

Утверждаю  
Директор ООО «Восток»  
Бородулин С.А.

Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности по  
**КАРАТЭ**

Срок реализации программы 4 года.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	стр.3
1.1. Цели и задачи программы.	стр3
1.2. Характеристика вида спорта каратэ.	стр.4
1.3. Минимальный возраст детей для зачисления, численный состав обучающихся в группах, порядок комплектования	стр.5
2. Учебный план.	стр.5
2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям	стр.5
2.2. Режим учебной работы	стр.6
3. Методическая часть.	стр.6
3.1. Теоретическая и методическая подготовка	стр.6
3.2. Учебный план теоретической подготовки	стр.9
3.3. Общая и специальная физическая подготовка.	стр.10
3.4. Техническая подготовка избранного вида спорта.	стр.11
3.5. Технико-тактическая и психологическая подготовка.	стр.11
3.6. Другие виды спорта и подвижные игры	стр.12
4. Основные средства и методы учебно-тренировочных занятий по годам обучения.	стр.12
5. Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.	стр.17
6. Список литературы	стр.16
	стр.18

### 1. Пояснительная записка.

Содержание спортивно-оздоровительного этапа определяется дополнительными общеразвивающими программами в области физической культуры и спорта, которые определяют порядок комплектования, наполняемость групп, продолжительность обучения, формы и порядок ее проведения. На спортивно-оздоровительный этап не распространяются требования федеральных стандартов спортивной подготовки

Общество с ограниченной ответственностью «Восток» г. Челябинска (далее организация) в соответствии с Уставом создано в целях осуществления дополнительной образовательной деятельности в сфере физической культуры и спорта.

Программа ООО «Восток» г. Челябинска разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и санитарные правила СП 2.4.3648-20.

### **1.1. Цели и задачи Программы.**

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ направлена на всестороннее и нравственное развитие детей, воспитание, формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в каратэ в частности; выявления перспективных, одаренных детей в этом виде спорта; организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни.

Цель реализации Программы: развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий каратэ.

Задачи реализации Программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

### **1.2. Характеристика вида спорта каратэ.**

Каратэ — японское боевое искусство, система защиты. В каратэ используются скоростные точно нацеленные удары руками и ногами. Каратэ является одним из видов спорта - кандидатов на включение в программу Олимпийских игр, этот вид спорта признан Международным олимпийским комитетом. Сила удара (контакта) между двумя участниками поединка в каждой возрастной категории регламентирована правилами Всемирной Федерации Каратэ (WKF) В традиционном каратэ выделяют ученические степени — «кю» и мастерские степени — «даны». Номер кю уменьшается с ростом мастерства, номер дана — возрастает. Внешним атрибутом той или иной степени является пояс.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, тхэквондо), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы самообороны. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития.

Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Каратэ в целом является сложно-координационным видом спорта. Однако системность подхода к обучению и последовательная постепенность в обучении по принципу «от простого к сложному» значительно облегчают освоение боевых приемов и приобретение навыков.

С учетом специфики вида спорта каратэ определяются следующие особенности обучения:

- комплектование групп общефизической подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, подготовка по виду спорта каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих обучение по программе каратэ.

### **1.3. Минимальный возраст детей для зачисления, численный состав обучающихся в группах, порядок комплектования.**

#### **Минимальный возраст детей для зачисления**

Год обучения	Возраст обучающихся (лет)	
	минимальный	максимальный
1-й год	6	11
2-й год	7	12
3-й год	8	13
4-й год	9	14

#### **Численный состав обучающихся и максимальный объем учебно-тренировочной работы**

Год обучения	Наполняемость групп (человек)		Объем учебно-тренировочной нагрузки (часов в неделю)	Количество занятий в неделю	Продолжительность одного занятия (часов)
	минимальная	максимальная			
1-й год	10	26	3	2	1,5
2,3,4-й год	10	26	4,5	3	1,5

## **2. Учебный план**

### **2.1. Продолжительность и объемы реализации Программы по предметным областям.**

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится в соответствии с учебным планом. При разработке учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных годов обучения.

