

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования города Казани
Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского творчества»
Вахитовского района г. Казани

Принята на заседании
педагогического совета
от «17» января 2025 г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директора МБУДО

«Центр детского творчества»

Л.Р. Мифтаховой

Приказ № 7 от 27.01 2025



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
объединения «Карате»**

Возраст учащихся – 9-16 лет

Срок реализации – 6 лет

Автор-составитель:

Деваева Елена Сергеевна

педагог дополнительного образования

г. Казань, 2025

Информационная карта образовательной программы

1	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества» Вахитовского района г. Казани
2	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа объединения «Каратэ»
3	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4	Сведения о разработчиках	
4.1	Ф.И.О., должность	Деваева Елена Сергеевна, педагог дополнительного образования
5	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	6 лет
5.2	Возраст учащихся	9-16 лет
5.3	Характеристика программы: Тип программы Вид программы	дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Совершенствование физических, формирование волевых и духовно-нравственных качеств личности учащегося для достижения высоких спортивных результатов.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные), комбинированные занятия, тематические занятия, беседы, экскурсии, праздники, просмотр и обсуждение видео материалов, соревнования, тестирование, аттестация. Методы: словесный, игровой, наглядный, объяснительно-иллюстративный, практический, частично-поисковый, метод самостоятельной работы.
7	Формы мониторинга результативности	Тесты, просмотр домашних заданий, дневник достижений учащегося, контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), участие в соревнованиях, аттестации – экзамены на ученические и мастерские степени («кю», «дан»).
8	Результативность реализации программы	Сохранность контингента: 2021-2022 гг. – 96 % Итоги годовой аттестации учащихся: 2019-2020 уч. г. <i>Предметные результаты:</i> Низкий уровень – 7 % Средний уровень – 43 % Высокий уровень – 57 % <i>Метапредметные результаты:</i> Низкий уровень – 12 % Средний уровень – 85 % Высокий уровень – 3 % <i>Личностные результаты:</i> Низкий уровень – 4 %

		<p>Средний уровень – 67 % Высокий уровень – 29 %</p> <p>2020-2021 уч. г. <i>Предметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 49 % Высокий уровень – 51 % <i>Метапредметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 93 % Высокий уровень – 7 % <i>Личностные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 65 % Высокий уровень – 35 %</p> <p>2021-2022 уч. г. <i>Предметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 11 % Высокий уровень – 89 % <i>Метапредметные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 17 % Высокий уровень – 83 % <i>Личностные результаты:</i> Низкий уровень – 0 % Средний уровень – 5 % Высокий уровень – 95 %</p> <p>Достижения учащихся 2020-2021 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Первенство Приволжского Федерального округа по киокусинкай, 1 место, два 2-х места, три 3-х места; • Конкурс показательных поединков по киокусинкай, одно 1 место, два 2-х места, одно 3 место; • Всероссийский турнир «Казанский Кремль» по киокусинкай, два 1-х места, четыре 2-х места, восемь 3-х мест; • Открытое Первенство г. Заинск по киокусинкай, 2 место, шесть 3-х мест; • Первенство РТ по киокусинкай, пять 1-х мест, девять 2-х мест, тринадцать 3-х мест; • Всероссийские соревнования «Открытый Кубок СЭЙКЕН» по киокусинкай, 3 место; • Первенство ПФО по киокусинкай, 1 место, 2 место, два 3-х места; • Республиканское соревнование памяти А.А. Шипилова по киокусинкай, 1 место, 2 место, 3 место; • Первенство г. Казани «Казанский дракон» по киокусинкай, пять 1-х мест, десять 2-х мест, семь 3-х
--	--	--

		<p>мест;</p> <ul style="list-style-type: none"> Республиканское соревнование «Кубок Победы» по киокусинкай, три 1-х места, семь 2-х мест, три 3-х места. <p>2021-2022 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> Межрегиональный Рождественский турнир по киокусинкай Открытого Первенства Алькеевского МР РТ, 2 место, семь 3-х мест; Первенство Ульяновской области по киокусинкай в разделе кумитэ, два 2-х места, три 3-х места; Соревнования Самарской области «Кубок Сатори» по киокусинкай, два 1-х места, 2 место, два 3-х места; Первенство Приволжского Федерального округа по киокусинкай, два 2-х места, три 3-х места; Региональные соревнования по киокусинкай «Кубок Ямакаси», 3 место; Чемпионат и Первенство г. Самара по киокусинкай, три 2-х места; Кубок Чувашии по синкёкусинкай, три 2-х места, два 3-х места; Чемпионат Ульяновской области по киокусинкай, четыре 1-х места, пять 2-х мест, два 3-х места; Открытый республиканский турнир и конкурс показательных поединков по киокусинкай, два 1-х места, три 2-х места, четыре 3-х места; Первенство Бавлинского МР РТ по киокусинкай, 2 место, два 3-х места; Открытый конкурс показательных выступлений по каратэ Киокусинкай в честь «1100 лет принятия Ислама в Волжской Булгарии на призы мечети с. Таишево», 1 место, 2 место, четыре 3-х места. <p>2022-2023 учебный год:</p> <ul style="list-style-type: none"> XVIII Первенство России по киокусинкай, 3 место; Всероссийские соревнования по киокусинкай «Самарский кайман», два 2-х места, пять 3-х мест; Открытые областные соревнования по киокусинкай «Юный кайман», три 1-х места, три 2-х места, два 3-х места.
9	Дата утверждения и последней корректировки программы	27.01.2025
10	Рецензенты	-

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Учебный (тематический) план
4. Содержание программы
5. Планируемые результаты освоения программы
6. Организационно-педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации / контроль и оценочные материалы
8. Список литературы (печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы)
9. Приложения

І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Нормативно-правовое обеспечение программы:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ.
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года N 678-р).
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 03 сентября 2018 г. № 10.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28.
- Концепция сокращения потребления алкоголя в Российской Федерации на период до 2030 года и дальнейшую перспективу (Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 декабря 2023 г. № 3547-р).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации № 09-3242 от 18 ноября 2015 г. «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции - ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» Министерства образования и науки Республики Татарстан, 2023 г.
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 г. N ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).
- Устав учреждения.

Актуальность программы

Актуальность программы заключается в пересмотре исторически сложившихся традиций использования приемов восточных единоборств исключительно в целях самообороны. Этическое и нравственное воспитание, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид единоборств важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения детей к занятиям физической культурой и спортом.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ. При разработке учитывался опыт не только российских ведущих тренеров, спортсменов, но и японских мастеров, а также литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, таких как каратэ киокусинкай и вестилевое каратэ.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью программы является то, что она состоит из двух взаимосвязанных блоков: обучающего и воспитательного.

Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаи, нравы, традиции страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение приемами каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации. Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

Направления обучающего блока взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности учащегося, именно поэтому в каратэ выявление победителя и побежденного не является высшей целью. Победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение без противника) означает одержать победу над самим собой.

Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- работа внутри объединения (эстетическое оформление помещения спортивного зала, участие в конкурсах объединения);
- каникулярный отдых (экскурсии, спортивные лагеря);
- работа с детским активом (показательные выступления, семинары, соревнования, тестирование);
- работа с родителями (родительские собрания, открытые занятия, анкетирование).

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы.

В каникулярный период более широко используются формы досуговой деятельности, в летнее время – профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально-значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина.

Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью учащегося.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения учащимся различными ступенями спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Разделы программы:

- общие знания о виде спорта «каратэ», о его родине, основоположниках, традициях, культуре, основы философии, искусства, мифологии Японии;
- общая и специальная физическая подготовка;
- стойки, передвижения, удары, блоки;
- технико-тактическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- самооборона.

Цель программы: совершенствование физических, формирование волевых и духовно-нравственных качеств личности учащегося для достижения высоких спортивных результатов.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучать истории, философии, традициям каратэ;
- обучать техническим и тактическим приемам каратэ;
- знакомить с основами инструкторской и судейской практики;
- знакомить с требованиями спортивного режима и гигиены.

Развивающие:

- развивать физические способности;
- совершенствовать психологическую подготовку;
- совершенствовать технико-тактическую подготовку.

Воспитательные:

- приобщать к здоровому образу жизни;
- формировать интерес к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- формировать среду, способствующую неприятию потребления алкоголя и психоактивных веществ;
- содействовать социальной адаптации учащихся в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности и взаимовыручки;
- прививать стремление к победе, к самостоятельным занятиям по дальнейшему повышению уровня развития основных двигательных способностей.

Адресат программы: в объединении занимаются дети, преимущественно в возрасте от 9 до 16 лет. В начале учебного года проводится набор детей. Принимаются все желающие без специальной подготовки, при наличии справки от врача с медицинским заключением об отсутствии противопоказаний к выбранному виду спорта (каратэ). Мальчики и девочки занимаются в объединенной группе.

Объем программы: для освоения программы на весь период обучения запланировано
1) 1152 часа (если общее количество часов в год: на 1 и 2 году обучения по 144 часа, а на 3-6 годах обучения – по 216 часов);
2) 1224 часа (если общее количество часов в год: на 1 году обучения – 144 часа, а на 2-6 годах обучения – по 216 часов).

Формы организации образовательного процесса: групповые занятия.

Программа является вариативной. При ее реализации возможно применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В обучении с применением дистанционных образовательных технологий могут быть использованы следующие организационные формы учебной деятельности: консультация, практическое занятие, самостоятельная работа, просмотр видеоматериалов, мастер-классы, изучение печатных материалов, работа со справочной, учебной литературой, компьютерное тестирование и др.

Реализация программы с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий предусматривает использование учебных материалов, размещенных в сети интернет или направленных учащемуся через электронную почту.

Выполнение практической работы может быть организовано в домашних условиях самостоятельно или с помощью родителей.

Наполняемость групп: количество учащихся первого года обучения – 15 человек, второго года обучения – не менее 12 человек, третьего и последующих годов обучения – не менее 10 человек.

Виды занятий:

- тренировочные и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- сдача тестирования;
- врачебный контроль;
- восстановительные мероприятия.

Работа по индивидуальным планам осуществляется с третьего года обучения и включает в себя самостоятельную работу учащегося. К занятиям допускаются исключительно спортсмены прошедшие медицинское обследование (диспансеризация) или углубленное медицинское обследование, не имеющие противопоказаний к физической нагрузке.

Срок освоения программы: 6 лет.

Режим занятий

Год обучения	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год
Количество часов в неделю	4	4/6	6	6	6	6
Количество занятий в неделю	2	2/3	3	3	3	3
Общее количество занятий в год	72	72/108	108	108	108	108
Общее количество часов в год	144	144/216	216	216	216	216

Расписание занятий утверждается директором учреждения в целях установления более благоприятного режима физической нагрузки и отдыха учащихся с учетом их обучения в общеобразовательных учреждениях.

