Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Лидер» городского поселения «Рабочий поселок Чегдомын» Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

«Согласовано»
07 августа 2025г.
Протокол № 4

«Рекомендовано»
Методистом МБУ ДО СШ «Лидер»
_____ П.Е. Родионова
07 августа 2025г.

«Утверждаю»
И.о.директора МБУ ДО СШ «Лидер»
_____ Э.А. Таран
07 августа 2025г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО КАРАТЭ

Срок реализации программы 3 года
Возраст обучающихся от 7 до 17 лет

Автор программы: Э.А. Таран
Методист МБУ ДО СШ «Лидер»

п. Чегдомын
2025г

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая образовательная программа по каратэ (далее-Программа) по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – групповой и индивидуально-ориентированной.

Программа по каратэ составлена в соответствии:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ).

2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р).

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»).

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».

6. Положение о ДОП, реализуемых в Хабаровском крае (Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 26.09.2019 № 383П)

7. Приказ № 220 П от 27.05.2025 «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае».

8. Устава и локальных нормативных актов МБУ ДО СШ «Лидер»

Характеристика вида спорта каратэ

То воинское искусство, которое преподается в наше время и известно под названием каратэ-до, пришло к нам из глубины веков из Китая, затем оно попало на острова Окинавы и только после этого - в Японию. Оно явилось результатом трансформации древних воинских стилей, которые изменяются вплоть до настоящего времени. Каратэ-до имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ-до чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами,

разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ – сложно-координационный вид спорта,

включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников).

Каратэ-до является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовки), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества: различные виды силы, ловкость, гибкость, выносливость и т.п. Каратэ-до формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия каратэ-до учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по каратэ-до проводятся в личной и командной формах. Поэтому спортсмен чувствует ответственность не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм.

Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной деятельности занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс. Поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от них, для чего нужно включать игровые формы подачи учебного материала.

Цель: создать оптимальные условия для возможности реализации физического и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность.

Задачи:

1.Обучить воспитанников элементам, приемам каратэ-до;

2.Дать знания по истории возникновения и развития каратэ-до

3.Развитие психомоторных качеств;

4.Обучение взаимоотношению в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;

5.Способствовать оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием;

6.Сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам, углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья.

Основными принципами на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся.

Данная программа по каратэ является:

Образовательной и рассчитана от 1 до 3 лет обучения, в зависимости от желания и потребностей обучающихся и их родителей (законных представителей).

Программа ориентирована на всех желающих, не имеющих медицинскихпротивопоказаний для занятий данным видом (юноши, девушки).

По направлению деятельности -физкультурно-спортивная

По виду деятельности- каратэ

По характеру деятельности- развивающая

По уровню освоения программы – группа начальной подготовки 1 год, учебно-тренировочный 2,3 год.

По цели обучения - спортивно-оздоровительная, познавательная

По образовательным областям- физическая культура и спорт

Адресатом программы являются участники образовательного процесса учреждения дополнительного образования, то есть дети и подростки от 7 лет и старше, имеющие допуск врача.

Программа рассчитана на учебную нагрузку: 1 –3 этап обучения 6 часов в неделю, 204 часа в год.

Учебный год начинается 15 сентября и рассчитан на 44 недели (при необходимости возможны дополнительные тренировочные занятия. Организация процесса обучения

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

Учебный план содержит следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- техническая и психологическая подготовка.

Примерный Учебный план

№	Разделы обучения/ предметные области	1 этап	2 этап	3 этап
1	**Теория и методика физической культуры и спорта**	17	17	20
2	**Общая физическая подготовка**	120	100	50
3	**Избранный вид спорта:** -Специальная физическая подготовка по каратэ -Начальные основы техники -Психологическая подготовка	33	55	119
	Медицинское обследование	Наличие медицинских справок		
4	**Другие виды спорта и подвижные игры**	10	8	5
	Итого:	**180**	**180**	**170**
	Самостоятельная работа	24	24	10

Объемы максимальных тренировочных нагрузок в группахспортивно-оздоровительного этапа

Этапный норматив	1 этап	2 этап	3 этап
Кол-во часов в год	204	204	204
Кол-во часов в неделю	6	6	6
Количество тренировок в неделю	2-3	2-3	3
Вариант построения недельного цикла	3*1	3*1	3*2

Ожидаемые результаты реализации программы:

- Всестороннее развитие личности ребенка;
- Расширение двигательного опыта, освоение комплексов физических упражнений,
- Формирование у детей интереса к каратэ в частности, и вовлечение в систему систематических занятий.