Учебный план составляется на 36 недель, в котором предусматриваются занятия по следующим предметным областям: теория и методика физической культуры и спорта, общая и специальная физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры, выбранный вид спорта, технико-тактическая и психологическая подготовка, самостоятельная работа обучающихся

**Учебный план на 36 недель  
учебно-тренировочных занятий (в часах).**

№ п/п	Предметные области	1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения	4-й год обучения
1.	Теория физической культуры и спорта	6	8	8	9
2.	Общая физическая подготовка	40	60	48	40
3.	Специальная физическая подготовка	10	20	30	38
4.	Техническая подготовка	26	42	50	50
5.	Тактическая и психологическая подготовка	6	12	12	12
6.	Другие виды спорта и подвижные игры	20	20	14	14
7.	Общее количество часов	108	162	162	162

## **2.2. Режим учебной работы**

Учебный год в организации устанавливается с 1 сентября по 25 мая. Учебная работа в ООО «Восток» ведется в соответствии с учебным планом.

Расписание учебно-тренировочных занятий составляется директором организации по представлению тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях в соответствии с нормативными документами.

ООО «Восток» организует работу с детьми в течение учебного года, включая каникулярное время

Продолжительность одного занятия не должна превышать 1,5 астрономических часа (с обязательным 10 минутным перерывом для учащихся 1-го года обучения после 45 минут занятий).

## **3. Методическая часть.**

### **3.1. Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в работе с детьми. Главная ее задача состоит в том, чтобы повысить уровень образованности в сфере физической культуры и спорта и научить

обучающихся осмысливать и анализировать свои действия.

## **Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.**

Физическая культура и спорт. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей и защиты Российского государства. Органы государственного управления физической культурой и спортом в России. Физическая культура в системе образования. Достижения российских спортсменов на крупнейших международных соревнованиях. Значение выступлений российских спортсменов в международных соревнованиях.

### **История развития каратэ.**

Характеристика вида спорта, его место и значение в российской системе

физического воспитания. Возникновение и развитие каратэ, как вида спорта. Каратэ и его спортивная традиция. Первые достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Российские спортсмены -чемпионы мира и Европы.

### **Основы философии и психологии спортивных единоборств.**

Философские модели и историческая традиция каратэ. Основы психофизического управления в контактном поединке спортивного единоборства. Понятие о психологической подготовке. Основные методы развития и совершенствования моральных и волевых качеств спортсменов. Преодоление трудностей в процессе тренировки и соревнованиях. Преодоление отрицательных эмоций перед тренировками и соревнованиями. Индивидуальный подход к обучающимся в зависимости от типа нервной деятельности, темперамента, психологических особенностей. Средства и методы совершенствования отдельных психологических качеств.

### **Патриотическое воспитание «Разговоры о важном»**

Государственная символика (гимн, флаг, герб), региональная символика. Конституция РФ. Исторические даты в истории нашего государства. Великие исторические личности, внесшие вклад в развитие России (Правители, деятели искусства, поэты, спортсмены).

### **Основы тренировочного процесса.**

Спортивная тренировка как единый педагогический процесс формирования и совершенствования навыков, физических, моральных и волевых качеств. Понятие о тренировочной нагрузке: объем, интенсивность, количество подъемов и упражнений, максимальные веса, использование специальной экипировки. Методика определения нагрузок. Влияние общей и специальной физической подготовки на процесс обучения технике. Этапы становления двигательного навыка. Физическая, техническая, тактическая, моральная, волевая и теоретическая подготовка, их взаимосвязь в процессе

тренировки. Принципы тренировки: систематичность, непрерывность, всесторонность, постепенное повышение нагрузки, сознательность, учет индивидуальных особенностей организма.

Планирование и учет проделанной работы и их значение для

совершенствования тренировочного процесса. Понятие о планировании. Цель и задачи планирования. Понятие о тренировочных циклах: годичных, месячных, недельных. Групповое и индивидуальное планирование. Виды планирования: перспективное (на несколько лет), текущее (на год), оперативное (на этап, месяц, неделю, занятие). Основы контроля и самоконтроля в тренировке

### **Необходимые сведения о строении и функциях организма человека.**

Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, составе и значении крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и ее роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Изменения, происходящие в опорно-двигательном аппарате, органах дыхания и кровообращения, а также в деятельности центральной нервной системы в результате занятий. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий. Мышечная деятельность. Спортивная тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о физиологических основах физических качеств. Понятие о силовой и скоростно-силовой работе. Методы развития силы мышц. Особенности функциональной деятельности центральной нервной системы, органов кровообращения и дыхания. Продолжительность восстановления физиологических функций организма после различных по величине тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Повторяемость различных по величине физических нагрузок и интервалов отдыха. Характеристика предстартового состояния.