Максимальный состав объединенных для совместного занятия групп, не должен превышать трех минимальных, с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях.

Все временные объемы указаны в академических часах. Один академический час равен 0,75 астрономического часа, то есть 45 минутам.

В спарринговой подготовке спортсменов, выступающих в дисциплине «кумитэ» (полный контакт), необходимо учитывать требования к возрастным и весовым категориям и к продолжительности времени поединка, согласно утвержденным правилам, прописанным в Федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Режим занятий при использовании электронного обучения и дистанционных образовательных технологий регулируется нормами СанПиН при работе учащихся за компьютером:

- 1-2 классы – 20 минут; 4 класс – 25 минут; 5-11 классы – 30 минут.

Планируемые результаты освоения программы

Предметные результаты:

В конце обучения по программе учащиеся будут знать:

- историю возникновения каратэ;
- стили и школы каратэ, основателей стилей;
- этикет и правила поведения в Додзе;
- основные отличительные особенности Японии – родины вида спорта «каратэ»;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- международные правила соревнований;
- комплексы «ката»;

- основы медитации для саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

В конце обучения по программе учащиеся будут уметь:

- выполнять технику, действия страховки и само страховки, приемы самообороны и нападения;
- работать по технике «тоби-гэри»;
- совмещать сложные комбинации из элементов «кихон-ваза»;
- выполнять комплексы ката «пинан 1-5», «гекусай-дай», «янцу», «санчин», «канку-дай»;
- работать по технике «иппон-кумитэ», «кумитэ»;
- уметь выбирать правильное время для начала атаки;
- выполнять технику «тамэшивари»;
- участвовать в соревнованиях республиканского и всероссийского уровней.

Метапредметные результаты:

В конце обучения по программе учащиеся будут уметь:

- ставить в сотрудничестве с педагогом новые учебные задачи по освоению приемов и техник каратэ;
- лидировать и согласовывать действие с партнером во время спаррингов и выполнения командных упражнений;
- преодолевать препятствия в выполнении поставленной задачи;
- умение находить проблему в освоении вида спорта «каратэ» и пути ее решения;
- проявлять эмоциональную устойчивость к стрессам, мобилизовать силы и энергию;
- предполагать о том, какой результат получится в конце работы;
- вносить изменения, в результат своей деятельности, исходя из оценки этого результата самим учащимся, педагогом, товарищами;
- самостоятельно выделять и формулировать спортивные и познавательные цели в обучении каратэ;
- искать и выделять необходимую информацию; применять методы информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств;
- выбирать наиболее эффективные способы решения спортивных и познавательных задач в зависимости от конкретных условий;
- осмысленно читать; понимать и адекватно оценивать язык средств массовой информации;
- планировать учебное сотрудничество с педагогом и сверстниками – определять цели, функции участников, способы взаимодействия;
- разрешать конфликты — выявлять, идентифицировать проблемы, искать и оценивать альтернативные способы разрешения конфликта, принимать решение и его реализовывать;
- управлять поведением партнера — контролировать, корректировать, оценивать действия партнера.

Личностные результаты:

- сформированный стойкий интерес к выбранному виду деятельности;
- стремление доводить начатое дело до конца;
- получение удовольствия от участия в тренировочном и соревновательном процессах;
- сформированное чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- сформированная установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков;
- обладание устойчивой позицией неприятия к употреблению алкоголя и психоактивных веществ.

Формы подведения итогов реализации программы

Отслеживание результативности обучения проходит во всех возрастных группах. На основании медицинской справки делается заключение об общем состоянии здоровья ребенка. Ожидания учащихся от занятий в объединении определяются на основании анкетирования (*Приложение 1*). На первом занятии 1-го года обучения проводится вводная аттестация учащихся: определяется уровень общей физической подготовки (ОФП): уровень растяжки, гибкости и умения сохранять равновесие, путем выполнения специальных упражнений (*Приложение 2*). В группах, продолжающих обучение, идет повторение учебного материала, пройденного за прошлый год.

В декабре каждого года обучения проводится полугодовая аттестация учащихся: проверяется динамика развития уровня ОФП, уровень освоения программы, путем сдачи контрольных нормативов (*Приложение 3*). На третьем и последующих годах обучения уровень освоения программ определяется, в том числе, и через анализ результативности выступлений учащихся на соревнованиях по каратэ.

В конце каждого учебного года, в мае проводится годовая аттестация учащихся: во всех группах уровень спортивной подготовки определяется на аттестационных занятиях – экзаменах на ученические и мастерские степени («кю», «дан») (*Приложение 4*).

С целью фиксации достигнутых результатов и мониторинга освоения программы, педагогом заполняется диагностическая карта мониторинга образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе (*Приложение 5*) и оформляются портфолио личных достижений учащихся.

Участие в соревнованиях и результат соревновательной деятельности также является критерием оценивания уровня освоения программы учащимся. Соревнования – неотъемлемая часть занятий спортом. Кроме всего, спортивные соревнования – это прекрасный способ воспитания у учащихся национального самосознания, патриотизма, зарождает ощущение единства и сплоченности народа.

Цель соревнований:

- выявление чемпиона и награждение его медалью соответствующей ступени;
- отбор лучших спортсменов в сборную команду клуба, города, страны;
- подготовка к следующим, более ответственным соревнованиям;
- выявление ошибок и недочётов в подготовке;
- выявление проблем в психологической подготовке спортсмена;
- выявление особенных способностей спортсмена;
- поддержание интереса к каратэ.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестаций в дистанционном режиме:

- итоговое занятие в режиме онлайн с использованием электронных ресурсов и платформ;
- тестовый опрос;
- видеозапись выполненных учащимися упражнений и заданий;
- подготовка учащимися реферата или презентации по изученным темам данной программы.

Фото-, видеофайлы, презентации или ссылки на них присылаются учащимися педагогу по электронной почте.

Если учащийся в течение учебного года неоднократно добивается успехов на внутренних или внешних профильных мероприятиях (конкурсах, смотрах, соревнованиях и т.п.), то он считается аттестованным и освобождается от процедуры аттестации.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение программного материала по всем годам обучения

№ п/п	Раздел спортивной подготовки	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	6 год	всего
1	Теоретическая подготовка	6	6/10	10	12	10	10	54/58
2	ОФП	44	40/62	44	34	32	32	226/248
3	СФП	20	25/40	48	50	50	50	243/258
4	Технико-тактическая подготовка	56	55/82	86	88	90	88	463/490
5	Тестирование	8	8/8	8	8	4	4	40/40
6	Соревнования	6	6/10	12	12	12	12	60/64
7	Инструкторская и судейская практика	0	0	0	4	8	10	22
8	Восстановительные мероприятия	0	0	4	4	6	6	20
9	Медицинское обследование	4	4	4	4	4	4	24
Итого, час		144	144/216	216	216	216	216	1152/1224

III. УЧЕБНЫЙ (ТЕМАТИЧЕСКИЙ) ПЛАН

1-ый год обучения (144 часа)

Физкультурно-спортивные задачи первого года обучения:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке каратэ;
- обучение техники каратэ на 10-9 кю;
- привитие стойкого интереса к занятиям каратэ.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	6	4	-	Беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	44	-	46	Учебно-тренировочное занятие, беседа	Контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка.	20	-	20	Учебно-тренировочное занятие	контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	56	6	50	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	8	-	8	Контрольные тесты и нормативы	Аттестация
6	Соревнования	6	-	6	Соревнования по каратэ	Мониторинг подготовленности
7	Медицинское обследование	4	4	0	Диспансерный учет в поликлинике	Медицинский допуск
Итого:		144	14	130		

2-ой год обучения (144 часов)

Физкультурно-спортивные задачи второго года обучения:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- последующее изучение базовых приемов и ката каратэ;
- повышение стилевой квалификации 8-7 кю;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	40	-	40	Учебно-тренировочное занятие, беседа	Контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка.	25	-	25	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	55	8	47	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	8	-	8	Контрольные тесты и нормативы	Аттестация
6	Соревнования	6	-	6	Соревнования по каратэ	Мониторинг подготовленности
7	Медицинское обследование	4	4	-	Диспансерный учет в поликлинике	Медицинский допуск
Итого:		144	18	126		

2-ой год обучения (216 часов)

Физкультурно-спортивные задачи второго года обучения:

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- повышение уровня физической подготовленности;
- последующее изучение базовых приемов и ката каратэ;
- повышение стилевой квалификации 8-7 кю;
- достижение спортивных результатов с учетом индивидуальных особенностей и требований Программы.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	62	-	62	Учебно-тренировочное занятие, беседа	Контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка.	40	-	40	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	82	12	70	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	8	-	88	Контрольные тесты и нормативы	Аттестация
6	Соревнования	10	-	10	Соревнования по каратэ	Мониторинг подготовленности
7	Медицинское обследование	4	4	-	Диспансерный учет в поликлинике	Медицинский допуск
Итого:		216	26	190		

3-ий год обучения (216 часов)

Физкультурно-спортивные задачи третьего года обучения:

- сохранение и приумножение здоровья;
- последующее изучение базовых приемов и ката каратэ;
- изучение и освоение арсенала технических средств и тактических умений спортивного каратэ;
- повышение стилевой квалификации 6-5 кю, присвоение массовых спортивных разрядов;
- целенаправленная психологическая подготовка, развитие волевых качеств;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	Опрос
2	Общая физическая подготовка.	44	-	44	Учебно-тренировочное занятие, беседа	Контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка.	48	-	48	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	86	12	77	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	8	-	8	Контрольные тесты и нормативы	Аттестация
6	Соревнования	12	-	12	Соревнования по каратэ	Мониторинг подготовленности
7	Инструкторская и судейская практика	0	-	0	Учебно-тренировочное занятие, семинар	Контрольные тесты и нормативы
8	Восстановительные мероприятия	4	-	4	Учебно-тренировочное занятие, семинар	Контрольные тесты и нормативы
9	Медицинское обследование	4	4	-	Диспансерный учет в поликлинике	Медицинский допуск
Итого:		216	26	190		

4-ый год обучения (216 часов)

Физкультурно-спортивные задачи четвертого года обучения:

- сохранение и приумножение здоровья;
- развитие специальных физических качеств;
- последующее изучение базовых приемов и ката каратэ повышенной сложности;
- углубленное изучение и освоение арсенала технических средств и тактических умений спортивного каратэ;
- повышение стилевой квалификации 4 кю, выполнение нормативов спортивных разрядов;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Татарстан