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

Обучающийся должен знать:

- Основные правила техники безопасности на занятиях по каратэ
- Основные способы закаливания организма,
- Начальные гигиенические знания, умения и навыки.

Обучающийся должен уметь:

- Выполнять комплексы физических упражнений,
- Владеть начальными навыками техники каратэ

Формы и способы проверки результатов освоения Программы:

- ***Педагогический контроль*** осуществляется с целью выявления динамики физического развития обучающегося, учета тренировочных нагрузок, определение различных сторон подготовленности. Контроль позволяет оценить эффективность тренировочного процесса и своевременно вносить необходимые коррективы.

Методы контроля: наблюдение, опрос, анкетирование, проверка документации, выполнение учебных планов, тестирование, открытые (контрольные) занятия, участие в мероприятиях.

- ***Медицинский контроль*** проводится для наблюдений за состоянием и сохранностью здоровья обучающихся. Контроль за наличием медицинского допуска до занятий, соблюдением режима тренировки, отдыха, требований СанПиНа.

Основные показатели выполнения общеразвивающей программы:

- стабильность состава обучающихся,
- динамика прироста индивидуальных показателей в соответствии с образовательной программой.

Основными формами образовательного процесса являются:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных особенностей обучающихся;
- теоретические занятия;
- участие в различных физкультурно-массовых и спортивных мероприятиях;

-индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с одним или несколькими обучающимися (по мере необходимости).

Режим занятий устанавливается расписанием, утвержденным приказом директора СШ «Лидер» по представлению тренера-преподавателя с учетом создания благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся. Занятия могут проводиться в любой день недели. Количество занятий в неделю 2-3 раза. Тренировочный процесс осуществляется с учетом годового учебного плана и длится не менее 34недель и не более 46 недель. В данной Программе рекомендовано 44 недели.

Содержание программы:

Теория и методика физической культуры и спорта:

Вводное занятие: этикет карате до (понятие терминов доджо, сенсей, кумитэ,)

История возникновения и развития каратэ-до: история возникновения и

развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития каратэ-до Шотокан в России. Гичин Фунакоши – основатель школы Шотокан. Наиболее известные российские мастера.

Особенности стиля «ШОТОКАН»: особенности и основы стиля

Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль: Общие сведения о строение организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревновании. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения

Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, спортивные ритуалы.

Общая физическая подготовка

Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства.

Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полу-приседе, спортивная. Бег на

различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с захлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания.

Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекаты на спине, кувырки вперед и назад.

Избранный вид спорта Специальная физическая подготовка

Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (1 - 3 кг) одной и двумя руками из различных положений; в упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной); приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки; различные упражнения в челноке; многоскоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад;

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции

Начальные основы техники каратэ:

Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.

Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др

Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении

Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д.

Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги.

Страховка и самостраховка; различные виды падений.

Контрольные нормативы:

- выполнение контрольно-переводных нормативов
- показательные выступления и участие в конкурсах, соревнованиях по упрощенным правилам, согласно календарному плану.

Другие виды спорта и подвижные игры

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр.
- Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр.

- Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельномвыполнении упражнений.
- Навыки сохранения собственной физической формы.

Спортивные игры: пионербол, элементы баскетбола, волейбола, футбол, мини- футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

Характеристика периодов обучения:

Данная программа рассчитана на три этапа обучения.

1 этап обучения (ГНП 1):

Цель: выработка устойчивой внутренней мотивации к занятиям физической культуры спорта.