### **Гигиенические знания, умения и навыки.**

Понятие о гигиене. Личная гигиена, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, баня). Меры личной и общественной профилактики (предупреждения заболеваний).

### **Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни.**

Понятие о врачебном контроле. Понятие о здоровом образе жизни. Понятие о тренированности, утомлении и перетренированности. Режим спортсмена. Роль режима для спортсмена. Режим учебы, отдыха, питания, тренировки, сна, работы. Примерный распорядок дня. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности. Самоконтроль как важное средство. Объективные и субъективный показатели. Пульс, дыхание, спирометрия, вес тела, сон, работоспособность, самочувствие. Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух,

вода

### **Основы здорового питания.**

Энергетическая и пластическая сущность питания. Особое значение питания для растущего организма. Понятие об основном обмене. Величина

энергетических затрат организма в зависимости от возраста. Суточные энергозатраты. Энергетические траты в зависимости от содержания тренировочного занятия. Назначение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, витаминов, микроэлементов, воды в жизни человека. Калорийность пищевых веществ. Суточные нормы питания. Режим питания. Зависимость питания от периода, цели тренировки и участия в соревнованиях. Питьевой режим. Показатели веса тела в зависимости от ростовых показателей. Набор веса и переход в более тяжелую весовую категорию. Сброс веса и переход в более лёгкую весовую категорию.

### **Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.**

Применение спортивной и тренировочной экипировки, их различия и требования. Оборудование и инвентарь зала. Гири, разборные гантели, эластичные бинты, подставки, шлемы, перчатки, кимоно, маты. Правила хранения спортивного инвентаря.

### **Требования техники безопасности при занятиях.**

Правила техники безопасности, инструкции по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале и правила пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Понятие о травмах. Травматические повреждения, характерные для занятий, меры их профилактики. Страховка и самостраховка. Оказание первой помощи. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах, открытых ранениях.

**Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность** за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций.

## **3.2. Учебный план теоретической подготовки**

№	Темы	Количество часов в учебном году			
		1-й год	2-й год	3-й год	4-й год
	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап	Спортивно-оздоровительный этап
1	Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	УТЗ 3 часа в неделю	УТЗ 4,5 часа в неделю	УТЗ 4,5 часа в неделю	УТЗ 4,5 часа в неделю

2	История развития каратэ	1	1	1	0,5
3	Основы философии и психологии спортивных единоборств		1	1	0,5
4	Патриотическое воспитание "Разговоры о важном"	1	2	2	3
5	Необходимые сведения о строении и функциях организма	0,5	0,5	1	1
6	Гигиенические знания	0,5	0,5	0,5	0,5
7	Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни	0,5	0,5	0,5	0,5
8	Основы здорового питания	0,5	0,5	0,5	0,5
9	Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	0,5	0,5		0,5
10	Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта	0,5	0,5	0,5	0,5
12	Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы				0,5
13	Всего часов в год	6	8	8	9

### **3.3. Общая и специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка (ОФП) направлена на развитие основных физических качеств (скорость, сила, выносливость, гибкость, координация движений).

Основными средствами ОФП, используемые в каратэ являются:

- бег на различные дистанции (с вариациями скорости бега);
- упражнения с собственным весом;
- всевозможные вариации прыжков;
- упражнения, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, и прочее);

-упражнения с дополнительным отягощением, а также с преодолением сопротивления (с утяжелениями, резиной).

Специальная физическая подготовка (СФП) в единоборствах-это целенаправленное развитие физических качеств и функциональных возможностей организма.

Основой СФП являются специально разработанные и подобранные физические упражнения с характерными особенностями для основного двигательного действия. Также сюда относится совершенствование технических приемов каратэ.

### **3.4. Техническая подготовка избранного вида спорта.**

Избранный вид спорта включает упражнения на изучение и совершенствование базовой техники и технических приемов каратэ.