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	12	12	-	Беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	Опрос
2	Общая физическая подготовка	34	-	34	Учебно-тренировочное занятие, беседа	Контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка	50	-	50	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	88	10	78	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	8	-	8	Контрольные тесты и нормативы	Аттестация
6	Соревнования	12	-	112	Соревнования по каратэ	Мониторинг подготовленности
7	Инструкторская и судейская практика	4	-	4	Учебно-тренировочное занятие, семинар	Контрольные тесты и нормативы
8	Восстановительные мероприятия	4	-	4	Учебно-тренировочное занятие, семинар	Контрольные тесты и нормативы
9	Медицинское обследование	4	4	-	Диспансерный учет в поликлинике	Медицинский допуск
Итого:		216	26	190		

5-ый год обучения (216 часов)

Физкультурно-спортивные задачи пятого года обучения:

- сохранение и приумножение здоровья;
- развитие специальных физических качеств;
- последующее изучение базовых приемов и ката каратэ повышенной сложности;
- углубленное изучение и освоение арсенала технических средств и тактических умений спортивного каратэ;
- повышение стилевой квалификации 3 кю, выполнение нормативов спортивных разрядов и КМС;
- дальнейшее накопление соревновательного опыта участия в официальных соревнованиях высокого ранга;
- освоение правил соревнований каратэ «полный контакт»;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Татарстан, Российской Федерации.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	Опрос
2	Общая физическая подготовка	32	2	30	Учебно-тренировочное занятие, беседа	Контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	90	10	80	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	4	-	4	Контрольные тесты и нормативы	Аттестация
6	Соревнования	12	-	12	Соревнования по каратэ	Мониторинг подготовленности
7	Инструкторская и судейская практика	8	-	8	Учебно-тренировочное занятие, семинар	Контрольные тесты и нормативы
8	Восстановительные мероприятия	6	-	6	Учебно-тренировочное занятие, семинар	Контрольные тесты и нормативы
9	Медицинское обследование	4	4	-	Диспансерный учет в поликлинике	Медицинский допуск
Итого:		216	28	188		

6-ый год обучения (216 часов)

Физкультурно-спортивные задачи шестого года обучения:

- сохранение и приумножение здоровья;
- развитие специальных физических качеств;
- последующее изучение базовых приемов и ката каратэ повышенной сложности;
- углубленное изучение и освоение арсенала технических средств и тактических умений спортивного каратэ;
- повышение стилевой квалификации 2 кю, выполнение нормативов спортивных разрядов и КМС;
- дальнейшее накопление соревновательного опыта участия в официальных соревнованиях высокого ранга;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Республики Татарстан, Российской Федерации.

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика		
1	Теоретическая подготовка	10	10	-	Беседа, просмотр и обсуждение видео материалов	Опрос
2	Общая физическая подготовка	32	2	30	Учебно-тренировочное занятие, беседа	Контрольные тесты и нормативы
3	Специальная физическая подготовка	50	2	48	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
4	Технико-тактическая подготовка	88	10	78	Учебно-тренировочное занятие	Контрольные тесты и нормативы
5	Тестирование	4	-	4	Контрольные тесты и нормативы	Аттестация
6	Соревнования	12	2	10	Соревнования по каратэ	Мониторинг подготовленности
7	Инструкторская и судейская практика	10	-	10	Учебно-тренировочное занятие, семинар	Контрольные тесты и нормативы
8	Восстановительные мероприятия	6	-	6	Учебно-тренировочное занятие, семинар	Контрольные тесты и нормативы
9	Медицинское обследование	4	4	-	Диспансерный учет в поликлинике	Медицинский допуск
Итого:		216	30	186		

IV. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-ый год обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория: Тема: Вводное занятие. Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: Гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви.

Тема: Восточные единоборства как спорт в России.

Тема: Значение и содержание самоконтроля. Мышечная деятельность организма.

Тема: «Страна восходящего солнца»: немного из истории Японии. Особенности культуры, традиций, обычаев. Основы философии и мифологии и их связь с каратэ и другими восточными единоборствами.

Практика: выполнение тестов, заполнение анкет, практических заданий.

Формы контроля: тестирование, опрос, анкетирование.

2. Общая физическая подготовка:

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по общефизической подготовке.

Практика:

Упражнения на развитие:

- быстроты
- скоростно-силовых качеств
- гибкости (активная)
- координационных способностей
- выносливости (аэробная).

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- С набивными мячами

Акробатические упражнения:

- Кувирки

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Значение СФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Практика:

- индивидуальные упражнения
- парные упражнения
- упражнения со снарядами

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка на 10-9 кю:

Теория: Понятия техники восточных единоборств. Тактические варианты боя.

Практика:

- стойки, позиции, перемещения
- приемы атаки
- приемы защиты
- комбинации приемов
- упражнения с партнером
- ката и бункай
- учебные поединки

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках.

5. Тестирование

Теория: Значение тестирования.

Практика: Полугодовые испытания (для внесения корректив в учебный процесс) и годовые, связанные с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Испытания по нормативам ОФП и СФП, участие в соревнованиях, выполнение классификационных требований, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований.

6. Соревнования

Теория: Техника безопасности на соревнованиях.

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

Практика:

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные)
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования
- главные соревнования

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, результативность участия в соревнованиях.

7. Медицинское обследование

Теория: Виды медицинского обследования: первичный, ежегодный углубленный, этапный повторный, дополнительный, врачебно-педагогические наблюдения, самоконтроль спортсмена.

Практика: Медицинское обследование Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по каратэ проводится два раза в год.

Формы контроля: Допуск врача

2-ой год обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Тема: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: Гигиена. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивно досуговых учреждений.

Тема: Физическое развитие и укрепление здоровья. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия.

Тема: Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.

Тема: Основные средства спортивных занятий. Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные. Разминочные упражнения.

Тема: Искусство Японии: каллиграфия, икебана, оригами. Медитация, как способ самосовершенствования.

Практика: выполнение тестов, заполнение анкет, практических заданий.

Формы контроля: тестирование, опрос, анкетирование.

2. Общая физическая подготовка:

Теория: Условия развития ловкости: является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений. Техника безопасности при выполнении упражнений по общефизической подготовке.

Практика:

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Акробатические упражнения:

- Перекаты, перевороты

Спортивные игры:

- «Бездомный заяц»

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория: Повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Практика:

- индивидуальные упражнения
- парные упражнения
- упражнения со снарядами

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка 8-7 кю:

Теория: Понятия техники восточных единоборств. Тактические варианты боя.

Практика:

- стойки, позиции, перемещения
- приемы атаки
- приемы защиты
- комбинации приемов
- упражнения с партнером
- ката и бункай
- учебные поединки

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Тестирование

Теория: Виды тестирования.

Практика: Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в учебный процесс) и контрольно-переводными, связанными с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Формами аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов. Проводятся три раза в течение учебного год.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований.

6. Соревнования:

Теория: Значение соревновательной практики. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов.

Практика:

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные)
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования
- главные соревнования

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка и доброжелательность отношений.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, результативность участия в соревнованиях.

7. Медицинское обследование

Теория: Значение медицинских обследований спортсмена.

Практика: Медицинское обследование Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по каратэ проводится два раза в год.

Формы контроля: Допуск врача

3-ий год обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Тема: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: История вида спорта

Тема: Выдающиеся спортсмены. Чемпионы и призеры мира, Европы, России

Тема: Самоконтроль в процессе занятий. Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание

Тема: Сущность самоконтроля и его роль в занятии спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

Тема: Восточные единоборства, как неотъемлемая часть культуры и философии Японии.

Практика: выполнение тестов, заполнение анкет, практических заданий.

Формы контроля: тестирование, опрос, анкетирование.

2. Общая физическая подготовка:

Теория: Условия для развития физических качеств быстроты.

Практика:

Упражнения на развитие:

- быстроты
- скоростно-силовых качеств
- гибкости (активная)
- координационных способностей
- выносливости (аэробная)

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- С набивными мячами

Акробатические упражнения:

- Перекаты, перевороты

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория: Повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Практика:

- индивидуальные упражнения
- парные упражнения
- упражнения со снарядами

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка 6-5 кю:

Теория: Понятия техники восточных единоборств. Тактические варианты боя.

Практика:

- стойки, позиции, перемещения
- приемы атаки
- приемы защиты
- комбинации приемов
- упражнения с партнером
- ката и бункай
- учебные поединки

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках.

5. Тестирование

Теория: Значение тестирования.

Практика: Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в учебный процесс) и контрольно-переводными, связанными с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Формами аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов. Проводятся три раза в течение учебного год.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований.

6. Соревнования:

Теория: Техника безопасности на соревнованиях. Спортивные дисциплины в каратэ.

Практика:

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные),
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования,
- главные соревнования.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка и доброжелательность отношений.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, результативность участия в соревнованиях.

7. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила соревнований, дисциплина ПК

Практика: Участие в семинарах, мастер-классах и сборах по судейской и инструкторской практике. Опыт судейства в показательных внутриклубных поединках.

Формы контроля: судейство в показательных поединках внутри объединения.

8. Восстановительные мероприятия.

Теория: Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, стажа занятий, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления. Величина физических нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Практика: Факторы, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- сочетание нагрузки и отдыха на занятии и в целом в тренировочном процессе;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- выбор оптимальных видов отдыха между занятиями;

- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- повышение эмоционального фона занятий;
- соблюдение режима дня.

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека. Правильный распорядок дня- планирование времени с целью его максимально эффективного использования.

Гигиена – означает совокупность определенных правил, которые способствуют укреплению и сохранению человеческого здоровья. К нему относят: режим дня, правильное питание, правильное распределение физических и умственных нагрузок, гигиенические требования содержания места проживания, личного тела, одежды и белья.

Формы контроля: опрос

9. Медицинское обследование

Теория: Цели первичного медицинского осмотра и ежегодных углубленных медицинских осмотров.

Практика: Медицинское обследование Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по каратэ проводится два раза в год.

Формы контроля: Допуск врача

4-ый год обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Тема: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: История вида спорта

Тема: Спортивное занятие. Понятие о спортивном занятии – тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Роль спортивного режима и питание

Тема: Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития

Тема: Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные требования ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК

Практика: выполнение тестов, заполнение анкет, практических заданий.

Формы контроля: тестирование, опрос, анкетирование.

2. Общая физическая подготовка:

Теория: Условия для развития физических качеств гибкости.

