовка:**

Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад, Кувырок через препятствие; «Колесо», Рондат;

Переворот вперед; Отжимания – 35 раз; «Пресс» - 25 раз; «Ножницы» - 40 сек.

### **4 кю зелёный пояс**

**Кихон:** Все действия, кроме п.6, производятся в Хэйко-дачи (ХД).

1 Тора-гучи (маваси-укэ + тэйсо-яма-цуки);

1. Фури-учи, Каги-цуки;

2. Сукуи-укэ, Дзёгэ-укэ;

3. Усиро-маваси-гэри из Рендзи-дачи.

### **Кихон-идо:**

1. Движение (аюми-аси) из Камаэ-дачи (КД) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки. По завершении шаг передней ногой (сури-аси) назад из ЗД в КД;

2. Движение (сури-аси) из Нэко-аси-дачи (НАД) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг задней ногой вперед (аюми-аси) из ЗД в НАД;

3. Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;

4. Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маваси-гэри;

4. Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с комбинацией Дзёдан-ои-цуки + Чудан-маваси-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;

5. Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с комбинацией Дзёдан-г'яку-цуки + Чудан-маваси-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;

6. Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с комбинацией Дзёдан-ои-цуки + Чудан-г'яку-цуки + Чудан-маэ-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой из ЗД в НАД;

7. Движение (сури-аси) задней ногой из КД в Зури-аси-дачи, затем из Зури-аси-дачи шаг (сури-аси) передней ногой в ЗД + удар Чудан-г'яку-цуки. Удар рукой должен быть закончен одновременно с постановкой передней ноги в ЗД. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
8. Движение (сури-аси) задней ногой из КД в Зури-аси-дачи, затем из Зури-аси-дачи – удар Маэ-гэри (перед. ногой), затем шаг(сури-аси) передней ногой в КД;
9. Движение (аюми-аси) из КД в Зури-аси-дачи с Аси-бараи (задней ногой), затем шаг (аюми-аси) из Зури-аси-дачи в ЗД с ударом Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
10. Движение (аюми-аси) из Шико-дачи (ШД) в Коса-дачи (КС), затем из КС - Чудан-йоко-гэри (передней ногой). По завершении шаг (сури-аси) ударной ногой в ШД.

### **Якусюку-кумитэ:**

1. **А:** движение (аюми-аси) из КД с Дзёдан-маваси-гэри;  
**О:** Таи-сабаки (назад-всторону) из ХД в КД с Дзёдан-чо-укэ, затем шаг (сури-аси) из КД в ЗД + контратака Чудан-г'яку-цуки;
2. **А:** движение (сури-аси) в КД в ЗД с Дзёдан-г'яку-цуки;  
**О:** Таи-сабаки (вперед-всторону) из ХД в КД с Нагаси-укэ (с наружной стороны атакующей руки) + одновременно с блоком удар Чудан-г'яку-цуки;
3. **А:** движение (аюми-аси) из КД с Дзёдан-ои-цуки;  
**О:** Таи-сабаки (вперед-всторону) из ХД в КД с Моротэ-хикэ-укэ (с наружной стороны атакующей руки партнера), бросок О-сото-гари (задняя подножка под переднюю ногу противника) + контрольный удар Кансэцу-гэри;
4. Сан-дан-ги-го, Сан-дан-ги-дзю;
5. Гекисай дайни Бункай.

**Кумитэ:** Кумитэ по правилам «Шобу-санбон». Спарринг с 1 противником, длительность боя – не более 3 мин.

**Ката:** Гекисай дайичи, Гекисай дайни; Санчин, Тэнсё; Сайфа.

### **Акробатика и физподготовка:**

Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад, Кувырок через препятствие;

«Колесо», Рондат; Переворот вперед, Опорный прыжок;

Отжимания – 40 раз; «Пресс» - 30 раз; «Ножницы» - 45 сек;

Маэ-гэри с колена – 15 ударов за 25 сек (с каждой ноги).

## **3 кю**

### **синий пояс**

### **Кихон-идо:**

- 13 Движение (аюми-аси) из Камаэ-дачи (КД) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки. По завершении шаг передней ногой (сури-аси) назад из ЗД в КД;
- 14 Движение (сури-аси) из Нэко-аси-дачи (НАД) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг задней ногой вперед (аюми-аси) из ЗД в НАД;
- 15 Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;
- 16 Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маваси-гэри;
- 17 Движение (сури-аси) задней ногой из КД в Зури-аси-дачи, затем из Зури-аси-дачи – удар Чудан-маваси-гэри (передней ногой), затем шаг ударной ногой (сури-аси) в КД;

- 18 Движение (сури-аси) задней ногой из КД в Зури-аси-дачи, затем из Зури-аси-дачи – удар Маэ-гэри (передней ногой), затем шаг ударной ногой (сури-аси) в ЗД + удар Дзёдан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой назад из ЗД в КД;
- 19 Движение (сури-аси) из НАД в ЗД с Дзёдан-кизами-цуки + Чудан-г'яку-цуки + Чудан-маваси-гэри (задней ногой). По завершении комбинации шаг (аюми-аси) задней ногой вперед в НАД;
- 20 Чудан-маэ-гэри (задней ногой) из КД. По завершении действия шаг ударной (задней) ногой в Зури-аси-дачи, затем шаг (сури-аси) передней ногой из Зури-аси-дачи в КД + второй удар Чудан-маэ-гэри (задней ногой). По завершении шаг (аюми-аси) задней (ударной) ногой в КД;
- 21 Движение (сури-аси) из КД в ЗД с Чудан-г'яку-цуки, затем приставной шаг (сури-аси) задней ногой из ЗД в Зури-аси-дачи и удар Чудан-маэ-гэри (передней ногой). По завершении шаг (сури-аси) передней (ударной) ногой в КД;
- 22 Движение (аюми-аси) из КД в Зури-аси-дачи с Аси-бараи (задней ногой), затем шаг (сури-аси) из Зури-аси-дачи в ЗД с комбинацией ударов - Дзёдан-ои-цуки + Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг (сури-аси) передней ногой из ЗД в КД;
- 23 Движение (аюми-аси) из Шико-дачи (ШД) в Коса-дачи (КС), затем из КС комбинация ударов - Дзёдан-йокомен-уракен-учи + Чудан-йоко-гэри (передней ногой). По завершении шаг (сури-аси) ударной ногой в ШД.

### **Якусюку-кумитэ:**

11.А: движение (аюми-аси) из КД с Дзёдан-ои-цуки;

О: Таи-сабаки (вперед-всторону) из ХД в КД с Моротэ-дзёдан-хики-укэ, затем удар Дзёдан-сюто-учи (передней рукой) + бросок Де-аси-бараи (передней ногой). После завершения броска - контрольный удар на выбор: Г'яку-цуки, Кансэцу-гэри;

12.А: движение (аюми-аси) из КД с Дзёдан-ои-цуки;

О: Таи-сабаки (всторону) из ХД в НАД с Дзёдан-йоко-укэ (задней рукой) с наружной стороны атакующей руки + одновременно с блоком - контратака Дзёдан-тэйшо-учи (в основание черепа атакующего). По завершении удара бросок «скручиванием» головы атакующего;

13. Сан-дан-ги-го, Сан-дан-ги-дзю;

14. Дзё-чу-ге, Теншин;

15. Сайфа Бункай;

16. Кихон-иппон-кумитэ.