Задачи:

- привитие здорового образа жизни.
- развитие физических качеств.
- формирование положительного отношения к спортивной деятельности
- обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса.
- изучение базовой техники каратэ.
- отбор наиболее одарённых детей для перехода на предпрофессиональные программы

Ребенок регулярно посещает занятия в группе «Каратэ-до», основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки – визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), потребность в самостоятельных занятиях ОФП. Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности при занятиях каратэ-до. Хорошо владеет приемами страховки и само страховки.

Основными целями работы на данном этапе являются: привитие ребенку интереса к занятиям физической культурой, вообще, и каратэ-до, в частности; создание у него потребности в ежедневных самостоятельных занятиях физической культурой, укрепление его основных физических кондиций, начало формирования основных двигательных навыков, знакомство с техникой каратэ-до. Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном этапе занимает формирование у обучающихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения – игровой, а также демонстрационный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях каратэ-до. Техническими критериями являются умения свободно переходить из стойки в стойку, работа бедра и таза в сдвоенных техниках, плотно прижатые к полу стопы, «дзаншин»,
«муэкэ», ощущение в реальности «гохон-кумитэ» и «санбон-кумитэ». На первом этапе занятий детям необходимо видеть результаты своего развития. На этом этапе дети участвуют в мониторинге по общей физической подготовке. Предусматривается выполнение тестов.

2 этап обучения (УТГ 1):

Цель: оптимизация физического развития ребенка, всестороннее совершенствование общих физических качеств в единстве с воспитанием личности обучающихся.

Задачи:

- Оптимальное развитие физических качеств.
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков. 3.воспитание личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества).
- приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни.
- изучение и совершенствование техники каратэ.

Произошло укрепление иммунной системы обучающегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников. Занимающиеся владеют начальными знаниями в области медицины и спортивной тренировки. Владеют техникой каратэ-до. Основными целями работы на 2 этапе являются: формирование понятия «здоровый образ жизни», дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, продолжение освоения техники каратэ-до, развитие детского коллектива. Основной метод обучения на данном этапе – наглядный. Технические требования следующие: точное выполнение стоеки перемещений, совмещение работы в цепи стопы – колени – таз - плечевой пояс – руки, расслабление плеч, чувство дистанции и времени в «бункай-кумитэ». Предусматривается сдача экзамена.

3 этап обучения (УТГ 2):

Цель: направленность учебно-тренировочных занятий на достижение спортивного результата.

Задачи:
укрепление и сохранение здоровья.

формирование спортивных двигательных умений и навыков.

развитие общих и специальных физических качеств.

совершенствование технико-тактической подготовки спортсменов.

содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.

развитие психомоторных качеств.

Произошел рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки – согласно показателям медосмотра), выросли показатели физического развития ребенка (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки. Выступает на соревнованиях соответствующего уровня. Здоровый образ жизни – часть мировоззрения занимающихся.

Основными целями работы на данном 3 этапе являются: укрепление здоровья; совершенствование физических качеств - повышенное внимание к специальной

физической подготовке, присущей именно данному виду спорта – таких физических качеств, как максимальная сила, силовая выносливость, скоростная сила; совершенствование физической подготовки; воспитание у занимающихся необходимых качеств личности (целеустремленность, настойчивость, самоконтроль).

Особое внимание обращается на воспитание сознательного отношения к занятиям каратэ-до и формирование у них на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются все методы – наглядный, словесный, практический, игровой.
Технические требования на данном этапе следующие: увеличение скорости и точности выполнения, улучшение координации в «кихон-кумитэ», чувство «живота», наличие «кимэ» (концентрации силы), способность легко связывать техники «рук» и «ног», связь «защита + контратака» в «дзю-иппон кумитэ».
Особыми задачами 4 этапа занятий являются повышение спортивного мастерства занимающихся, дальнейшее развитие общефизических качеств и специальных физических качеств, участие в соревнованиях различного ранга, воспитание у занимающихся активной жизненной позиции. Предусматривается дальнейшая сдача экзаменов

Педагогическая целесообразность

Образовательная дополнительная программа по каратэ-до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений:
-от простого к сложному, -от частного к общему, -с использованием технологий личностно -
ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитии общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры,

традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

-дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-трудолюбия: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-инициативности: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-настойчивости: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-смелости: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

-решительности: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-честности: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам поучебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-доброжелательности: воспитание способности к поддержанию дружеских отношенийкак с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Условия реализации программы

- **Организационные условия.**

В программу принимаются подростки, проявляющие интерес к занятиям каратэ-до, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие собеседование с педагогом.