Практика:

Упражнения на развитие:

- быстроты
- скоростно-силовых качеств,
- гибкости (активная)
- координационных способностей
- выносливости (аэробная)

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног

- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- С набивными мячами
- Упражнения с гантелями и штангой

Акробатические упражнения:

- Стойка на руках

Беговые упражнения:

- Бег (6 минут)

Спортивные игры:

- Баскетбол

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория: Повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Практика:

- индивидуальные упражнения
- парные упражнения
- упражнения со снарядами

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка 5 кю:

Теория: Понятия техники восточных единоборств. Тактические варианты боя.

Практика:

- стойки, позиции, перемещения
- приемы атаки
- приемы защиты
- комбинации приемов
- упражнения с партнером
- ката и бункай
- учебные поединки

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках.

5. Тестирование

Теория: Значение тестирования.

Практика: Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в учебный процесс) и контрольно-переводными, связанными с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Формами аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов. Проводятся три раза в течение учебного год.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований.

6. Соревнования:

Теория: Техника безопасности на соревнованиях.

Практика

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные)
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования
- главные соревнования

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка и доброжелательность отношений.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, результативность участия в соревнованиях.

7. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила соревнований дисциплина СЗ-ката

Практика: Участие в семинарах, мастер-классах и сборах по судейской и инструкторской практике. Опыт судейства в показательных внутриклубных поединках

Формы контроля: судейство в показательных поединках внутри объединения.

8. Восстановительные мероприятия

Теория: Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, стажа занятий, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления. Величина физических нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Практика: Факторы, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- сочетание нагрузки и отдыха на занятии и в целом в тренировочном процессе;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- выбор оптимальных видов отдыха между занятиями;
- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- повышение эмоционального фона занятий;
- соблюдение режима дня.

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека. Правильный распорядок дня- планирование времени с целью его максимально эффективного использования.

Гигиена – означает совокупность определённых правил, которые способствуют укреплению и сохранению человеческого здоровья.

Формы контроля: опрос

9. Медицинское обследование

Теория: Углубленные медицинские обследования спортсменов для сборных команд РФ; резервного состава сборных команд РФ.

Практика: Медицинское обследование Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по каратэ проводится два раза в год.

Формы контроля: Допуск врача

5-ый год обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Тема: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: Требования к форме спортсменов-участников всероссийских соревнований

Тема: Правила вида спорта «Киокусинкай каратэ»

Тема: Правила вида спорта «Всестилевое каратэ»

Тема: Единая Всероссийская спортивная классификация. Основные требования ЕВСК.

Практика: выполнение тестов, заполнение анкет, практических заданий.

Формы контроля: тестирование, опрос, анкетирование.

2. Общая физическая подготовка:

Теория: Условия для развития физических качеств при работе с утяжелителями.

Практика:

Упражнения на развитие:

- быстроты
- скоростно-силовых качеств
- гибкости (активная)
- координационных способностей
- выносливости (аэробная)

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища
- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- С утяжелителями

Акробатические упражнения:

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- Бег (30, 60, 100, 400 м)
- Бег (12 минут)

Спортивные игры:

- Баскетбол
- Волейбол
- Ручной мяч

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория: Повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Практика:

- индивидуальные упражнения
- парные упражнения

- упражнения со снарядами

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка 4 кю:

Теория: Техники восточных единоборств. Тактические варианты боя.

Практика:

- стойки, позиции, перемещения,
- приемы атаки,
- приемы защиты,
- комбинации приемов,
- упражнения с партнером,
- ката и бункай,
- учебные поединки.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

5. Тестирование

Теория: Значение тестирования.

Практика: Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в учебный процесс) и контрольно-переводными, связанными с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Формами аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов. Проводятся три раза в течение учебного год.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований.

6. Соревнования:

Теория: Виды соревнований.

Практика:

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные),
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования,
- главные соревнования.

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка и доброжелательность отношений.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, результативность участия в соревнованиях.

7. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила соревнований киокусинкай каратэ

Практика: Участие в семинарах, мастер-классах и сборах по судейской и инструкторской практике. Опыт судейства в показательных внутриклубных поединках

Формы контроля: судейство в показательных поединках внутри объединения.

8. Восстановительные мероприятия

Теория: Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, стажа занятий, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления. Величина физических нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Практика: Факторы, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- сочетание нагрузки и отдыха на занятии и в целом в тренировочном процессе;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- выбор оптимальных видов отдыха между занятиями;
- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- повышение эмоционального фона занятий;
- соблюдение режима дня.

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека. Правильный распорядок дня - планирование времени с целью его максимально эффективного использования.

Гигиена – означает совокупность определённых правил, которые способствуют укреплению и сохранению человеческого здоровья. К нему относят: режим дня, правильное питание, правильное распределение физических и умственных нагрузок, гигиенические требования содержания места проживания, личного тела, одежды и белья.

Формы контроля: опрос

9. Медицинское обследование

Теория: Дополнительный медицинский осмотр после заболеваний, травм, перенапряжений; в случаях ухудшения переносимости тренировок, отсутствия роста или падения спортивных результатов; при ухудшении общего состояния спортсмена.

Практика: Медицинское обследование Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по каратэ проводится два раза в год.

Формы контроля: Допуск врача

6-ой год обучения

1. Теоретическая подготовка

Теория:

Тема: Техника безопасности. Правила поведения в спортивном зале во время занятий. Правила личной безопасности на улице в зимний период. Правила дорожной безопасности.

Тема: Планирование спортивного занятия

Тема: Требования и условия выполнения для присвоения спортивного звания КМС «Всестилевое каратэ»

Тема: Правила присвоения судейских категорий вида спорта «Всестилевое каратэ»

Практика: выполнение тестов, заполнение анкет, практических заданий.

Формы контроля: тестирование, опрос, анкетирование.

2. Общая физическая подготовка:

Теория: Значение ОФП – важного фактора укрепления здоровья и повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по общефизической подготовке.

Практика:

Упражнения на развитие:

- быстроты
- скоростно-силовых качеств
- гибкости (активная)
- координационных способностей
- выносливости (аэробная)

Упражнения для развития силы:

- Силы мышц рук
- Силы мышц ног
- Силы мышц туловища (брюшного пресса, спины)
- Развитие силовой выносливости

Упражнения для развития быстроты:

- ОРУ для развития быстроты
- Упражнения для разгибателей туловища

- Упражнения для разгибателей ног
- Упражнения общего воздействия

Упражнения для развития гибкости:

- Гибкости плечевого сустава
- Гибкости спины
- Гибкости ног (тазобедренный, коленный, голеностопный суставы)

Упражнения для развития ловкости:

Главным условием развития ловкости является приобретение большого запаса двигательных навыков и умений.

Упражнения с предметом:

- Упражнения с гантелями и штангой

Акробатические упражнения:

- Кувырки
- Перекаты, перевороты

Беговые упражнения:

- Бег (500, 800, 1000 м)
- Бег (12 минут)

Спортивные игры:

- Баскетбол

Подвижные игры и эстафеты: По выбору

Формы контроля: анкетирование, тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

3. Специальная физическая подготовка:

Теория: Повышения функциональных способностей организма. Техника безопасности при выполнении упражнений по специальной физической подготовке.

Практика:

- индивидуальные упражнения,
- парные упражнения,
- упражнения со снарядами.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений.

4. Техничко-тактическая подготовка 3 кю:

Теория: Техники восточных единоборств. Тактические варианты боя.

Практика:

- стойки, позиции, перемещения,
- приемы атаки,
- приемы защиты,
- комбинации приемов,
- упражнения с партнером,
- ката и бункай,
- учебные поединки.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках.

5. Тестирование

Теория: Значение тестирования.

Практика: Испытания могут быть промежуточными (для внесения корректив в учебный процесс) и контрольно-переводными, связанными с завершением учебного года и переводом на следующий учебный год. Формами аттестации являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований, по окончании которых занимающиеся получают ученические степени и присвоение спортивных массовых разрядов. Проводятся три раза в течение учебного год.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, выполнение практических упражнений, участие в учебных поединках, результаты участия в соревнованиях, выполнения классификационных требований.

6. Соревнования:

Теория: Виды соревнований.

Практика:

- контрольно-тренировочные соревнования (модельные)
- отборочные соревнования, основные (календарные) соревнования
- главные соревнования

В основе соревновательной деятельности лежит принудительная подгонка личности соревнующегося под усредненные, но обязательные для всех требования (правила). Такое взаимодействие возможностей обучающегося и ценностей, присущих его личности, находится в противоречии с удовлетворенностью. В ходе соревнований подчеркивается правильность выполнения технических элементов и целесообразность ведения поединка и доброжелательность отношений.

Формы контроля: тестирование, опрос, сдача нормативов, результативность участия в соревнованиях.

7. Инструкторская и судейская практика

Теория: Правила соревнований дисциплина кумитэ.

Практика: Участие в семинарах, мастер-классах и сборах по судейской и инструкторской практике. Опыт судейства в показательных внутриклубных поединках

Формы контроля: судейство в показательных внутриклубных поединках.

8. Восстановительные мероприятия

Теория: Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий с учетом возраста, стажа занятий, квалификации и индивидуальных особенностей, а также методических рекомендаций по использованию средств восстановления. Величина физических нагрузок и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Практика: Факторы, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- сочетание нагрузки и отдыха на занятии и в целом в тренировочном процессе;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- выбор оптимальных видов отдыха между занятиями;
- дыхательные упражнения, упражнения на расслабление;
- повышение эмоционального фона занятий;
- соблюдение режима дня.

Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека. Правильный распорядок дня - планирование времени с целью его максимально эффективного использования.

К гигиене относят: режим дня, правильное питание, правильное распределение физических и умственных нагрузок, гигиенические требования содержания места проживания, личного тела, одежды и белья.

Формы контроля: опрос.

9. Медицинское обследование

Теория: Цель врачебно-педагогических наблюдений. Проводятся в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки в процессе тренировки для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки; при организации занятий с несовершеннолетними в целях определения правильной системы занятий физической культурой и спортом; при необходимости решения вопроса о возможности ранней спортивной специализации.

Практика: Медицинское обследование Медицинский контроль предусматривает допуск к тренировкам и соревнованиям по каратэ проводится два раза в год.

Формы контроля: Допуск врача.

V. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

К концу первого года обучения

учащиеся будут знать:

- историю возникновения каратэ;
- стили и школы каратэ, основателей стилей;
- простейшие элементы «кихон-ваза» и «техники начальных ката»;
- технику безопасности при занятиях в зале.
- особенности культуры, традиций, обычаев Японии – родины каратэ.