### **Кумитэ:**

- а. Дзюно-кумитэ по правилам «Шобу-санбон». Спарринг с 3 противниками, длительность каждого боя – не более 2 мин.

### **Ката:**

- Гекисай дайичи, Гекисай дайни;
- Санчин, Тэнсё;
- Сайфа, Сэинчин.

### **Акробатика и физподготовка:**

6. Кувырок вперед, Кувырок вперед через руку, Кувырок назад, Кувырок через препятствие;
7. «Колесо», Рондат;

8. Переворот вперед, Опорный прыжок;
9. Отжимания – 45 раз;
- 10.«Пресс» - 35 раз;
- 11.«Ножницы» - 50 сек;
- 12.Маэ-гэри с колена (задней ногой) – 15 ударов за 25 сек (каждой ногой)
- 13.Маэ-гэри с колена (передней ногой) – 10 ударов за 25 сек (каждой ногой).

## 2 кю коричневый пояс

### Кихон-идо:

- 24 Движение (аюми-аси) из Камаэ-дачи (КД) в Зенкуцу-дачи (ЗД) с Чудан-ои-цуки. По завершении шаг передней ногой (сури-аси) назад из ЗД в КД;
- 25 Движение (сури-аси) из Нэко-аси-дачи (НАД) в ЗД с Чудан-г'яку-цуки. По завершении шаг задней ногой вперед (аюми-аси) из ЗД в НАД;
- 26 Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маэ-гэри;
- 27 Движение (аюми-аси) в КД с Чудан-маваси-гэри;
- 28 Движение (сури-аси) из КД в ЗД с Дзёдан-г'яку-цуки (первая рука), затем приставной шаг (сури-аси) задней ногой из ЗД в Зури-аси-дачи и одновременно с шагом – удар Дзёдан-ои-цуки (второй рукой), затем шаг (сури-аси) передней ногой из Зури-аси-дачи в ЗД с ударом Дзёдан-г'яку-цуки (первой рукой). По завершении шаг назад (сури-аси) передней ногой из КД в ЗД;
- 29 Движение (сури-аси) из КД в ЗД с Чудан-г'яку-цуки, затем приставной шаг (сури-аси) задней ногой из ЗД в Зури-аси-дачи и удар передней ногой Чудан-маваси-гэри. По завершении шаг (сури-аси) передней (ударной) ногой в КД;
- 30 Движение (аюми-аси) из КД в Зури-аси-дачи с Аси-бараи (задней ногой), затем – удар Чудан-маваси-гэри (передней ногой). По завершении шаг передней ногой (сури-аси) в КД;
- 31 Чудан-маваси-гэри (задней ногой) из КД, затем шаг ударной ногой (сури-аси) в Зури-аси-дачи, разворот корпуса на 180 градусов в Зури-аси-дачи + удар Чудан-усиро-гэри (второй ногой). По завершении шаг ударной ногой (сури-аси) в КД (т.о. происходит полный разворот на 360 градусов);
- 32 Чудан-маваси-гэри (задней ногой) из КД, затем шаг ударной ногой (сури-аси) в Зури-аси-дачи с поворотом корпуса на 90 градусов, затем шаг (аюми-аси) из Зури-аси-дачи в Коса-дачи + удар Чудан-йоко-гэри (передней ногой). По завершении шаг ударной ногой (сури-аси) в КД;
- 33 Чудан-маэ-тоби-гэри (Нидан-гэри) из КД;
- 34 Чудан-маэ-гэри (задней ногой), затем чудан-маваси-гэри (той же ногой) из КД (между ударами ударная нога останавливается в положении хики-аси). По завершении шаг (аюми-аси) ударной ногой в КД.

### Якусюку-кумитэ:

- 17.Сан-дан-ги (го и/или дзю);
- 18.Дзё-чу-гэ, Тэншин;
- 19.Сэинчин Бункай;
- 20.Кихон-иппон-кумитэ;
- 21.Какё-кумитэ.

## Кумитэ:

- а. Ири-куми-дзю. Спарринг с 3 противниками, длительность каждого боя – не менее 2 мин.

## Ката:

- Гекисай дайичи, Гекисай дайни;
- Санчин, Тэнсё;
- Сайфа, Сэинчин, Сисочин.

## Акробатика и физподготовка:

1. Кувырок вперед; 2. Кувырок вперед через руку; 3. Кувырок назад;
4. Кувырок через препятствие; 5. «Колесо»; 6. Рондат; 7. Переворот вперед;
8. Опорный прыжок; 9. Отжимания – 50 раз; 10. «Пресс» - 40 раз;
11. «Ножницы» - 55 сек; 12. Маэ-гэри с колена (задней ногой) – 20 ударов за 25 сек (каждой ногой) 13. Маэ-гэри с колена (передней ногой) – 15 ударов за 25 сек (каждой ногой).

## **Приложение 4.**

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п.

Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

*Каратэ-до* - это боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь *Путь (До)*. Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в *Доджо*. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. *Доджо* - это место обучения поклонников каратэ. Кроме того, *Доджо* включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь *Доджо* полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

*Сенсей* (Уважаемый учитель) - хозяин *Доджо*. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

*Сенсей* - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего

сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого *Учителя* - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Все Сенсеи-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства. Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- *с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Настоящий мастер боевых искусств честен (в первую очередь - перед самим собой), горд, бескорыстен, смел, предан, относится с уважением к окружающим, скромнен в поведении.

Как и любое другое боевое искусство, каратэ - *важная духовная сфера человеческой деятельности*. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут обучающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение воспитанников, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становится путем жизни.

Методика преподавания каратэ конкретно направлена на нравственное и духовное формирование личности. Достижение любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих: «*син*» - моральные качества, дух, сила воли; «*таи*» - физическая кондиция, сила, выносливость; «*вадза*» - техническое мастерство. Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условностей общества дают возможность личности вести соответствующий независимый образ жизни. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Спортивные поединки по каратэ приобретают большую популярность в обществе, особенно в подростковой и молодёжной среде, получают широкое распространение и признание как виды спорта, входящие в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методическая база построения образовательного процесса обучения как целостная методика, технология, доступная для применения в данных видах спорта, до сих пор недостаточно разработана.