- **Методические условия.**

-специальная и методическая литература;

-учебно-методические фильмы с демонстрацией схваток сильнейших спортсменов на различных турнирах и соревнованиях;

-архивные видеозаписи опытных тренеров;

-плакаты и наглядные пособия с изображением различных фаз проведения спортивных приёмов, схемы, таблицы.

- **Материально – техническое обеспечение программы**

Для проведения учебного процесса по «каратэ» по возможности желательно наличие спортивного инвентаря и материалов:

маты для занятий каратэ (татами), размером не менее 6х15;

водоналивной мешок (груша) – 1 шт.;

перчатки снарядные – 4 пары; защитные накладки на руки – 20 пары;макивара – 2 шт.; накладки защитные на ноги – 20 пары;защитный жилет на грудь – 4 шт.; скакалки – 20 шт.;

гантели (1,5 – 2,5 кг.) – 10 пар;мяч набивной – 10 шт.;

стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 шт.;лапы боксерские – 10 шт.

Спортивное снаряжение каратиста:

Кимоно белого цвета (индивидуально)

Список литературы

- Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
- Лубышева Л.И. Здоровьеформирующая технология физического воспитания младших школьников на основе использования традиционного каратэ (методическая разработка). – М: РГУФКСиТ, 2005.
- Биджиев С. Сетокан Каратэ-до. – СПб.: изд-во АОВТ «Алмаз», 1994.
- Долин А.А., Попов Г.В. КЭМПО – традиция воинских искусств. – М.: Наука, 1992
- Карпман В.Л. Спортивная медицина. Учебник для ИФК.- М.: ФиС,1987. 6.Корх А.Я. Тренер: деятельность и личность. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 120 с.
- Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания. Учебник для ИФК. – М.: ФиС, 2003.
- Микрюков В.Ю. Каратэ-до (боевые искусства). Учебное пособие. – ООО «Издательство Астрель», 2009. – 428 с.
- Туманян Г.С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие: Кн. 1: Пропедевтика. – М.: Советский спорт, 1997. – 285 с.
- Флиндт Д. Программа Сетокан каратэ. – Германия, 1998

Приложение 1

Содержание практических занятий

Общая физическая подготовка

Увеличение мышечной массы

Сопутствующие задачи:

- повышение способности проявлять силу;
- повышение силовой выносливости;
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах;
- исправление дефектов телосложения и осанки.Средства:
- упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями (жим, толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут;
- упражнения на преодоление веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседание «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, перекладина). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты;
- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно). Выполняются до отказа. Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 минут.

Повышение общей быстроты движений

Сопутствующие задачи:

- улучшение координации движений;
- повышение ловкости;
- 24
- повышение общей выносливости.Средства:

- общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, 4-5 упражнений по 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек;
- бег на 20-50 метров с ходу и со старта;
- спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол на уменьшенном поле, борьбаза мяч и т.п.).

Развитие общей выносливости

Сопутствующие задачи:

- воспитание воли к перенесению утомления;
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата;
- выработка умения расслабляться. Средства:
- бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);
- общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;
- выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут.

Улучшение координации движений и развитие ловкости

Сопутствующие задачи:

- развитие способности к проявлению «взрывной» силы;
- воспитание смелости и решительности;
- развитие гибкости;
- повышение эластичности мышц;
- укрепление мускулатуры. Средства:

- акробатические упражнения (кувырки, перевороты, сальто и др.), выполнять повтор, но затрачивая 15-25 минут на все упражнения, включая интервалы отдыха;

- упражнения на гимнастических снарядах (размахивания, подъемы и перевороты на брусьях и перекладине), выполнять повторно с интервалом отдыха 1 -2 минуты, затрачивая 15-30 минут на все упражнения;

- прыжки в воду (8-12 прыжков), заниматься в свободное время, соединяя с плаванием.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для укрепления мышц рук

- круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
- упражнения с эспандером для рук;
- упражнения с резиновым амортизатором;
- упражнения с набивным мячом.