Результатом освоения Программы является:

- 1) повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности,
- 2) овладение основами техники и тактики каратэ, овладение техникой выполнения базовых комплексов в - ката и овладение спарринговой техникой- кумите,
- 3) приобретение соревновательного опыта, разбор правил соревнований,
- 4) выполнение требований, норм и условий выполнения для присвоения спортивных разрядов по каратэ

### **3.5. Технико-тактическая и психологическая подготовка.**

Технико-тактическая и психическая подготовка включает:

1) освоение основ технических и тактических действий, индивидуальные технико-тактические действия (технико-тактические действия в зависимости от стиля ведения боя, технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки, технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника, технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника),

2) овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника, оптимизацию освоения и закрепления технико-тактических действий, овладение навыками идеомоторики,

3) освоение различных алгоритмов технико-тактических действий (атакующих, защитных, контратакующих),

4) умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные сбивающие факторы, проявление морально-волевых качеств во время ведения поединка и подготовки к соревнованиям, управление

психическим состоянием.

### **3.6. Другие виды спорта и подвижные игры.**

Другие виды спорта и подвижные игры направлены на:

- 1) умение точно и своевременно выполнять задания, связанные требованиями вида спорта и правилами подвижных игр,
- 2) умение развивать основные физические качества в избранном виде спорта и подвижных играх,
- 3) умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений,
- 4) навыки сохранения собственной физической формы.

## **4. Основные средства и методы учебно-тренировочных занятий по годам обучения.**

### ***1-й год обучения***

1-му году обучения соответствует спортивно-оздоровительный этап.

Основная цель: вовлечение большего числа детей возраста 6-9 лет в занятия физической культурой и спортом. На протяжении спортивно-оздоровительного этапа подготовки, обучающиеся должны познакомиться с техникой нескольких видов спорта: легкой атлетики, акробатики, игровых видов спорта и единоборств.

Для каратэ очень важны такие двигательные качества как скорость (быстрота) и гибкость, а эти качества активно развиваются у детей с 6 до 9 лет.

Основные средства тренировочных воздействий:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) подвижные игры и игровые упражнения;
- 3) элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- 6) спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит вовлечение детей в физкультурно-спортивную деятельность, прививается интерес к занятиям каратэ.

На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Детям 6-7 лет показаны упражнения без отягощений, а

детям 8-9 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достичнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе. Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений - игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, прыгнуть через препятствие.

2-му году обучения соответствует спортивно-оздоровительный этап.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации каратэ и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике каратэ; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий каратэ.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства:

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, группировка, повороты, падения и др.);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (набивных, теннисных мячей);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) изучение базовой техники каратэ;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой; повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво

проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап начальной подготовки.

**Особенности обучения.** Двигательные навыки у детей должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом и втором годах обучения является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

### ***3-й,4-й год обучения***

3-му и 4-му годам обучения соответствует спортивно-оздоровительный этап.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом каратэ.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки обучающихся с учетом формирования основных навыков, присущих виду спорта;
- создание интереса к занятиям каратэ; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение ученика к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала каратэ;
- 5) упражнения с отягощениями (вес отягощений не более 30-40% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой по виду спорта каратэ. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 11-14 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно.

На данных годах обучения в большей степени увеличивается объем средств, скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы.

Обучение и совершенствование техники каратэ. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

## **5.Требования к результатам освоения Программы, выполнение которых дает основание для перевода обучающихся на следующий год обучения.**

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующим образом:

1.Первичный контроль выполняется при зачислении обучающегося. Проводится форма тестирования по ОФП, с целью определения уровня физической подготовки, заинтересованности учащихся в занятиях по каратэ. Прохождение тестирования без оценки результатов является основанием для зачисления.

2.Текущий контроль умений и навыков осуществляется на протяжении всего учебного года и может проводиться несколько раз. В рамках текущего контроля предусмотрена оценка (выявление динамики результата) выполнения контрольных упражнений по ОФП, зачётных срезов по качеству выполнения традиционной базовой техники каратэ (аттестация на пояса, КЮ).

3.Итоговый контроль. Осуществляется путем оценки выполнения контрольных упражнений по ОФП и прохождения контрольной аттестации по каратэ.