### **Приложение 5**

#### **Основные моменты и принципы изучения базовой техники КАРАТЭ-ДО Построение учебно-тренировочного процесса**

Каратэ является одним из видов восточных единоборств и значительно отличается от западных единоборств своими стойками, защитами, ударами, перемещениями, а также принципами морально-волевой подготовки. Поэтому на начальном этапе обучения особое внимание необходимо уделить приобретению соответствующих двигательных навыков. Программа обучения в каратэ разделена по степеням мастерства (КЮ) ученика. Каждая степень осваивается определенный период времени (в среднем 3 месяца). После прохождения очередного этапа обучающийся сдает экзамен, где проверяется его овладение конкретной техникой за конкретный период времени. Такая программа не дает возможности перескакивать через какие-то разделы техники во имя достижения скороспелых результатов и ведет воспитанника постепенно и планомерно к освоению сложной техники и ее исполнению на высокой скорости. Многократное выполнение каждого приема приводит к автоматизму его исполнения в экстремальной (боевой) ситуации, то есть к высокому мастерству. Наряду с обучением базовой технике необходимо развивать и такие физические качества, как силу (без физической силы нет скорости удара, при малой скорости удара нет силы удара), прыгучесть, гибкость, ловкость. Необходима специализированная физическая подготовка. Постепенно усложняются условия работы с партнером. От обусловленной работы в парах (*Гохон Кумитэ, Санбон Кумитэ, ИППОН Кумитэ*) воспитанник переходит к полувольным (*джийу ИППОН Кумитэ*) и вольным (*джипу Кумитэ*) боям.

Многократность повторений представляет собой монотонный процесс, когда одно и то же движение повторяется не менее 50 раз за занятие. Предполагается, что уже имеются определенные двигательные навыки и координация движений приводит к быстрой психической усталости, и воспитанники, не привыкшие к такому режиму работы, постепенно теряют концентрацию внимания. Обычно самыми трудными для начинающих являются первые три месяца тренировок, пока психика не привыкнет к подобному режиму работы. В этот период важно в процессе тренировки периодически менять тип упражнений и ритм их выполнения, чтобы уменьшить степень нервной утомляемости учеников. Занятия постепенно специализируются: обучающиеся все больше времени работают в парах (*Кихон Кумитэ*). На каждом этапе изучаются и сдаются экзамены по базовым ката (*Гекисай дайичи, ни, Санчин, Тенсё, Сайфа*), которые являются

показателем освоения изученного материала по чистоте исполнения блоков и ударов, правильности стоек и перемещений, смене концентрации и расслабления, изменению ритма воображаемого боя. Образовательная программа рассчитана таким образом, что спаринги между воспитанниками и участие в соревнованиях по Кумитэ разрешаются только после освоение начального уровня программы и то, только лишь с постепенным усложнением технических приёмов и правил. К более сложному виду спарринга воспитанник допускается, когда он уже владеет достаточно высоким техническим уровнем как в работе с партнерами, так и в исполнении ката.

Тем не менее, с момента начала выступления обучающихся в соревнованиях построение учебно-тренировочного процесса резко отличается от тренировочного процесса начальной подготовки и основывается на сроках от соревнований до соревнований.

Таким образом, на начальном этапе занятие целесообразно строить исходя из степени психической усталости воспитанника, то есть задачи занятия упрощаются по мере повышения психической усталости.

### ***Приложение 6. Защитная техника - блоки руками.***

*Классификация блоков по характеру взаимодействия с атакующей конечностью:*

| <b>УКЭ-ВАДЗА (БЛОКИ)</b>         |   |             |  |
|----------------------------------|---|-------------|--|
| <b>Группы 1-го года обучения</b> |   |             |  |
| <b>1.</b>                        | <b>ХАРАЙ-ВАДЗА «сметающие блоки»- блоки, вектор прилагаемой силы которых перпендикулярен вектору атаки.</b> | ГЭДАН-БАРАЙ | «Сметающий» блок предплечьем. Защита нижнего уровня от атак руками или ногами.   |
|                                  |   | АГЭ-УКЭ     | «Восходящий» блок верхнего уровня внешней стороной предплечья.   |
|                                  |   | СОТО-УКЭ    | Блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри.   |
|                                  |   | УТИ-УДЭ-УКЭ | Блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу.  |
|                                  |   | СЮТО-УКЭ    | Блок «рука-нож». Проводится внешней стороной предплечья и ребром ладони, как единым целым. Изнутри-наружу, по диагонали сверху-вниз. |
|                                  |   | ОТОСИ-УКЭ   | Блок внешней стороной предплечья сверху-вниз.  |
|                                  |   | МОРОТЭ-УКЭ  | Усиленный блок внутренней стороной предплечья. Мощный, «сносящий» блок-удар, основанный на обратном вращении бедер.                  |
|                                  |   | ТАТЭ-СЮТО-  | «Сметающий» блок ребром  |

|    |  |                                  |   |
|----|--|----------------------------------|---|
|    |  | УКЭ                              | вертикальной ладони.  |
|    |  | ДЗЮДЗИ-УКЭ                       | Блок «крест» по верхнему и нижнему уровням.   |
| 2. | <b>ОСАЭ-УКЭ</b><br><br><i>«подавляющие» блоки-</i> в которых вектор прилагаемой силы направлен под углом-навстречу вектору атаки, силовое «подавление» атаки . | УДО-ОСАЭ-УКЭ                     | «Давящий» блок внешней стороной предплечья.   |
|    |  | СЁ-ОСАЭ-УКЭ                      | «Давящий» блок раскрытой ладонью сверху-вниз.   |
|    |  | ТЭЙСЁ-ОСАЭ-УКЭ                   | «Давящий» блок основанием ладони сверху-вниз.   |
|    |  | КАКУТО-УКЭ                       | Блок внешней стороной согнутого запястья снизу/вверх.   |
|    |  | СЁ-НАГАСИ-УКЭ                    | Отводящий блок ладонью изнутри-наружу по верхнему уровню.   |
|    |  | ХАЙВАН-НАГАСИ-УКЭ                | Отводящий блок внешней стороной предплечья.   |
|    |  | КАКИВАКЭ-УКЭ                     | Блок-клин. Выполняется при захвате спереди обеими руками.   |
|    |  | <b>Группы 2-го года обучения</b> |   |
| 3. | <b>НАГАСИ-УКЭ</b><br><br><i>«отводящие, мягкие» блоки,</i> в которых вектор прилагаемой силы лишь слегка изменяет направление движения атакующей конечности.   | КОСА-УКЭ                         | Комбинированный блок, перекрывающий одновременно средний и верхний уровни.  |
|    |  | ХАЙСУ-УКЭ                        | Блок тыльной стороной ладони и предплечья.  |
|    |  | СУКУЙ-УКЭ                        | «Черпающий» блок внешней или внутренней сторонами предплечья с последующим разбалансом атакующего в разных формах выполнения. |
| 4. | <b>АВАДЗЭ-УКЭ</b><br><br>Формы блоков двумя руками одновременно.   | ТЭЙСЁ-АВАДЗЭ-УКЭ                 | Двойной блок основаниями ладоней.   |
|    |  | СОКУМЕН-АВАДЗЭ-УКЭ               | Блок тыльной стороной ладони и предплечьем в сторону.   |
|    |  | РЁ-ВАН-КАКИВАКЭ                  | Раздвигающий блок внешними ребрами предплечий перед собой. Ладони раскрыты.   |
|    |  | ХАЙТО-КАКИВАКЭ                   | Раздвигающий блок внутренними ребрами предплечий, перед собой. Ладони раскрыты.   |
|    |  | МАНДЗИ-УКЭ                       | Блок «свастика». Комбинированный блок.  |
|    |  | ТЭКУБИ-КАКЭ-УКЭ                  | Отжимающий блок тыльной (внешней) стороной кисти и предплечья. Запястье сильно  |

|  |          |                     |
|--|----------|---------------------|
|  |          | согнуто («крюком»). |
|  | ЭМПИ-УКЭ | Блок сгибом локтя.  |