Упражнения для укрепления мышц шеи

- стоя в мостике на голове, без помощи рук, круговые и поступательные движения головой;
- стоя в партере, удержание партнера, сидящего на шее и выполняющего наклоны назад.

Укрепление мышц брюшной полости

- удержание «уголка» в висе на высокой перекладине;
- сгибание и разгибание туловища, лежа на спине;
- сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
- поднятие и удержание приподнятых ног, лежа на спине.

Укрепление мышц ног

- приседание с партнером или другим отягощением;
- поднятие партнера или отягощения ногами, лежа на спине;
- выпрыгивание из положения на корточках вверх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук

- выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
- отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
- отработка ударов руками с резиновым амортизатором.

Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног

- отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;
- прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;
- выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
- челночный бег;
- отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.

Упражнения на развитие ловкости

- игра в партере «борьба за мяч»;
- прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
- прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
- упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.

Акробатические упражнения

- группировки, сидя в приседе, лежа на спине;

- перекаты в группировке, лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
- кувырки вперед, назад, чередования кувырков;
- длинный полет-кувырок;
- стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.

Техника каратэ

Основные принципы, лежащие в основе каратэ

Форма и равновесие

Приложение 2

Каратэ является не только спортом, где концентрируются самые благоприятные способы использования человеческого тела или применяются законы физики и физиологии. Эффективность приемов всех боевых искусств и многих других видов спорта зависит от правильной формы движения. В бейсболе, например, хорошая форма подачи необходима для поддержания высокого уровня достижений. Фехтовальщик тратит годы на совершенствование движений, которые дилетанту кажутся легкими. Так достигаются практические результаты в движении тела, или форма, которая физически и физиологически правильна. Отличная форма особенно важна в каратэ. Все части тела должны взаимодействовать, обеспечивая необходимую устойчивость для поддержания приемов при выполнении Гери (удары ногами) и Цуки (удары кулаком).

Ученикам каратэ часто приходится стоять на одной ноге в атаке или в защите. Поэтому равновесие приобретает первостепенную важность. Если стопы расположены далеко друг от друга, центр тяжести находится низко, удары получаются сильными. Удар будет слабым, если центр тяжести слишком высоко и ступни сближены сверхдопустимого. Несмотря на то, что устойчивость очень важна, существуют пределы, которые нарушать нельзя. Положение тела и центра тяжести зависит от разных обстоятельств. Равновесие должно постоянно перемещаться с одной ноги на другую. Центр тяжести должен постоянно двигаться из стороны в сторону, чтобы помешать противнику противостоять атаке.

Концентрация силы

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела направлена от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от

начала до конца продолжаются 0,15-0,18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

Роль мышечной силы

Силу для движения тела дают мышцы. Всесторонне натренированные, мощные и эластичные мышцы - вот, что необходимо в каратэ. Приемы будут слабыми, если мышцы будут недостаточно сильными и крепкими. Поэтому необходима постоянная тренировка в укреплении и усилении мышц тела. Важна быстрота мышечной концентрации, потому что, чем более мышца способна к напряжению, тем большую силу она производит.

Ритм

Важным элементом является ритм. Правильный ритм важен как в выполнении основных приемов, так и в свободном спарринге. Особенно ритм важен в выполнении официальных или формальных упражнениях - Ката. Нужна хорошая подготовка, чтобы выполнить в минимальное время три наиболее важных элемента - применить силу в нужное время, контролировать быстроту в приемах и от приема к приему, плавно перемещать тело от одного приема к следующему. Эти требования неосуществимы без ритма. Ката, выполненная учеником, продвинувшимся в изучении каратэ, мощна, ритмична и, следовательно, красива.