учащиеся будут уметь:

- сохранять равновесие при различных положениях тела и в разных стойках;
- правильно перемещаться вперед и назад в основных стойках;
- мягко выполнять кувьрки вперед и назад на жесткой поверхности, делать мостик и колесо;
- уметь выполнять простейший элемент «кихон-ваза», «кихон-ката»;
- уметь выполнять простейшие элементы «начальных ката» – тайкёку соно ичи/ни.

у учащихся получат развитие личностные качества:

- интерес к истории, искусству, культуре, традициям Японии, истории единоборств;
- способность уважать собственный труд и труд других людей;
- способность логически мыслить и находить причинно-следственные связи процессов и явлений окружающего мира;
- способность следовать тренерским указаниям, анализируя и корректируя выполнение для достижения наилучшего результата;
- желание соблюдать технику безопасности на занятиях для предотвращения травм.

К концу второго года обучения

учащиеся будут знать:

- этикет и правила поведения в Додзе;
- технику безопасности при работе с партнером;
- японские национальные традиции;
- элементы «кихон-ваза»;
- методику увеличения силы и скорости ударов;
- элементы ката группы «пинан»;
- основные сведения об искусстве Японии: каллиграфии, икебана, оригами.

учащиеся будут уметь:

- выполнять технику страховок при падении;
- свободно работать по технике «кихон-ваза»;
- выполнять ката «тайкёку соно сан, пинан соно ичи»;
- совмещать технику рук с техникой ног.

у учащихся получат развитие личностные качества:

- активный интерес к занятиям спортом;
- целеустремленность, ответственность, желание доводить дело до конца;
- способность «слушать и слышать» педагога, одноклассников, адекватно принимать конструктивную критику;
- способность работать в паре, участвуя в тренировочных боях, спаррингах.

К концу третьего года обучения

учащиеся будут знать:

- историю развития каратэ;
- технику безопасности во время учебных боев и на соревнованиях;
- международные правила соревнований;

- комплексы «ката»;
- основы медитации для саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса;
- связь восточных единоборств с культурой и философией Японии.

учащиеся будут уметь:

- выполнять технику самостраховки и приемы самообороны;
- выполнять технику простой одиночной работы в парах на дальней и средней дистанции;
- совмещать элементы «кихон-ваза»;
- выполнять комплексы ката «пинан 1-4», «санчин но ката»;
- работать в технике «Кумитэ»;
- уметь работать 1 и 2 номером;
- выполнять простейшие элементы «Тамэшивари»;
- участвовать в соревнованиях.

у учащихся получат развитие личностные качества:

- сформированный интерес к выбранному виду спорта;
- умение находить проблему в освоении данного вида спорта и пути ее решения;
- получение удовольствия от участия в тренировочном, соревновательном процессе;
- стремление и готовность поддерживать здоровый образ жизни;
- способность работать в команде;
- способность адекватно оценить результат своей тренировочной деятельности, а также результат деятельности одноклассников;
- способность тренироваться, четко следуя указаниям и под контролем педагога.

К концу четвертого года обучения

учащиеся будут знать:

- технику безопасности во время занятий, проведения соревнований, во время боев (спаррингов);
- правила соревнований по каратэ (международные);
- комплексы усложненных «ката»: «пинан 1-5», «тайкеку соно 1-3 ура».

учащиеся будут уметь:

- выполнять технику, действия страховки и самостраховки, приемы самообороны и нападения;
- работать по технике «уширо-гэри»;
- совмещать сложные комбинации из элементов «кихон-ваза»;
- выполнять комплексы ката «пинан 1-5», «янцу», «цуки-но ката»;
- работать по технике «иппон-кумитэ», «кумитэ»;
- выбирать правильное время для начала атаки;
- выполнять технику «тамэшивари»;
- участвовать в соревнованиях республиканского и всероссийского уровней.

у учащихся получат развитие личностные качества:

- сформированный стойкий интерес к каратэ;
- целеустремленность;
- стремление к победе, адекватное реагирование на поражение;
- сформированное чувство уверенности и самореализации в коллективе;
- сформированная установка на здоровый образ жизни и ее реализация в реальном поведении и поступках;
- осознание себя как индивидуальности и одновременно как члена общества, признание для себя общепринятых морально-этических норм, способность к самооценке своих действий, поступков;
- уважение к членам спортивного коллектива.

К концу пятого года обучения

учащиеся будут знать:

- технику безопасности во время занятий, проведения соревнований, во время боев (спаррингов);
- правила соревнований по каратэ дисциплина «ката» (международные);
- комплексы высших «ката».

учащиеся будут уметь:

- выполнять технику, действия страховки и само страховки, приемы самообороны и нападения;
- работать по технике «тоби-гэри»;
- совмещать сложные комбинации из элементов «кихон-ваза»;
- выполнять комплексы ката «пинан 1-5», «гекусай-дай», ката «пинан 1-2 ура»;
- работать по технике «иппон-кумитэ», «кумитэ»;
- выбирать правильное время для начала атаки;
- выполнять технику «тамэшивари»;
- участвовать в соревнованиях республиканского и всероссийского уровней.

у учащихся получают развитие личностные качества:

- знание об особенностях индивидуального здоровья и о способах профилактики заболеваний средствами физической культуры;
- умение находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности;
- умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- умение контролировать и анализировать эффективность занятий физической культурой и спортом.

К концу шестого года обучения

учащиеся будут знать:

- технику безопасности во время занятий, проведения соревнований, во время боев (спаррингов);
- правила соревнований по каратэ дисциплина полный контакт (международные);
- комплексы высших «ката».

учащиеся будут уметь:

- выполнять технику, действия страховки и само страховки, приемы самообороны и нападения;
- работать по технике «разворот 360»;
- совмещать сложные комбинации из элементов «кихон-ваза»;
- выполнять комплексы ката «пинан 1-5», «гекусай-дай», ката «пинан 1-2 ура»;
- работать по технике «иппон-кумитэ», «кумитэ»;
- выбирать правильное время для начала атаки;
- выполнять технику «тамэшивари»;
- участвовать в соревнованиях республиканского и всероссийского уровней.

у учащихся получают развитие личностные качества:

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;
- опыт участия в судействе учебных турниров в качестве судьи.

VI. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

1. Структура учебно-воспитательного процесса

Процесс обучения двигательным действиям (приемам) условно подразделяется на три этапа:

- 1) Начальный этап обучения двигательному действию (создание предварительного представления о приеме);
- 2) Этап углубленного изучения приема;
- 3) Этап закрепления и совершенствования двигательного навыка.

Сущность каждого этапа заключается в следующем:

- для первого этапа характерным является постановка двигательной задачи и помощь учащемуся в поиске наиболее рациональных путей ее решения, наблюдается относительная нестабильность двигательных действий;
- второй этап связан с детальным решением постановки задачи, также включает стереотипный повтор упражнений (умений) и наблюдается слитное выполнение двигательного действия (приема) учениками;
- на третьем этапе осуществляется закрепление оптимального решения двигательной задачи, стабильное выполнение упражнений и создаются необходимые условия для использования, достигнутого навыка в решении последующих двигательных задач.

Организация учебно-тренировочного занятия

Занятие состоит из трех частей: подготовительная, основная, заключительная. Занятие начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, надо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации приступаем к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений, подвижным играм или эстафетам. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянута тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, приступаем к основной части занятия. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках, и призваны повысить потенциал выносливости ученика, его волевых качеств. Упражнения базовой техники необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переход к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники – все это тщательно оценивается педагогом. После отработки ката переходим к кумите (поединки) и упражнения общей и специальной физической подготовки.

В заключительной части занятия выполняем упражнения на дыхание, расслабление, подводим итоги и определяем задания для самостоятельной работы дома.

В основе планирования тренировочного процесса лежат закономерности развития спортивной формы. Поскольку развитие спортивной формы зависит от уровня подготовки, то и тренировочный процесс строится дифференцированно для каждого года обучения.

2. Дидактические принципы обучения

Процесс обучения приемов каратэ включает в себя не только приобретение знаний, умений и навыков ударной и защитной техники. В процессе тренировки органически вплетается воспитание убеждений, взглядов и принципов, необходимых для формирования личности человека. Этическое воспитание учащихся способствующее развитию чувства

уважения к страшим, общему культурному росту, является специфической особенностью каратэ.

Успех учебно-воспитательного процесса во многом зависит от умелого применения на практике таких дидактических методов как: наглядность, сознательность и активность, доступность, систематичность, прочность (прогрессирование). Рассмотрим эти принципы.

1. Принцип наглядности

Необходимость широкого применения принципа наглядности в каратэ обусловлено тем, что новые движения, с которыми знакомятся учащиеся, не знакомы им, ибо взяты не из жизненной практики человека.

По каким путям идет реализация принципа наглядности в каратэ:

а) непосредственная наглядность – показ натуральных движений. Как правило, движения показывает педагог или отдельные, наиболее успевающие учащиеся. Так же используются учебные видеосъемки.

б) опосредованная наглядность – демонстрация различного рода наглядных пособий: рисунки, фотографии, дополнительные зрительные ориентиры.

Применение непосредственной и опосредованной наглядности зависит от возраста занимающихся и уровня их спортивно-технической подготовки. Наибольший эффект достигается при рациональном сочетании непосредственного показа натуральных движений с использованием средств опосредованной наглядности. Необходимо отметить, что любые средства наглядной информации должны дополняться объяснением.

2. Принцип сознательности и активности

Принцип сознательности – один из наиболее важных принципов. Для того чтобы научиться управлять своими движениями, надо понимать смысл техники изучаемых упражнений и уметь сознательно контролировать их выполнение. Чем старше занимающиеся, тем большее значение для них имеет анализ техники и сознательное выполнение движений. Понимание целей физических упражнений, применяемых на занятиях, способствует повышению активности учащегося. Для повышения активности на занятиях по каратэ используются игры, музыкальное сопровождение, внутренние соревнования.

3. Принцип систематичности

Принцип систематичности предполагает регулярность в посещении занятий. Только при оптимальном их количестве учащийся приобретает, а затем и сохраняет спортивную форму, необходимую для быстрого освоения техники выполнения элементов и приемов ката и боев.

4. Принцип доступности

Принцип доступности заключается в подборе элементов упражнений, соответствующих технической подготовленности и возрасту занимающихся, и в последовательном переходе от легких упражнений к более сложным. Доступность упражнений позволяет поддерживать у учащихся интерес к занятиям.

5. Принцип прочности (прогрессирования)

Принцип прочности предполагает стабилизацию двигательных навыков путем многократного повторения в самых различных вариантах и условиях.

3. Социально-психологический аспект

Процесс обучения включает в себя деятельность педагога-тренера и деятельность учащихся. Выбор наиболее рациональных методов при разучивании конкретных приемов каратэ играет огромную роль. Отметим следующие условия, обеспечивающие успешность обучения:

- физическая подготовленность учащихся;
- эмоциональное состояние учащихся;
- дисциплина и воспитание учащихся.