**Приложение 7. Защитная техника - блоки ногами.**

Главное преимущество, которое может дать защита с помощью ног, это оставить свободными руки для других действий или для усиления защиты. В приемах защиты ногами используются колени, голени и стопы.

| <b>УКЭ-ВАДЗА (БЛОКИ)</b>  |                                  |  |
|---|----------------------------------|--|
| <b>Группы 1-го года обучения</b>  |                                  |  |
| <b>1. КЭРИ-УКЭ</b><br>удары ногами, проводимые по атакующим поверхностям. | ТЭЙСОКУ СОТО-МАВАСИ-УКЭ          | Блок подошвой снаружи-внутри круговыми движениями.                                   |
|   | ХАЙСОКУ УРА-МАВАСИ-УКЭ           | Блок подъемом стопы изнутри-наружу круговыми движениями. Соответствует УРА-МИКАДЗУКИ |
|   | СОКУТО-КЭАГЭ-УКЭ                 | Подбивающий вверх блок ребром стопы. Соответствует ЁКО-КЭАГЭ.                        |
|   | <b>Группы 2-го года обучения</b> |  |
|   | СУНЭ-УКЭ                         | Блок голенью снаружи-внутри, круговым движением.                                     |
|   | СУНЭ-МАВАСИ-УКЭ                  | Блок, выполняемый в виде удара МАВАСИ-ГЭРИ голенью по атакующей ноге противника.     |
|   | НАМИ-АСИ                         | Восходящий блок подошвой стопы.  |
|   | ХАЙСОКУ-КЭАГЭ-УКЭ                | Восходящий блок подъемом стопы. Соответствует удару МАЭ-ГЭРИ.                        |
|   | ТЭЙСОКУ-КОМИ-УКЭ                 | Останавливающее движение подошвой на начальной фазе атаки ногой.                     |

Любой защитный прием ногой обязательно сопровождается немедленной контратакой, нередко той же ногой.

**Приложение 8. Техника перемещений в стойках.**

Стойки условно классифицируются по различным параметрам, но наиболее важный – по характеру напряжения в **колених**:

| <b>ТАТИ - ВАДЗА (стойки)</b>          |              |   |
|---------------------------------------|--------------|---|
| <b>1. СИДЗЭНТАЙ</b><br>(естественные) | ХЭЙСОКУ-ДАТИ | «соединение КИ», или стойка с сомкнутыми стопами.   |
|                                       | МУСУБИ-ДАТИ  | Пятки вместе, носки врозь, под углом 90°. Из этой стойки производятся ритуальные поклоны. |
|                                       | ХЭЙКО-ДАТИ   | «Параллельная стойка».  |

|    |  |                             |   |
|----|--|-----------------------------|---|
|    |  | ХАТИДЗИ-ДАТИ                | То же, что ХЭЙКО-ДАТИ, но стопы развернуты наружу. Положение готовности к действиям.                                    |
|    |  | ТЭЙДЗИ-ДАТИ                 | Т-образная стойка.  |
|    |  | РЭНОДЗИ-ДАТИ                | Г-образная стойка.  |
| 2. | <b>«Внешние» стойки:</b><br>специфические напряжения в коленях направлены « во вне». | КИБА-ДАТИ                   | «Стойка всадника». Может использоваться в качестве « атакующей» при уходе с линии атаки.                                |
|    |  | ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ               | «Передняя стойка» или стойка с передним изгибом. Предназначена для атакующих и контратакующих действий.                 |
|    |  | КОКУЦУ-ДАТИ                 | «Задняя стойка» или стойка с задним изгибом. Г-образная стойка.   |
|    |  | ФУДО-ДАТИ<br>или СОТИН-ДАТИ | «Непоколебимая» или « прочная» стойка. Классическая боевая стойка.  |
|    |  | КАСЭЙ<br>КОКУЦУ-ДАТИ        | То же, что КОКУЦУ-ДАТИ, но расстояние между передней и задней ногами увеличено, вес на обе ноги распределен равномерно. |
|    |  | УРА-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ           | «Обратная стойка с передним изгибом».   |
|    |  | СИКО-АСИ-ДАТИ               | «Широкая стойка». Редко употребляется в СЁТОКАНЕ.   |
|    |  | НАЙХАНТИ-ДАТИ               | Укороченный вариант КИБА-ДАТИ.  |
|    |  | МОТО-ДАТИ                   | Укороченный вариант ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ.  |
| 3. | <b>Основные «внутренние» стойки</b>  | НЭКОАСИ-ДАТИ                | Стойка «кошачья лапа».  |
|    |  | ХАНГЭЦУ-ДАТИ                | Стойка «полумесяц», является базовой в одноименной энергетической ката.   |
|    |  | САНТИН-ДАТИ                 | Стойка «песочные часы» или « триединство».  |
|    |  | КЁ-ДАТИ                     | Промежуточная между КОКУЦУ и НЕКОАСИ.   |
| 4. | <b>Остальные стойки,</b><br>не имеющие специфических напряжений в                    | САГИ-АСИ-ДАТИ               | Стойка « цапли», промежуточное положение.   |
|    |  | ГАНКАКУ-ДАТИ                | «Журавлиная» стойка.  |
|    |  | КОСА-ДАТИ                   | «Скрученная» стойка, или стойка со  |

|    |                         |  |                         |
|----|-------------------------|--|-------------------------|
|    | коленях.                |  | скрещенными ногами.     |
|    |                         | КАТАХИДЗА-ДАТИ   | Стойка на одном колене. |
| 5. | Выдвижения в стойках.   | Выдвижение вперед в ХИДАРИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с блоком ГЭДАН-БАРАЙ .  |                         |
|    |                         | Выдвижение в ХИДАРИ ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ с шагом правой ногой назад с ГЭДАН-БАРАЙ .   |                         |
|    |                         | Выдвижение в КОКУЦУ-ДАТИ с шагом вперед левой ногой с блоком СЮТО-УКЭ.   |                         |
|    |                         | Выдвижение в КОКУЦУ-ДАТИ с шагом назад с одновременным блоком СЮТО-УКЭ.  |                         |
|    |                         | Выдвижение в КИБА-ДАТИ с шагом влево с блоком ГЭДАН-БАРАЙ.   |                         |
| 6. | Передвижения в стойках. | КОТАЙ-ХОКО. Передвижение вперед, с шагом через переднюю ногу.  |                         |
|    |                         | Передвижение назад, с шагом через переднюю ногу.   |                         |
|    |                         | Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом - СУРИКОМИ или ЁРИ-АСИ («подскок»). Выполняется вперед, вбок, назад. |                         |
|    |                         | «Влетание», стремительное сближение - ТОБИКОМИ, или перемещение прыжком.   |                         |

### Приложение 9. Отработка нанесения ударов ногами, руками.

Активная защита от атак противника проводится самыми различными частями рук и ног, так же как и атакующие действия.