Чувство времени

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения, и

недостаточно точный расчет времени может оказаться гибельным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно, после применения приема, она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения тело должно держаться расслабленным, однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

Низ живота и бедер

Тренеры современного спорта постоянно подчеркивают, что максимальную силу в любое движение можно вложить с помощью бедер. Например, они говорят: «Бейте вашими бедрами», или «Бросайте вашими бедрами», или «Поддайте его вашими бедрами».

В Японии важности Танден уделяют внимание на самых ранних стадиях обучения. Эта область особенно важна потому, что там, по японским представлениям, сосредоточен человеческий дух, и эта область обеспечивает основу силы и равновесия. Танден в действительности есть область позади пупка и в центре тела. Когда вы стоите прямо, центр тяжести располагается как раз там. Если стойка в каратэ правильная, центр тяжести находится в центре Танден. Правильная стойка дает возможность ученику уравновесить верхнюю и нижнюю часть своего тела, приводя в гармоническое взаимодействие его мышцы, и позволяет почти не терять энергию. Если силы концентрируются в Танден, она, как струя, вливается в выполняемые приемы каратэ, а кости таза и голени крепко поддерживают бедра и корпус при поворотах. Эта мощная поддержка позволяет выполнять сильные приемы. Центр тяжести, т.е. низ области живота и бедер, играет большую роль в различных движениях. Следовательно, нужно стараться делатьудары ногами, руками и блоки, помогая бедрами.

Приложение 4

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 1

Обучающиеся 7-10 лет				мальчики			девочки		
№	Физические способности	Контрольное испытание	Возраст	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	высокий
1	Скоростные	Бег 30м	4	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
			5-6	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
			7-8	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
			9	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	4	100	115-135	155	85	110-130	150
			5-6	110	125-145	165	90	125-140	155
			7-8	120	130-150	175	110	135-150	160
			9	130	140-160	185	120	140-150	170
3	Выносливость	Бег 1000м	4	8,46	5,46-8,45	5,45	9,10	6,01-9,09	6,00
			5-6	8,31	5,37-8,30	5,36	8,51	5,51-8,50	5,50
			7-8	8,16	5,17-8,15	5,16	8,41	5,41-8,40	5,40
			9	8,01	5,01-8,00	5,00	8,31	5,31-8,30	5,30
4	Гибкость	Наклон из положения сидя	4	3	4-6	7	5	6-11	12
			5-6	3	4-7	8	5	6-11	12

			7-8	4	5-8	9	6	7-12	13
			9	4	5-9	10	6	7-13	14
5	Силовые	Подтягивания на перекладине	4	1	2-3	4			
			5-6	1	2-3	4			
			7-8	1	3-4	4			
			9	1	3-4	5			
		Подъем туловища, руки за головой(30сек)	4				8	9-16	17
			5-6				8	9-16	17
			7-8				8	9-17	18
			9				8	9-17	18

Контрольные нормативы

№	Контрольные упражнения	9.5-10.5 лет	10.6-11.5 лет	11.6-12.5 лет	12.6-13.5 лет	13.6-14.5 лет	14.6-15.5 лет	15.6-16.5 лет	16.6-17.5 лет	оценка
1	Прямой удар раз-ой	20 и выше	23 и выше	25 и выше	26 и выше	28 и выше	30 и выше	31 и выше	32 и выше	высокая
	рукой из боевой	17-19	19-22	20-24	21-25	23-27	25-29	26-30	27-31	средняя
	стойки за 10 сек.	Менее 16	Менее 18	Менее 19	Менее 20	Менее 22	Менее 24	Менее 25	Менее 26	низкая
2	Круговой удар передней ногой в верхний уровень	8 и выше	9 и выше	10 и выше	12 и выше	14 и выше	16 и выше	17 и выше	18 и выше	высокая
		6-7	7-8	8-9	9-11	11-13	13-15	14-16	14-17	средняя
		Менее 5	Менее 6	Менее 7	Менее 8	Менее 10	Менее 12	Менее 13	Менее 13	низкая