В работе с детьми и подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления

внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности.

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении учащихся требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков.

Задачи, выявляющие своевременные причины девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка.

Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера. Примерное содержание тренинговых занятий по методике Овчаровой Р.В.:

№ занятия	Содержание занятий
«Знакомство»	Игра «Снежный ком»; Правила группы; мои положительные поступки. Диагностика общительности; Мой стиль общения (д/з). Рефлексия.
«Я – отношения»	Игра «Комплимент». Внимательность по отношению друг к другу. Рефлексия.
«Самоанализ»	Игра «Горячий стул». Самоанализ, Рефлексия

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения за состоянием здоровья занимающихся, динамикой физического развития детей, подростков и юношей, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам и изучение его функционального состояния. Медицинское обследование занимающихся каратэ проводится два раза в год.

4. Техническое оснащение занятий

Для успешной реализации данной программ необходим спортивный (тренировочный) зал, в котором располагаются скамейки, маты, зеркала, гимнастические стенки. В помещении должна быть электрическая розетка для подключения видеоаппаратуры. Предусматриваются вспомогательные помещения: тренерская, раздевалки.

Для тренировок необходим следующий спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, мешки, макивары, лапы, перчатки, мячи, секундомер, турник, весы. Индивидуальное защитное снаряжение для занятий каратэ (шлем, жилеты, щитки на голень и подъем стопы, защита для кистей рук, капа) приобретается родителями самостоятельно. Учащиеся занимаются в специальной одежде для каратэ – каратэ ги.

VII. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Используются следующие формы аттестации (контроля): тесты, просмотр домашних заданий, дневник достижений учащегося, контрольные упражнения по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), участие в соревнованиях, аттестации – экзамены на ученические и мастерские степени («кю», «дан»).

Вид аттестации	Форма аттестации	Критерии оценки
Вводная аттестация (сентябрь 1-го года обучения)	Анкетирование «Мои ожидания от занятий в объединении»	-
	Выполнение специальных упражнений	-
Полугодовая аттестация (декабрь-январь каждого года обучения)	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке: приседание, подъем туловища, лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9 баллов и меньше – низкий, 10-12 баллов – средний, 13-15 баллов – высокий (Приложение 3)
Годовая аттестация (май каждого года обучения)	Выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке: приседание, подъем туловища, лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	9 баллов и меньше – низкий, 10-12 баллов – средний, 13-15 баллов – высокий (Приложение 3)

Система оценки результативности образовательной деятельности в объединении «Каратэ»

В качестве оценки результативности образовательной деятельности принимается система уровней: «высокий», «средний», «низкий». Результаты мониторинга образовательной деятельности заносятся в Диагностическую карту мониторинга образовательной деятельности (Приложение 5). Дополнительно в нее заносятся достижения учащихся – результаты соревнований и других мероприятий различного уровня.

Предметные результаты

Теоретические знания:

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – учащийся владеет менее 50% знаний;
- **средний уровень** – учащийся владеет более 50% знаний;
- **высокий уровень** – учащийся владеет более 75% знаний.

Практические умения:

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – учащийся выполняет действия под руководством педагога;
- **средний уровень** – учащемуся на всех этапах самостоятельного осуществления деятельности требуется контроль и одобрение со стороны педагога;
- **высокий уровень** – учащийся самостоятельно планирует, осуществляет деятельность и может достаточно адекватно оценить ее результаты.

Метапредметные результаты

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – учащийся испытывает трудности в формулировании тренировочной и спортивной задачи и определения пути ее достижения. Контроль и коррекция полученных результатов осуществляется только при непосредственном участии

педагога. Учащемуся требуется помощь педагога для установления причинно-следственных связей, проведения самоанализа выполненной работы. С трудом вступает в диалог с одноклассниками, педагогом. Во время спаррингов ведет себя зажатое или чересчур агрессивно, в паре работает с неохотой, предпочитая индивидуальные задания. В процессе соревнований испытывает проблемы с самостоятельным настраиванием на бой, может сильно нервничать. Во время занятий педагогу приходится постоянно напоминать учащемуся о правилах техники безопасности.

- **средний уровень** – учащийся в целом справляется с заданиями, которые даются педагогом во время учебно-тренировочного занятия, но испытывает затруднения с некоторыми из них. Соблюдает правила техники безопасности. Иногда во время занятия могут возникнуть проблемы с рассеиванием внимания. В связи с этим может страдать дисциплина на занятии. В качестве основного источника информации учащийся использует интернет. Учащийся может поддержать диалог с одноклассниками. Во время командной работы боится высказать свою точку зрения, ждет поддержки от педагога. Либо же продвигает свое мнение очень настойчиво, игнорируя мнения других участников. Иногда испытывает проблемы с использованием специальных терминов.
- **высокий уровень** – учащийся хорошо осуществляет целеполагание, может представить конечный результат тренировочной деятельности, спланировать работу по его достижению. Соблюдает все правила техники безопасности. Во время занятия может слушать и слышать педагога, вовремя и по делу отвечать на вопросы. Поддерживает ровные, хорошие отношения со всеми участниками тренировочного процесса. Учащийся может находить необходимую информацию, используя различные источники. С легкостью оперирует основными понятиями, относящимися к конкретному виду спорта, к месту употребляет специальную терминологию. Мышление учащегося достаточно хорошо развито.

Личностные результаты

Степень выраженности:

- **низкий уровень** – учащийся интересуется выбранным видом деятельности, но испытывает трудности с доведением дела до конца. Без раздражения участвует в тренировочном и соревновательном процессах. Знает правила поведения в обществе, но иногда затрудняется с их соблюдением. Дисциплина на занятии ниже среднего уровня. Сложно заинтересовать историей, традициями выбранного вида спорта. К своему здоровью и здоровью окружающих относится с равнодушием;
- **средний уровень** – учащийся активно интересуется выбранным видом спорта. Может довести начатое дело до конца, но время от времени испытывает с этим проблемы. Соблюдает элементарные правила поведения, с уважением относится к окружающим, членам спортивного коллектива. Проявляет интерес к отдельным культурно-историческим фактам и занимательным рассказам о выбранном виде спорта. Понимает важность заботы об своем здоровье;
- **высокий уровень** – у учащегося есть стойкий активный интерес к выбранному виду спорта. Он всегда с удовольствием участвует в тренировочном и соревновательном процессах. Знает правила и этикет Додже, всегда ведет себя в его рамках. Проявляет уважение к членам спортивного коллектива. Активно принимает участие в общественно-полезных делах. Проявляет интерес к истории и традициям своего вида спорта, изучает дополнительную литературу по этому вопросу. Поддерживает здоровый образ жизни. На занятиях ведет себя дисциплинировано. Уважает свой труд и труд окружающих. Всегда доводит начатое дело до конца.

Общие требования к результатам реализации программы

Критериями оценки качества процесса обучения являются:

1-ый год обучения: стабильность состава учащихся, систематические занятия, направленные на развитие личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических качеств, морально-волевых качеств, привитие навыка гигиены, овладение основами технических навыков вида спорта каратэ, выполнение норматива 10-9 кю.

2-ой год обучения: укрепление здоровья учащихся, уровень физической подготовленности, уровень освоения объемов физических нагрузок, предусмотренных Программой, выполнение норматива 8-7 кю, обязательной участие в различных официальных соревнованиях и демонстрация достижений.

3-ий год обучения: укрепление здоровья, уровень освоения и технических навыков вида спорта каратэ, предусмотренный Программой, динамика роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся, выполнение нормативов 6-5 кю, получение юношеских спортивных разрядов.

4-ый год обучения: высокий уровень общего и специального физического развития, положительная динамика спортивных достижений, предусмотренных Программой и по индивидуальным планам подготовки, выполнение нормативов 4 кю, получение 3 спортивных разрядов, получение юношеских спортивных разрядов.

5-ый год обучения: высокий уровень общего и специального физического развития, положительная динамика спортивных достижений, предусмотренных Программой и по индивидуальным планам подготовки, выполнение нормативов 3 кю, получение 3, 2 спортивных разрядов

6-ый год обучения: высокий уровень общего и специального физического развития, положительная динамика спортивных достижений, предусмотренных Программой и по индивидуальным планам подготовки, выполнение нормативов 2 кю, получение 1 спортивного разряда и спортивного звания «Кандидат в мастера спорта».

**VIII. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ
(ПЕЧАТНЫЕ И ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ
И ИНФОРМАЦИОННЫЕ РЕСУРСЫ)**

1. Гиорганашвили Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили. - М.: SVR-Аргус, 2014. - 600 с.
2. Дашинский В.Э. Секреты каратэ. – М., 2007- 352 с.
3. Ким Санг Х. Преподавание боевых искусств. – М., 2009 Издательство «Физкультура и спорт» - 404 с.
4. Литвинова С.А. Методические рекомендации по каратэ» (для детско-юношеских клубов физической подготовки (ДЮКФП), спортивных школ различного типа). – М., 2003. 673 с.
5. Мисакян А.М. Каратэ Киокушинкай: Самоучитель/М.А. Мисакян. – М.: «Издательство ФАИР», 2008. – 400 с.: ил. – (Боевые искусства).
6. Митчелл Дэвид Каратэ / Дэвид Митчелл. - М.: АСТ, Астрель, Харвест, 2010. – 104 с.
7. Ояма М Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2015. - 899 с
8. Ояма М. Это – каратэ. – М. ФАИР-ПРЕСС. 2000 – 275с.
9. Рояма Хацуо На пути к постижению мастерства. Книга 1 / Рояма Хацуо. - М.: Городец, 2008. – 944 с.
10. Танюшкин А.Н. История кёкусинкай каратэ, 1-5 выпуск. – М., 2004 -575с.

Интернет-ресурсы:

1. <https://superkarate.ru/> (Киокушинкай каратэ, боевые искусства России, кекусинкай Москва, спортивные единоборства, техника боя, ката, кихон)
2. <https://www.kenkakarate.ru/> (История и развитие киокушинкай. Что это за стиль, и кто его основатель)
3. <https://cyberleninka.ru/article/n/obraz-tengu-arhetip-voina-v-shamanskoy-traditsii-voinskoy-kultury-yaponii> (Лестев А.Е. «Образ тэнгу: архетип воина в шаманской традиции воинской культуры Японии»)
4. https://artchive.ru/publications/2454~Japonskaja_kalligrafija_zhivopis'_filosofija_poezija_i_put' (Японская каллиграфия: живопись, философия, поэзия и путь)
5. https://yumenohikari.ru/japan/yaponskay_kalligraphia_o_duhovnyh_osnovah_puti_pisma (Японская каллиграфия. О духовных основах «пути письма»)
6. <https://explorejapan.ru/cities/iskusstvo-yaponii-origami-ikebana-fen-shuy/> (Искусство Японии: икебана, оригами, фэн-шуй)

АНКЕТА

для учащихся, поступивших в объединение «Каратэ»

«Мои ожидания от занятий в объединении»

1. ФИО _____
 2. Дата рождения/возраст _____
 3. Занимался ли ты каратэ или другим видом спорта ранее. Если «да», укажи, каким именно _____

 4. Чего ты ожидаешь от занятий каратэ?