| Ударные поверхности. |            |                    |  |
|----------------------|------------|--------------------|--|
| 1.                   | Рука.      | СЭЙКЭН             | «Прямой кулак». Основная форма базовой технике. Атакуются все части тела.                                      |
|                      |            | ТЭЦУЙ              | «Молот». Удар дном (основанием) кулака. Используется так же в оборонительных целях, как отбив.                 |
|                      |            | УРАКЭН             | «Обратный кулак».  |
|                      |            | ХИРАКЭН            | «Плоский кулак».   |
|                      |            | НАКАДАКА-ИППОН-КЭН | Выступающая костяшка среднего или указательного пальцев. Предназначается для поражения жизненно важных точек.  |
| 2.                   | СЁ-ладонь. | НУКИТЭ             | «Пронзающая рука», или «рука-копье». Существует несколько вариантов: ЁНХОН-НУКИТЭ, НИХОН-НУКИТЭ, ИППОН-НУКИТЭ. |
|                      |            | СЮТО               | «Рука-нож». Ударная поверхность - ребро ладони со стороны мизинца, ближе к основанию ладони.                   |
|                      |            | ХАЙТО              | «Рука - обратный нож». Ребро ладони со стороны указательного пальца.   |

|    |                               |                      |  |
|----|-------------------------------|----------------------|--|
|    |                               | ТЭЙСЁ<br>СЭЙРЮТО     | и «Бычья челюсть». Основание ладони и внешняя часть основания ладони.        |
|    |                               | ХАЙСУ                | Тыльная сторона ладони и выпрямленных, плотно прижатых друг к другу пальцев. |
|    |                               | КУМАДЭ               | «Медвежья лапа». Внутренняя поверхность согнутых во второй фаланге пальцев.  |
|    |                               | КАКУТО               | «Лебединая шея». Внешняя сторона сильно согнутого запястья.                  |
|    |                               | ВАСИДЭ               | «Клюв орла». Собранные щепотью кончики пальцев.                              |
|    |                               | КЁКО                 | «Пасть тигра». Раскрытая ладонь с отведенным в сторону большим пальцем.      |
|    |                               | КЭЙТО                | Внешняя поверхность большого пальца у запястья.                              |
| 3. | УДЭ<br>(ВАНТО)-<br>предплечье | СОТО-УДЭ<br>(ГАЙВАН) | Наружная сторона.  |
|    |                               | УТИ-УДЭ<br>(НАЙВАН)  | Внутренняя сторона.  |
|    |                               | ХАЙВАН               | Тыльная сторона.   |
|    |                               | ЭМПИ (ХИДЗИ)         | Локоть.  |

## Календарный учебный график

дополнительная образовательная общеразвивающая программа

Объединение: «Единоборства».

Группа № 1 Год обучения 1

2019-2020 учебный год

Педагог дополнительного образования: Горбачев Виталий Константинович

| №<br>п.п. | Название разделов и тем  | Дата     | Часы             |
|-----------|--|----------|------------------|
|           | <b><i>1. Введение в образовательную программу</i></b>  |          | <b><i>10</i></b> |
| 1.1       | Введение в образовательную программу<br>Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом.                                   | 16.09.19 | 2                |
| 1         | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.   | 19.09.19 | 2                |
| 2         | История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до.<br>Состояние и развитие каратэ в России. | 23.09.19 | 2                |
| 3.        | История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до.<br>Состояние и развитие каратэ в России. | 26.09.19 | 2                |
| 4         | Промежуточный контроль.  | 30.09.19 | 2                |
|           | <b><i>3. Спортивно-оздоровительный этап</i></b>  |          | <b><i>16</i></b> |
| 1.        | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.              | 03.10.19 | 2                |
| 2.        | Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Система АТЭМИ.              | 07.10.19 | 2                |
| 3.        | Гигиена, закаливание, режим, питание.  | 10.10.19 | 2                |

|                                       |   |            |   |
|---------------------------------------|---|------------|---|
| 4.                                    | Гигиена, закаливание, режим, питание.   | 14.10.19   | 2 |
| 5.                                    | Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. | 17.10.19   | 2 |
| 6.                                    | Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. | 21.10.19   | 2 |
| 7.                                    | Врачебный контроль, самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. Основы спортивного массажа. | 24.10.19   | 2 |
| 8.                                    | Промежуточный контроль.   | 28.10.19   | 2 |
| <b>4. Общая физическая подготовка</b> |   | <b>116</b> |   |
| 1                                     | Общая физической подготовки обучающихся.  | 31.10.19   | 2 |
| 2                                     | Общая физической подготовки обучающихся.  | 04.11.19   | 2 |
| 3                                     | Общая физической подготовки обучающихся.  | 07.11.19   | 2 |
| 4                                     | Общая физической подготовки обучающихся.  | 11.11.19   | 2 |
| 5                                     | Общая физической подготовки обучающихся.  | 14.11.19   | 2 |
| 6                                     | Общая физической подготовки обучающихся.  | 18.11.19   | 2 |
| 7                                     | Общая физической подготовки обучающихся.  | 21.11.19   | 2 |
| 8                                     | Общая физической подготовки обучающихся.  | 25.11.19   | 2 |
| 9.                                    | Развитие выносливости.  | 28.11.19   | 2 |
| 10.                                   | Развитие выносливости.  | 02.12.19   | 2 |
| 11                                    | Развитие выносливости.  | 05.12.19   | 2 |
| 12                                    | Развитие выносливости.  | 09.12.19   | 2 |
| 13                                    | Развитие выносливости.  | 12.12.19   | 2 |
| 14                                    | Развитие силовых способностей   | 16.12.19   | 2 |
| 15                                    | Развитие силовых способностей.  | 19.12.19   | 2 |

|    |  |          |   |
|----|--|----------|---|
| 16 | Развитие силовых способностей                | 23.12.19 | 2 |
| 17 | Развитие силовых способностей                | 26.12.19 | 2 |
| 18 | Развитие силовых способностей                | 30.12.19 | 2 |
| 19 | Развитие гибкости. Промежуточная аттестация. | 09.01.20 | 2 |
| 20 | Развитие гибкости.                           | 13.01.20 | 2 |
| 21 | Развитие гибкости.                           | 16.01.20 | 2 |
| 22 | Развитие гибкости.                           | 20.01.20 | 2 |
| 23 | Развитие гибкости.                           | 23.01.20 | 2 |
| 24 | Развитие ловкости.                           | 27.01.20 | 2 |
| 25 | Развитие ловкости.                           | 30.01.20 | 2 |
| 26 | Развитие ловкости.                           | 03.02.20 | 2 |
| 27 | Развитие ловкости.                           | 06.02.20 | 2 |
| 28 | Развитие ловкости.                           | 10.02.20 | 2 |
| 29 | Развитие быстроты.                           | 13.02.20 | 2 |
| 30 | Развитие быстроты.                           | 17.02.20 | 2 |
| 31 | Развитие быстроты.                           | 20.02.20 | 2 |
| 32 | Развитие быстроты.                           | 24.02.20 | 2 |
| 33 | Развитие быстроты.                           | 27.02.20 | 2 |
| 34 | Изучение системы поясов                      | 02.03.20 | 2 |
| 35 | Изучение системы поясов                      | 05.03.20 | 2 |
| 36 | Изучение системы поясов                      | 09.03.20 | 2 |
| 37 | Изучение системы поясов                      | 12.03.20 | 2 |
| 38 | Изучение системы поясов                      | 16.03.20 | 2 |
| 39 | Изучение системы поясов                      | 19.03.20 | 2 |
| 40 | Изучение системы поясов                      | 23.03.20 | 2 |