	из боевой стойки за 10 сек.									
	Акцент-ный прямой	8 и выше	9 и выше	10 и выше	12 и выше	14 и выше	16 и выше	18 и выше	20 и выше	высок ая

(УТГ 1 для мальчиков/юношей)

Таблица 2

3	удар разноименной рукой по бокс. мешку за 10 сек.	6-7	7-8	8-9	10-11	11-13	13-15	15-17	16-19	средня я
		Менее 5	Менее 6	Менее 7	Менее 9	Менее 10	Менее 12	Менее 14	Мене е 15	низкая
4	Акцент-ный круговой удар перед. ногой в верх.уровень по бокс. мешку за 10 сек.	7 и выше	8 и выше	9 и выше	11 и выше	13 и выше	15 и выше	16 и выше	17 и выше	высок ая
		5-6	6-7	7-8	9-10	11-12	13-14	13-15	15-16	средня я
		Менее 4	Менее 5	Менее 6	Менее 8	Менее 10	Менее 12	Менее 12	Мене е 14	низкая
5	Подъемы туловища с	12 и выше	15 и выше	18 и выше	20 и выше	22 и выше	25 и выше	27 и выше	28 и выше	высок ая
	прямым ударом	10-11	12-14	15-17	17-19	19-21	21-24	21-26	21-27	средня я
	(двойка) за 30 сек.	Менее 9	Менее 9	Менее 14	Менее 16	Менее 18	Менее 20	Менее 20	Мене е 20	низкая

Контрольные нормативы
(УТГ 2 для девочек/девушек)

№	Контрольные упражнения	9.5-10.5 лет	10.6-11.5 лет	11.6-12.5 лет	12.6-13.5 лет	13.6-14.5 лет	14.6-15.5 лет	15.6-16.5 лет	16.6-17.5 лет	оценка
1	Прямой удар раз-ой	15 и выше	17 и выше	19 и выше	21 и выше	23 и выше	25 и выше	27 и выше	29 и выше	высокая
	рукой из боевой	11-14	13-16	15-18	16-20	18-22	21-24	22-26	24-28	средняя
	стойки за 10 сек.	Менее 10	Менее 12	Менее 14	Менее 15	Менее 17	Менее 20	Менее 21	Менее 23	низкая
	Круговой удар	8 и выше	9 и выше	10 и выше	11 и выше	12 и выше	14 и выше	15 и выше	16 и выше	высокая
2	передней ногой в верхний уровень из боевой стойки за 10 сек.	6-7	7-8	8-9	9-10	10-11	12-13	13-14	13-15	средняя
		Менее 5	Менее 6	Менее 7	Менее 8	Менее 9	Менее 11	Менее 12	Менее 12	низкая
3	Акцент-ный прямой удар разноименной рукой по бокс. мешку за 10 сек.	8 и выше	8 и выше	10 и выше	11 и выше	13 и выше	15 и выше	17 и выше	18 и выше	высокая
		6-7	6-7	8-9	9-10	11-12	13-14	15-16	16-17	средняя
		Менее 5	Менее 5	Менее 7	Менее 8	Менее 10	Менее 12	Менее 14	Менее 15	низкая
4	Акцент-ный круговой удар перед. ногой в	6 и выше	7 и выше	9 и выше	10 и выше	12 и выше	14 и выше	15 и выше	16 и выше	высокая
		5	6	8	8-9	10-11	12-13	13-14	14-15	средняя

	верх.уровень по бокс. мешку за 10 сек.	Менее 4	Менее 5	Менее 6	Менее 7	Менее 9	Менее 11	Менее 12	Менее 13	низкая
5	Подъемы туловища с	10 и выше	12 и выше	15 и выше	16 и выше	18 и выше	20 и выше	22 и выше	24 и выше	высокая
	прямым ударом (двойка) за 30 сек.	8-9	10-11	11-14	13-15	15-17	16-19	17-21	18-23	средняя

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 423178367717924856630354454056580314304969798 24

Владелец Шуранов Владимир Петрович

Действителен С 30.03.2026 по 30.03.2027