 5. Почему ты хочешь заниматься в объединении?
 - а) находится рядом с домом;
 - б) нравится педагог;
 - в) так хотят родители;
 - г) за компанию с другом;
 - е) нравится то, чем я занимаюсь в объединении.
 6. Заинтересован ли ты в участии в спортивных сборах, соревнованиях, показательных выступлениях? _____
 7. Укажи три наиболее выраженных положительных черт характера, присущих тебе

 8. Укажи три наиболее выраженных отрицательных черт характера, присущих тебе

 9. Состояние здоровья:
перенесенные операции _____
хронические заболевания _____
травмы _____
- _____ дата

Благодарим за заполнение нашей Анкеты!

АНКЕТА
для учащихся 2 года обучения в объединении «Каратэ»
«Я- каратист»

1. ФИО _____

2. Класс _____

3. Школа _____

4. С каким настроением ты приходишь на занятие?

5. Почему ты выбрал именно единоборства?

6. Нравятся ли тебе занятия, почему?

7. Перечисли, что не нравится во время занятий, почему?

8. Для чего тебе нужны занятия по каратэ?

9. Как к тебе относятся ребята, которые занимаются с тобой в объединении?

10. Ты посещаешь занятия по своему желанию или так хотят родители?

11. Как относятся к твоим занятиям каратэ твои одноклассники, друзья?

12. Гордишься ли ты, что занимаешься каратэ?

13. Твои пожелания

Благодарим за заполнение нашей Анкеты!

АНКЕТА

для учащихся 3 года обучения в объединении «Каратэ»

«Какой я?»

Дайте, пожалуйста, оценку следующим своим характеристикам

(дайте оценку по шкале от 1 до 5, где 5 - наивысшая оценка, 1 - низшая оценка)

Характеристики	1	2	3	4	5	Затрудняюсь ответить
Организованность						
Эффективность решения сложных «нетиповых» задач						
Стремление к достижению поставленных целей						
Умение общаться с людьми						
Профессионализм						
Умение слушать собеседника						
Умение работать в команде						
Умение руководить						
Умение оставаться уравновешенным в стрессовой ситуации						

Вывод (пример): Проанализировав анкету, можем сказать, что учащиеся многое умеют в каратэ: стремятся к достижению поставленных целей и эффективно решают сложные задачи.

Они стараются быть: профессионалами, организованными и воспитанными.

Для них, очень важно, обладать способностью: управлять собой в непростых ситуациях, вежливо общаться с людьми, умением слушать собеседника, руководить и работать в команде.

Благодарим за заполнение нашей Анкеты!

АНКЕТА

для учащихся 4 года обучения в объединении «Каратэ»

«Моя заинтересованность в занятиях каратэ»

Отметьте, насколько вы заинтересованы, в перечисленных ниже направлениях обучения (дайте оценку по шкале от 1 до 5, где 5 -очень заинтересован, 1 -совершенно не заинтересован)

Направления обучения	1	2	3	4	5	Затрудняюсь ответить
Направление обучения						
Теоретическая подготовка						
Техническая подготовка						
Тактическая подготовка						
Физическая подготовка						
Психологическая подготовка						
Соревнования, турниры						
Контрольные нормативы						
Личностный рост						
Самосознание						
Самодисциплина						
Самоконтроль						
Восстановительные мероприятия						
Врачебный контроль						
Судейская практика						

Вывод (пример): Таким образом, опрос показал, что учащийся очень интересуется каратэ и заботится о своем здоровье. Хочет познать все качества каратиста и достичь результатов в избранном виде спорта. Стремится к самопознанию, самообразованию и саморазвитию. Есть понимание, как важно, быть всесторонне развитой личностью.

Благодарим за заполнение нашей Анкеты!

АНКЕТА

для учащихся 5 и 6 годов обучения в объединении «Каратэ»

«Каким я вижу свое спортивное будущее?»

Оцените, какие, из нижеперечисленных барьеров, на ваш взгляд, могут помешать вашей профессиональной спортивной карьере (поставьте галочку перед верным утверждением). Можно отметить не более 5 вариантов.

	Высокая конкуренция в каратэ
	Нежелание продолжать карьеру спортсмена
	Выбор в пользу образования
	Боязнь получения травмы
	Запрет со стороны родителей
	Недостаточная мотивация
	Влияние плохой компании и улицы
	Не смог найти подходящую команду
	Неуверенность в своих силах и возможностях
	Появление других интересов
	Отсутствие желания менять место своего проживания
	Отсутствие терпения и стремления
	Остановка в своем спортивном развитии
	Недостаток природных данных
	Слабая самодисциплина и нежелание работать над собой
	Невозможность продолжения карьеры по состоянию здоровья
	Не проникся духом большого спорта

Вывод (пример): Анкетирование позволило узнать, что учащиеся, осознают, всю сложность в становлении профессионального спортсмена. Кроме того, выявлены проблемы, которые серьезно влияют на продолжение спортивной карьеры.

**Упражнения для выяснения исходного уровня ОФП
во время вводной аттестации учащихся**

Приседание за 30 сек

Исходное положение, ноги врозь руки на затылке. По команде «Марш!» выполнять приседание на обе ноги. Результаты измеряются максимальным количеством приседаний за время 30 секунд.

Поднимание туловища

Исходное положение – лежа на спине (лучше на гимнастическом мате), ноги согнуты в коленных суставах под углом 90, руки за головой, пальцы рук в замок. Партнер прижимает ступни к полу. По команде «Марш!» энергично согнуться до касания локтями бедер или коленей. Обратным движением вернуться в исходное положение до касания лопатками гимнастического мата. Количество подъемов за 30 сек.

Ошибки: дети не касаются локтями бедер (коленей) или лопатками гимнастического мата.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)

Исходное положение – планка на ладонях

По команде «Марш!» энергично согнуть руки в локтях до касания грудью пола. Обратным движением вернуться в исходное положение до выпрямления рук. Количество подъемов за 30 сек.

**Таблицы нормативных требований общей физической подготовки
для полугодовой и годовой аттестации учащихся**

1-ый год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
6-7	18/5	16/5	9/5	9/5	9/5	7/5
	16/4	14/4	7/4	7/4	7/4	5/4
	14/3	12/3	3/3	3/3	5/3	3/3
8-9	22/5	20/5	11/5	11/5	11/5	9/5
	20/4	18/4	9/4	9/4	9/4	8/4
	18/3	16/3	5/3	5/3	7/3	5/3
10-11	24/5	22/5	13/5	13/5	13/5	11/5
	22/4	20/4	11/4	11/4	11/4	9/4
	20/3	18/3	7/3	7/3	8/3	6/3
12-13	26/5	24/5	15/5	14/5	13/5	11/5
	24/4	22/4	13/4	12/4	11/4	9/4
	22/3	20/3	11/3	10/3	9/3	6/3
14-15	28/5	26/5	17/5	15/5	13/5	11/5
	26/4	24/4	15/4	13/4	11/4	9/4
	24/3	22/3	13/3	11/3	8/3	6/3
16-17	30/5	28/5	19/5	16/5	13/5	11/5
	28/4	26/4	17/4	14/4	11/4	9/4
	27/3	24/3	15/3	12/3	8/3	6/3

2-ой год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
8-9	24/5	22/5	13/5	13/5	13/5	11/5
	22/4	20/4	11/4	11/4	11/4	9/4
	20/3	18/3	8/3	8/3	9/3	7/3
10-11	26/5	24/5	15/5	15/5	15/5	13/5
	24/4	22/4	13/4	13/4	13/4	11/4
	22/3	20/3	11/3	11/3	10/3	8/3
12-13	28/5	26/5	17/5	16/5	15/5	13/5
	26/4	24/4	15/4	14/4	13/4	11/4
	24/3	22/3	13/3	12/3	11/3	8/3
14-15	30/5	28/5	19/5	17/5	15/5	13/5
	28/4	26/4	17/4	15/4	13/4	11/4
	26/3	24/3	15/3	13/3	10/3	8/3
16-17	32/5	30/5	21/5	18/5	15/5	13/5
	30/4	28/4	19/4	16/4	13/4	11/4
	28/3	26/3	17/3	14/3	10/3	8/3

3-ий год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
10-11	27/5	25/5	16/5	14/5	14/5	12/5
	26/4	24/4	15/4	14/4	13/4	11/4
	24/3	22/3	13/3	12/3	10/3	8/3
12-13	30/5	28/5	19/5	17/5	15/5	13/5
	28/4	26/4	17/4	15/4	13/4	11/4
	26/3	24/3	15/3	13/3	11/3	8/3
14-15	32/5	30/5	21/5	18/5	15/5	13/5
	30/4	28/4	19/4	16/4	13/4	11/4
	28/3	26/3	17/3	14/3	10/3	8/3
16-17	38/5	36/5	24/5	20/5	15/5	13/5
	36/4	34/4	22/4	18/4	13/4	11/4
	34/3	32/3	20/3	16/3	10/3	8/3

4-ый год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек. (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
10-11	28/5	26/5	17/5	16/5	15/5	13/5
	26/4	24/4	15/4	14/4	13/4	11/4
	24/3	22/3	13/3	12/3	10/3	8/3
12-13	29/5	27/5	19/5	17/5	15/5	13/5
	28/4	26/4	17/4	15/4	13/4	11/4
	26/3	24/3	15/3	13/3	11/3	8/3
14-15	31/5	29/5	21/5	18/5	15/5	13/5
	30/4	28/4	19/4	16/4	13/4	11/4
	28/3	26/3	17/3	14/3	10/3	8/3
16-17	38/5	36/5	24/5	20/5	15/5	13/5
	37/4	34/4	22/4	18/4	13/4	11/4
	35/3	32/3	20/3	16/3	10/3	8/3