|           |   |          |            |
|-----------|---|----------|------------|
| 41        | Изучение системы поясов   | 26.03.20 | 2          |
| 42        | Изучение системы поясов   | 30.03.20 | 2          |
| 43        | Изучение системы поясов   | 02.04.20 | 2          |
| 44        | Изучение системы поясов   | 06.04.20 | 2          |
| 45        | Изучение системы поясов   | 09.04.20 | 2          |
| 46        | Изучение системы поясов   | 13.04.20 | 2          |
| 47        | Изучение системы поясов   | 16.04.20 | 2          |
| 48        | Изучение системы поясов   | 20.04.20 | 2          |
| 49        | Изучение системы поясов   | 24.04.20 | 2          |
| 50        | Изучение системы поясов   | 27.04.20 | 2          |
| 51        | Изучение системы поясов   | 30.04.20 | 2          |
| 52        | Изучение системы поясов   | 04.05.20 | 2          |
| 53        | Изучение системы поясов   | 07.05.20 | 2          |
| 54        | Изучение системы поясов   | 11.05.20 | 2          |
| 55        | Изучение системы поясов   | 14.05.20 | 2          |
| 56        | Изучение системы поясов   | 16.05.20 | 2          |
| 57        | Изучение системы поясов   | 18.05.20 | 2          |
| 58        | Изучение системы поясов   | 21.05.20 | 2          |
|           | <b>5. Итоговое занятие</b>  |          | <b>2</b>   |
| <b>59</b> | Итоговое занятие. Контрольные нормативы и переводные испытания. Промежуточная аттестация. | 22.05.20 | <b>2</b>   |
|           | <b>ВСЕГО:</b>   |          | <b>144</b> |

## Календарный учебный график

дополнительная образовательная общеразвивающая программа

Объединение: «Единоборства».

Группа № 2 Год обучения 2

2019-2020 учебный год

Педагог дополнительного образования: Горбачев Виталий Константинович

| № п.п. | Название разделов и тем  | Дата     | Часы       |
|--------|--|----------|------------|
|        | <b>1. Введение в образовательную программу</b>   |          | <b>2</b>   |
| 1.1    | Ознакомление с программой.<br>Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. | 02.09.19 | 2          |
|        | <b>2. Основы спортивной тренировки.</b>  | <b>6</b> |            |
| 1      | Основы спортивной тренировки.  | 04.09.19 | 2          |
| 2      | Основы спортивной тренировки.  | 06.09.19 | 2          |
| 3.     | Промежуточный контроль.  | 09.09.19 | 2          |
|        | <b>3. Специальная физическая подготовка</b>  |          | <b>8</b>   |
| 1.     | Влияние биологических факторов на физическое развитие.   | 11.09.19 | 2          |
| 2.     | Влияние биологических факторов на физическое развитие.   | 13.09.19 | 2          |
| 3.     | Промежуточный контроль.  | 16.09.19 | 2          |
| 4.     | Промежуточный контроль.  | 18.09.19 | 2          |
|        | <b>4. Техническая подготовка</b>   |          | <b>198</b> |
| 1      | Техническая подготовка   | 20.09.19 | 2          |
| 2      | Техническая подготовка   | 23.09.19 | 2          |
| 3      | Техническая подготовка   | 25.09.19 | 2          |
| 4      | Техническая подготовка   | 27.09.19 | 2          |
| 5      | Техническая подготовка   | 30.09.19 | 2          |
| 6      | Техническая подготовка   | 02.10.19 | 2          |

|     |                                  |          |   |
|-----|----------------------------------|----------|---|
| 7   | <i>Техническая подготовка</i>    | 04.10.19 | 2 |
| 8   | <i>Техническая подготовка</i>    | 07.10.19 | 2 |
| 9.  | <i>Техническая подготовка</i>    | 09.10.19 | 2 |
| 10. | <i>Техническая подготовка</i>    | 11.10.19 | 2 |
| 11  | <i>Техническая подготовка</i>    | 14.10.19 | 2 |
| 12  | <i>Техническая подготовка</i>    | 16.10.19 | 2 |
| 13  | <i>Техническая подготовка</i>    | 18.10.19 | 2 |
| 14  | <i>Техническая подготовка</i>    | 21.10.19 | 2 |
| 15  | <i>Техническая подготовка</i>    | 23.10.19 | 2 |
| 16  | Защитная техника - блоки руками. | 25.10.19 | 2 |
| 17  | Защитная техника - блоки руками. | 28.10.19 | 2 |
| 18  | Защитная техника - блоки руками. | 30.10.19 | 2 |
| 19  | Защитная техника - блоки руками. | 01.11.19 | 2 |
| 20  | Защитная техника - блоки руками. | 06.11.19 | 2 |
| 21  |                                  | 08.11.19 | 2 |
| 22  |                                  | 11.11.19 | 2 |
| 23  | Защитная техника - блоки руками. | 13.11.19 | 2 |
| 24  | Защитная техника - блоки руками. | 15.11.19 | 2 |
| 25  | Защитная техника - блоки руками. | 16.11.19 | 2 |
| 26  | Защитная техника - блоки руками. | 18.11.19 | 2 |
| 27  | Защитная техника - блоки руками. | 20.11.19 | 2 |
| 28  | Защитная техника - блоки руками. | 23.11.19 | 2 |
| 29  | Защитная техника - блоки руками. | 25.11.19 | 2 |
| 30  | Защитная техника - блоки руками. | 27.11.19 | 2 |
| 31  | Защитная техника - блоки ногами. | 29.11.19 | 2 |
| 32  | Защитная техника - блоки ногами. | 02.12.19 | 2 |
| 33  | Защитная техника - блоки ногами. | 04.12.19 | 2 |
| 34  | Защитная техника - блоки ногами. | 06.12.19 | 2 |
| 35  | Защитная техника - блоки ногами. | 09.12.19 | 2 |
| 36  | Защитная техника - блоки ногами. | 11.12.19 | 2 |
| 37  | Защитная техника - блоки ногами. | 13.12.19 | 2 |
| 38  | Защитная техника - блоки ногами. | 16.12.19 | 2 |
| 39  | Защитная техника - блоки ногами. | 18.12.19 | 2 |
| 40  | Защитная техника - блоки ногами. | 20.12.19 | 2 |
| 41  | Защитная техника - блоки ногами. | 23.12.19 | 2 |
| 42  | Защитная техника - блоки ногами. | 25.12.19 | 2 |