Контрольные тесты по ОФП.

№1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа (кол. раз) за 1 мин.

№2. Подъем туловища из положения лежа, руки за головой (кол. раз) за 1 мин.

№3. Прыжок в длину (см.) Тест не входит в итоговый контроль.

№4. Челночный бег (сек.). Тест не входит в итоговый контроль.

№5. Гибкость. Наклон туловища из положения стоя. (см.). Тест не входит в итоговый контроль.

<b>Год обучения</b>	<b>ОФП</b> Количество баллов по таблице «Оценка результатов тестирования уровня ОФП»	<b>СФП</b> № КЮ по «Программе аттестационных экзаменов по каратэ»	Оценка результата. Выполнил/Не выполнил.
1-й год	15	15-14	
2-й год	20	13-12	
3-й год	25	11-10	
4-й год	30	9-7	

**Примечание.** Результатом итогового тестирования является сумма выполненных обучающимся количества раз двух тестов (№1 и №2), где количество раз равно количеству баллов.

## **6. Список литературы.**

1. О.И.Строгонов. Путь в будокан. ООО ИПП «НИК» Челябинск, 2000.
2. О.А. Черникова. Соперничество, риск, самообладание в спорте. Москва «Физкультура и спорт», 1980.
3. А.Н.Разумов. Техника и тактика самообороны. Москва В\О внешторгиздат, 1991.
4. Т.В. Попова. Психологическая саморегуляция (10 уроков психологического здоровья). Челябинск, 1999.
- 5 .С.Гагалнин, А.Гагалнин Психотехника рукопашной схватки, Санкт-Петербург АТОН, 1999.
- 6 Е.Захаров, А.Карасев, А. Сафонов. Рукопашный бой самоучитель. Культура и традиции Москва, 1994.
7. И.П. Волкова. Спортивная психология. ИД «ПИТЕР» Санкт-Петербург, Москва, Харьков, Минск, 2002.
8. А.А.Долин, Г.В. Попов. КЭМПО- традиция воинских искусств. Москва «НАУКА», 1992.
9. Н.Госэй Ямагучи. Основы Годзю-Рю каратэ. Москва, 1999.
10. Е.М. Чумакова. Сто уроков борьбы самбо. Москва «Физкультура и спорт», 1988.
11. Г.В. Попов Боевые единоборства народов мира. Москва «Международные отношения», 1993.
12. Ежи Талага. Энциклопедия физических упражнения. Москва «Физкультура и спорт», 1998.
13. И.Дубнова. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделения спортивных школ (1,2,3 годы обучения), 1992.
14. С.Цвелев. Путь каратэ. Москва, 1992.
15. В.Рогозин. Мой мир БУДО. Томск, 2013.
- 16.С.Н. Бризецкий, П.Г. Демьянов. Годзю-Рю Каратэ-До История, философия, методики. Москва «Полимедиа», 2014.

## **7. Список электронных информационных ресурсов.**

1. Морим Хигаона - 8 дан».
2. Чемпионат Японии по киоку-шинкай , 1983.
3. Мастерство каратэ. Чемпионат Европы по саньда, 1989.
4. Джиу-джитсу.
5. Учебный семинар М. Хигаоины №1
6. Учебный семинар М. Хигаонны № 2
7. Учебный семинар М. Хигаонны № 3
8. Учебный семинар М. Хигаонны № 5.
9. Канадзава - 9 дан. Ката Шотокан.
10. Аттестационные экзамены, апрель 1995.
11. Семинар по кумитэ.
12. Киоку-шинкай. Экзамены. Семинар
13. Чемпионат Европы по Годзю- рю. Германия. Хоневерд, 12.10.1996г.

14. Кубок мира среди детей. Венгрия, 5-7.12.1997.
15. Чемпионат мира, 1996.
16. Аттестационные экзамены 12.04.1998.
17. Учебный фильм. Сакагами - 7 дан Питер Мей и др.
18. Прикладной рукопашный бой. А.Кочергин.
19. Семинар на о.Окинава (Япония), 18-25.08.2003. «Джундокан».
20. Бункай Кумитэ, Л.Щепкин, 07.08.2003.
21. Окинава Джундокан. Д\Ф «Черный пояс».
22. Семинар по каратэ ГОДЗЮ-РЮ.