5-ый год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек. (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
10-11	29/5	27/5	18/5	17/5	16/5	14/5
	27/4	25/4	16/4	15/4	14/4	12/4
	25/3	23/3	14/3	13/3	11/3	9/3
12-13	30/5	28/5	20/5	18/5	16/5	12/5
	29/4	27/4	18/4	16/4	14/4	12/4
	27/3	25/3	16/3	14/3	10/3	9/3
14-15	32/5	30/5	22/5	19/5	16/5	14/5
	31/4	29/4	20/4	17/4	14/4	12/4
	29/3	27/3	18/3	15/3	11/3	9/3
16-17	39/5	37/5	25/5	21/5	16/5	14/5
	38/4	35/4	23/4	19/4	14/4	12/4
	36/3	33/3	21/3	17/3	11/3	9/3

6-ой год обучения

Возраст, лет	Приседание за 30 сек. (кол-во/балл)		Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек. (кол-во раз/балл)		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 сек. (кол-во раз/балл)	
	мал	дев	мал	дев	мал	дев
10-11	29/5	27/5	18/5	17/5	16/5	14/5
	27/4	25/4	16/4	15/4	14/4	12/4
	25/3	23/3	14/3	13/3	11/3	9/3
12-13	30/5	28/5	20/5	18/5	16/5	12/5
	29/4	27/4	18/4	16/4	14/4	12/4
	27/3	25/3	16/3	14/3	10/3	9/3
14-15	32/5	30/5	22/5	19/5	16/5	14/5
	31/4	29/4	20/4	17/4	14/4	12/4
	29/3	27/3	18/3	15/3	11/3	9/3
16-17	39/5	37/5	25/5	21/5	16/5	14/5
	38/4	35/4	23/4	19/4	14/4	12/4
	36/3	33/3	21/3	17/3	11/3	9/3

Требования к сдаче квалификационных экзаменов (кю-тестов) на ученические степени

Квалификационные требования на 10 кю – оранжевый пояс

Теория и общие умения: Как складывать кимоно. Как правильно носить кимоно. Значение Киокусинкай. Этикет и ритуал Додзе. Основные растягивающие и кондиционные упражнения.

Стойки: Йой-дати, Фудо-дати, Дзэнкуцу-дати, Ути хатидзи-дати.

Удары руками в стойке фудо-дати: Сэйкэн моротэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан). Сэйкэн ой-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки в стойке фудо-дати: Сэйкэн дзедан-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами в фудо-дати: Хиза-гери, кин-гери

Иппон кумитэ:

Атака 1 - Сэйкэн ой-цуки дзедан.

Защита и контратака - Сейкэн дзедан-укэ, Кин-гэри.

Атака 2 - Сэйкэн ой цуки тюдан.

Защита и контратака - Сэйкэн маэ гэдан-барай, Хидза-гэри.

Ката: Тайкеку соно ити.

Упражнения: 15 отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища, 3 движения в одном растягивающем упражнении.

Примечание: Учащиеся должны выполнять указанные техники в Фудо-дати и в перемещении в Дзэнкуцу-дати. Кулаки все время должны быть сжаты.

Стойка: Камаэтэ дачи

Удары руками: Ой-цуки, Гъяку-цуки, Шита-цки, Хидхи- джодан маваши из камаэтэ дачи

Удары ногами: Хиза-гери, Кин-гери, Маваши-гери, Мае-гери их Камаэтэ-дачи.

Блоки: сото-укэ, учи-укэ, джодан-укэ, гедан барай из Камаэтэ.

Ката: кумитэ но ката соно ичи

Техника передвижения в Камаютэ, разножки.

Упражнения: 10 отжиманий, 15 раз подъем туловища, 15 приседаний.

Квалификационные требования на 9 кю – оранжевый пояс

Теория и общие умения: История Киокусинкай и Международной Федерации Каратэ.

Стойки: Сантин-дати, Кокуцу-дати, Мусуби-дати.

Удары руками в стойке сантин-дати: Сэйкэн аго-ути, Сэйкэн гяку-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки в стойке сантин-дати: Сэйкэн тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами в фудо-дати: Тюдан маэ-гэри тјосоку.

Ката: Тайкеку соно ни.

Дыхание: Ногарэ.

Санбон кумитэ:

Атака - (1) Сэйкэн ой-цуки дзедан, (2) Сэйкэн ой-цуки тюдан, (3) Сэйкэн ой-цуки гэдан.

Защита и контратака - (1) Сэйкэн дзедан-уке, (2) Сэйкэн тюдан сото-укэ, (3) Сэйкэн маэ гэдан-барай, за которыми следует Сэйкэн гяку-цуки тюдан и снова блок Сэйкэн маэ гэдан-барай.

Рэнраку: Сэйкэн гяку-цуки (тюдан или дзедан), Маэ-гэри тюдан тјосоку, возврат и прикрытие.

Упражнения: 20 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища.

Примечание: Учащиеся должны выполнять указанные техники, стоя на месте и в перемещениях в Кокуцу-дати и Сантин-дати.

Квалификационные требования на 8 кю – голубой пояс

Стойки: Киба-дати.

Удары руками: Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюн-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

Блоки: Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сейкэн тюдан ути-укэ/гадан-барай.

Удары ногами: Дзедан маэ-гэри тюсоку.

Ката: Тайкеку соно сан.

Рэнраку:

1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сейкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай, Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

Кумитэ:

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзию Кумитэ.

Упражнения: 20 отжиманий на сейкэн, 10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), 30 подъемов туловища, 10 приседаний.

Примечание: Учащиеся должны перемещаться в Киба-дати (45 градусов и 90 градусов).

Квалификационные требования на 7 кю – голубой пояс

Стойки: Нэкоаси-дати

Удары руками: Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ еко-ути (дзедан, тюдан, гэдан), Тэтцуи еко-ути (дзедан, тюдан, гэдан) в Маэ киба-дати.

Блоки: Сэйкен маваси гэдан-барай, Сјото маваси-укэ (в Кокуцу-дати).

Удары ногами: Маэ тюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто еко-кэагэ.

Ката: Пинан соно ити.

Дыхание: Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку: С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан тюсоку, Миги маэ-гэри тюдан тюсоку, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие

Кумитэ: Дзию Кумитэ.

Упражнения: 25 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 35 подъемов туловища, 20 приседаний.

Квалификационные требования на 6 кю – желтый пояс

Стойки: Цураси-дати.

Удары руками: Уракэн семэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути, Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэцуки), Ехон-нукитэ (дзедан, тюдан).

Блоки: Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзедан, гэдан).

Удары ногами: Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан еко-гэри (сокуто).

Ката: Пинан соно ни.

Рэнраку:

1. Гэдан маваси-гэри (тюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан маэ еко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ: Дзию Кумитэ (10 боев)*.

Упражнения: 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 40 подъемов туловища.

Примечание: Учащиеся должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

Квалификационные требования на 5 кю – желтый пояс

Стойки: Мороаси-дати, мусиби дати.

Удары руками: Сетэй-ути (дзедан, тюдан, гэдан), Дзедан хидзи-атэ.

Блоки: Сетэй-укэ (дзедан, тюдан, гэдан).

Удары ногами: Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тюсоку), Усиро-гэри - 3 метода (тюдан или гэдан).

Ката: Пинан соно сан, тайкеку соно ичи ура.

Рэнраку:

1. Тюдан усиро-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Маэ-гэри тюдан тюсоку, Еко-гэри тюдан, Усиро-гэри тюдан, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ: Дзию Кумитэ (12 боев).

Упражнения: 35 отжиманий на сэйкэн. 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях, затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 45 подъемов туловища, 40 приседаний. Кондиция.

Примечание: Учащиеся должны перемещаться в Мороаси-дати.

Квалификационные требования на 4 кю – зеленый пояс

Теория и общие умения: Общие вопросы о каратэ, Федерации Киокусинкай России и Международной Федерации Каратэ. Базовая техника та же, для 10-5 кю, а также:

Стойки: Хайсоку-дати, Хэйко-дати.

Удары руками: Сюто сакоцу-ути, Сюто еко гаммэн-ути, Сюто-утикоми, Сюто хидзо-ути, Сюто дзедан ути-ути.

Блоки: Сюто дзедан ути-укэ, Сюто дзедан-укэ, Сюто тюдан ути-укэ, Сюто тюдан сото-укэ, Сюто маэ гэдан-барай, Сюто (маэ) маваси-укэ (в Сантин-дати).

Удары ногами: Дзедан еко-гэри, Дзедан маваси-гэри (тюсоку, хайсоку), Дзедан усиро-гэри.

Идо: Основы перемещения кумитэ но камаэ приставной шаг (ой-аси, ой-сагари); шаг-подсечка (окури-аси, окури-сагари) шаг со сменой сторонности (фуми-аси, фуми –сагари); разножка (коса). Выполнять одиночно и комбинациями.

Ката: Сантин но ката (с Ибуки), Тайкеку соно ни ура.

Кумитэ: Дзию Кумитэ (16 боев).

Упражнения: 40 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища, 45 приседаний, 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: Начиная с данной степени и впредь учащиеся должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

Квалификационные требования на 3 кю – зеленый пояс

Теория и общие умения: Правила судейства в каратэ ката. Базовая техника та же, для 10-4 кю, а также:

Стойки: Какэ дати.

Удары руками: Тюдан хидзи атэ, тюдан маэ хидзи атэ, тюдан аге хидзи атэ, усиро хидзи атэ, ороси хидзи атэ

Блоки: Суто джуджи уке (дзедан, гедан).

Удары ногами: Маэ какато гери (дзедан, тюдан, гэдан).

Ката: Пинан соно го, Пинан соно сан ура.

Кумитэ: Дзию Кумитэ (17 боев).

Упражнения: 45 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища, 50 приседаний, 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: Начиная с данной степени и впредь учащиеся должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

Квалификационные требования на 2 кю – коричневый пояс

Теория и общие умения: Правила судейства в каратэ кумитэ. Базовая техника та же, для 10-3 кю, а также:

Удары руками: Хиракен цуки (дзедан, тюдан, гэдан), агэ дзедан цуки

Блоки: Кокэн укэ (дзедан, тюдан, гэдан) в Сантин-дати.

Удары ногами: Дзедан еко-гэри, Дзедан маваси-гэри (түсоку, хайсоку), Дзедан усиро-гэри.

Ката: Гекусай дай, Цуки но ката, Янцу.

Кумитэ: Дзию Кумитэ (18 боев).

Упражнения: 50 отжиманий на сэйкэн. 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и держать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища, 55 приседаний, 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Примечание: Начиная с данной степени и впредь учащиеся должны показывать необходимую физическую форму, выносливость и общую кондицию.

ЦДТ Вахитовского
ЦДТ Вахитовского
ЦДТ Вахитовского

ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района
ЦДТ Вахитовского района

Товского района
Товского района
Товского района