|    |  |          |   |
|----|--|----------|---|
| 43 | Защитная техника - блоки ногами.           | 27.12.19 | 2 |
| 44 | Итоговая аттестация.                       | 30.12.19 | 2 |
| 45 | Защитная техника - блоки ногами.           | 10.01.20 | 2 |
| 46 | Защитная техника - блоки ногами.           | 13.01.20 | 2 |
| 47 | Атакующая техника руками, ногами.          | 15.01.20 | 2 |
| 48 | Атакующая техника руками, ногами.          | 17.01.20 | 2 |
| 49 | Атакующая техника руками, ногами.          | 20.01.20 | 2 |
| 50 | Атакующая техника руками, ногами.          | 22.01.20 | 2 |
| 51 | Атакующая техника руками, ногами.          | 24.01.20 | 2 |
| 52 | Атакующая техника руками, ногами.          | 27.01.20 | 2 |
| 53 | Атакующая техника руками, ногами.          | 29.01.20 | 2 |
| 54 | Атакующая техника руками, ногами.          | 31.01.20 | 2 |
| 55 | Атакующая техника руками, ногами.          | 03.02.20 | 2 |
| 56 | Атакующая техника руками, ногами.          | 05.02.20 | 2 |
| 57 | Атакующая техника руками, ногами.          | 07.02.20 | 2 |
| 58 | Атакующая техника руками, ногами.          | 10.02.20 | 2 |
| 59 | Атакующая техника руками, ногами.          | 12.02.20 | 2 |
| 60 | Атакующая техника руками, ногами.          | 14.02.20 | 2 |
| 61 | Атакующая техника руками, ногами.          | 17.02.20 | 2 |
| 62 | Техника перемещений в стойках.             | 19.02.20 | 2 |
| 63 | Техника перемещений в стойках.             | 21.02.20 | 2 |
| 64 | Техника перемещений в стойках.             | 26.02.20 | 2 |
| 65 | Техника перемещений в стойках.             | 28.02.20 | 2 |
| 66 | Техника перемещений в стойках.             | 02.03.20 | 2 |
| 67 | Техника перемещений в стойках.             | 04.03.20 | 2 |
| 68 | Техника перемещений в стойках.             | 06.03.20 | 2 |
| 69 | Техника перемещений в стойках.             | 11.03.20 | 2 |
| 70 | Техника перемещений в стойках.             | 13.03.20 | 2 |
| 71 | Техника перемещений в стойках.             | 16.03.20 | 2 |
| 72 | Техника перемещений в стойках.             | 18.03.20 | 2 |
| 73 | Техника перемещений в стойках.             | 20.03.20 | 2 |
| 74 | Техника перемещений в стойках.             | 23.03.20 | 2 |
| 75 | Техника перемещений в стойках.             | 25.03.20 | 2 |
| 76 | Техника перемещений в стойках.             | 27.03.20 | 2 |
| 77 | Техника самостраховки                      | 30.03.20 | 2 |
| 78 | Техника самостраховки                      | 01.04.20 | 2 |
| 79 | Техника самостраховки                      | 03.04.20 | 2 |
| 80 | Техника самостраховки                      | 06.04.20 | 2 |
| 81 | Техника самостраховки                      | 08.04.20 | 2 |
| 82 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 10.04.20 | 2 |
| 83 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 13.04.20 | 2 |
| 84 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 15.04.20 | 2 |

|          |   |          |            |
|----------|---|----------|------------|
| 85       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 17.04.20 | 2          |
| 86       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 20.04.20 | 2          |
| 87       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 22.04.20 | 2          |
| 88       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 24.04.20 | 2          |
| 89       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 27.04.20 | 2          |
| 90       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 29.04.20 | 2          |
| 91       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 04.05.20 | 2          |
| 92       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 06.05.20 | 2          |
| 93       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 07.05.20 | 2          |
| 94       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 12.05.20 | 2          |
| 95       | Отработка нанесения ударов ногами, руками.                                      | 14.05.20 | 2          |
| 96       | Итоговая аттестация.  | 15.05.20 | 2          |
| 97       | Итоговая аттестация   | 17.05.20 | 2          |
| 98       | Итоговая аттестация   | 19.05.20 | 2          |
| 99       | Итоговая аттестация   | 20.05.20 | 2          |
|          | <b>5. Итоговое занятие</b>  |          | <b>2</b>   |
| <i>1</i> | Итоговое занятие. Контрольные нормативы и переводные испытания. Система поясов. | 22.05.20 | 2          |
|          | <b>ВСЕГО:</b>   |          | <b>216</b> |

## Календарный учебный график

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа

Объединение: «Единоборства».

Группа № 3 Год обучения 3 2019-2020 учебный год

Педагог дополнительного образования: Горбачев Виталий Константинович

| № п.п.   | Название разделов и тем   | Дата     | Часы             |
|--|---|----------|------------------|
| <b><i>1. Введение в образовательную программу</i></b>          |   |          | <b><i>1</i></b>  |
| 1.1  | Вводное занятие..<br>Техника безопасности и профилактика травматизма при занятии спортом. | 04.09.19 | 1                |
| <b><i>2. Общие представления о допингах.</i></b>               |   |          | <b><i>2</i></b>  |
| 1  | Общие представления о допингах  | 04.09.19 | 1                |
| 2  | Промежуточный контроль.   | 05.09.19 | 1                |
| <b><i>3. Физиологические основы спортивной тренировки</i></b>  |   |          | <b><i>3</i></b>  |
| 1.   | Физиологические основы спортивной тренировки  | 05.09.19 | 1                |
| 2.   | Физиологические основы спортивной тренировки  | 06.09.19 | 1                |
| 3.   | Промежуточный контроль.   | 06.09.19 | 1                |
| <b><i>4. Единая Всероссийская Спортивная классификация</i></b> |   |          | <b><i>2</i></b>  |
| 4<br>1   | Единая Всероссийская Спортивная классификация   | 11.09.19 | 1                |
| 2  | Промежуточный контроль.   | 11.09.19 | 1                |
| <b><i>5. Назначение системы поясов</i></b>                     |   |          | <b><i>2</i></b>  |
| 1  | Назначение системы поясов   | 12.09.19 | 1                |
| 2  | Промежуточный контроль.   | 12.09.19 | 1                |
| <b><i>6. Общая физическая подготовка</i></b>                   |   |          | <b><i>42</i></b> |
| 1  | Развитие выносливости.  | 13.09.19 | 2                |
| 2  | Развитие выносливости.  | 18.09.19 | 2                |
| 3  | Развитие выносливости.  | 19.09.19 | 2                |

|  |                                   |          |            |
|--|-----------------------------------|----------|------------|
| 4  | Развитие выносливости.            | 20.09.19 | 2          |
| 5  | Развитие выносливости.            | 25.09.19 | 2          |
| 6  | Развитие силовых способностей.    | 26.09.19 | 2          |
| 7  | Развитие силовых способностей.    | 27.09.19 | 2          |
| 8  | Развитие силовых способностей.    | 02.10.19 | 2          |
| 9.   | Развитие силовых способностей.    | 03.09.19 | 2          |
| 10.  | Развитие силовых способностей.    | 04.09.19 | 2          |
| 11   | Развитие гибкости.                | 09.09.19 | 2          |
| 12   | Развитие гибкости.                | 10.09.19 | 2          |
| 13   | Развитие гибкости.                | 11.10.19 | 2          |
| 14   | Развитие гибкости.                | 16.10.19 | 2          |
| 15   | Развитие гибкости.                | 17.10.19 | 2          |
| 16   | Развитие ловкости и быстроты.     | 18.10.19 | 2          |
| 17   | Развитие ловкости и быстроты.     | 23.10.19 | 2          |
| 18   | Развитие ловкости и быстроты.     | 24.10.19 | 2          |
| 19   | Развитие ловкости и быстроты.     | 25.10.19 | 2          |
| 20   | Развитие ловкости и быстроты.     | 30.10.19 | 2          |
| 21   | Промежуточный контроль.           | 31.10.19 | 2          |
| <b>7. Специальная физическая подготовка.</b> |                                   |          | <b>12</b>  |
| 1  | Специальная физическая подготовка | 01.11.19 | 2          |
| 2  | Специальная физическая подготовка | 06.11.19 | 2          |
| 3  | Специальная физическая подготовка | 07.11.19 | 2          |
| 4  | Специальная физическая подготовка | 08.11.19 | 2          |
| 5  | Специальная физическая подготовка | 13.11.19 | 2          |
| 6  | Промежуточный контроль.           | 14.11.19 | 2          |
| <b>8. Техническая подготовка.</b>            |                                   |          | <b>112</b> |
| 1  | Защитная техника - блоки руками.  | 15.11.19 | 2          |
| 2  | Защитная техника - блоки руками.  | 20.11.19 | 2          |
| 3  | Защитная техника - блоки руками.  | 21.11.19 | 2          |
| 4  | Защитная техника - блоки руками.  | 22.11.19 | 2          |
| 5  | Защитная техника - блоки руками.  | 27.11.19 | 2          |
| 6  | Защитная техника - блоки руками.  | 28.11.19 | 2          |
| 7  | Защитная техника - блоки руками.  | 29.11.19 | 2          |
| 8  | Защитная техника - блоки руками.  | 04.12.19 | 2          |
| 9  | Защитная техника - блоки руками.  | 05.12.19 | 2          |
| 10   | Защитная техника - блоки руками.  | 06.12.19 | 2          |
| 11   | Защитная техника - блоки ногами.  | 11.12.19 | 2          |
| 12   | Защитная техника - блоки ногами.  | 12.12.19 | 2          |
| 13   | Защитная техника - блоки ногами.  | 13.12.19 | 2          |
| 14   | Защитная техника - блоки ногами.  | 18.12.19 | 2          |
| 15   | Защитная техника - блоки ногами.  | 19.12.19 | 2          |

|    |  |          |   |
|----|--|----------|---|
| 16 | Защитная техника - блоки ногами.           | 20.12.19 | 2 |
| 17 | Защитная техника - блоки ногами.           | 25.12.19 | 2 |
| 18 | Защитная техника - блоки ногами.           | 26.12.19 | 2 |
| 19 | Защитная техника - блоки ногами.           | 27.12.19 | 2 |
| 20 | Защитная техника - блоки ногами.           | 10.01.20 | 2 |
| 21 | Атакующая техника руками, ногами.          | 15.01.20 | 2 |
| 22 | Атакующая техника руками, ногами.          | 16.01.20 | 2 |
| 23 | Атакующая техника руками, ногами.          | 17.01.20 | 2 |
| 24 | Атакующая техника руками, ногами.          | 22.01.20 | 2 |
| 25 | Атакующая техника руками, ногами.          | 23.01.20 | 2 |
| 26 | Атакующая техника руками, ногами.          | 24.01.20 | 2 |
| 27 | Атакующая техника руками, ногами.          | 29.01.20 | 2 |
| 28 | Атакующая техника руками, ногами.          | 30.01.20 | 2 |
| 29 | Атакующая техника руками, ногами.          | 31.01.20 | 2 |
| 30 | Атакующая техника руками, ногами.          | 05.02.20 | 2 |
| 31 | Техника перемещений в стойках.             | 06.02.20 | 2 |
| 32 | Техника перемещений в стойках.             | 07.02.20 | 2 |
| 33 | Техника перемещений в стойках.             | 12.02.20 | 2 |
| 34 | Техника перемещений в стойках.             | 13.02.20 | 2 |
| 35 | Техника перемещений в стойках.             | 14.02.20 | 2 |
| 36 | Техника перемещений в стойках.             | 19.02.20 | 2 |
| 37 | Промежуточная аттестация.                  | 20.02.20 | 2 |
| 38 | Техника перемещений в стойках.             | 21.02.20 | 2 |
| 39 | Техника перемещений в стойках.             | 26.02.20 | 2 |
| 40 | Техника перемещений в стойках.             | 27.02.20 | 2 |
| 41 | Техника перемещений в стойках.             | 28.02.20 | 2 |
| 42 | Техника самостраховки                      | 04.03.20 | 2 |
| 43 | Техника самостраховки                      | 05.03.20 | 2 |
| 44 | Техника самостраховки                      | 06.03.20 | 2 |
| 45 | Техника самостраховки                      | 11.03.20 | 2 |
| 46 | Техника самостраховки                      | 12.03.20 | 2 |
| 47 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 13.03.20 | 2 |
| 48 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 18.03.20 | 2 |
| 49 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 19.03.20 | 2 |
| 50 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 20.03.20 | 2 |
| 51 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 25.03.20 | 2 |
| 52 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 26.03.20 | 2 |
| 53 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 27.03.20 | 2 |
| 54 | Отработка нанесения ударов ногами, руками. | 01.04.20 | 2 |

|  |  |          |           |
|--|--|----------|-----------|
| 55   | Отработка нанесения ударов ногами, руками.   | 02.04.20 | 2         |
| 56   | Отработка нанесения ударов ногами, руками.   | 03.04.20 | 2         |
| <b>9. Тактическая подготовка.</b>              |  |          | <b>36</b> |
| 1  | Тактика каратэ   | 08.04.20 | 2         |
| 2  | Тактика каратэ   | 15.04.20 | 2         |
| 3  | Кумитэ   | 16.04.20 | 2         |
| 4  | Кумитэ   | 17.04.20 | 2         |
| 5  | Кумитэ   | 22.04.20 | 2         |
| 6  | Кумитэ   | 23.04.20 | 2         |
| 7  | Кумитэ   | 24.04.20 | 2         |
| 8  | Кумитэ   | 29.04.20 | 2         |
| 9  | Кумитэ   | 30.04.20 | 2         |
| 10   | Кумитэ   | 06.05.20 | 2         |
| 11   | Кумитэ   | 07.05.20 | 2         |
| 12   | Кумитэ   | 08.05.20 | 2         |
| 13   | Кумитэ   | 13.05.20 | 2         |
| 14   | Кумитэ   | 14.05.20 | 2         |
| 15   | Кумитэ   | 15.05.20 | 2         |
| 16   | Кумитэ   | 16.05.20 | 2         |
| 17   | Кумитэ   | 18.05.20 | 2         |
| 18   | Промежуточный контроль.  | 19.05.20 | 2         |
| <b>10. Инструкторская и судейская практика</b> |  |          | <b>2</b>  |
| 1  | Инструкторская и судейская практика  | 20.05.19 | 2         |
| <b>11. Итоговое занятие</b>                    |  |          | <b>2</b>  |
| 1  | Итоговая аттестация. Контрольные нормативы и переводные испытания. Система поясов. | 22.05.19 | 2         |

