

**ДЕПАРТАМЕНТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЛИПЕЦКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ГОРОДСКОЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «СПОРТИВНЫЙ»**

**СОГЛАСОВАНО**  
Педагогическим советом  
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  
(протокол от 6.06.2019 года № 4)

**УТВЕРЖДЕНО**  
приказом директора  
МОУДО «ГДЮЦ «Спортивный»  
от 10.06.2019 № 181/1 у/д

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Каратэ»**

физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 6-15 лет  
Срок реализации программы: 3 года

Автор составитель:  
Дымчак Александр Александрович,  
педагог дополнительного образования

г. Липецк, 2019

## **Пояснительная записка**

С давних времен искусство каратэ - это эффективная и многоплановая система самообороны. Являясь одним из видов национальных боевых искусств Японии, целью каратэ или каратэ-до («путь пустой руки») всегда было ведение боя с вооруженным или невооруженным противником. Как система каратэ-до сформировалась в 20-30 годах 20 века. Позднее отдельные направления каратэ-до переросли в спортивные единоборства.

В настоящее время при всем многообразии различных стилей каратэ прослеживается их разделение по одному признаку – применения в спортивных поединках (кумитэ) различного арсенала технических элементов, выполняемых в полный контакт или лишь с обозначением ударных действий.

Каратэ в нашей стране является не только одним из самых популярных видов спортивных единоборств, но и уникальным социокультурным феноменом, основанном на личностном развитии каждого человека. Российские спортсмены не только добились международного признания, но и доминируют практически во всех направлениях каратэ.

Косики каратэ – можно перевести с японского как «жёсткое традиционное» каратэ. В соответствии с правилами проведения спортивных поединков (кумитэ) разрешается нанесение ударов руками и ногами в полный контакт, а также использования всего арсенала боевой техники: бросков, подсечек, захватов, болевых удержаний. Правила позволяют наносить любые удары и стимулируют разнообразие техники.

В настоящее время возросла популярность и потребность в занятиях по кикбоксингу детей и подростков, об этом говорят факты:

- повышенный интерес со стороны родителей к занятиям единоборствами, то есть социальный заказ;
- спортивные поединки по кикбоксингу последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение.
- признание как вида спорта, входящего в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий;

**Направленность.** Даная программа является модифицированной и относится к физкультурно-спортивной направленности.

**Актуальность программы.** Актуальность данной образовательной программы обусловлена тем, что в настоящее время занятия физической культурой и спортом стали жизненной необходимостью для детей и подростков в современном мире. Каратэ является системой, предназначеннной для укрепления физического и психического здоровья детей, самообороны, развития силы духа и тела, воспитания высокой самодисциплины и уважения к окружающим.

**Отличительная особенность программы.** Отличительной особенностью данной программы является интеграция основных видов общей, специальной физической подготовки и гимнастики, в авторском подборе теоретического и практического материала, а также в адаптации к требованиям современного времени.

## **Возраст обучающихся, участвующих в реализации программы.**

Возрастная категория обучающихся: 6-15 лет.

### **Формы и режим занятий.**

Форма занятий – очная. Срок реализации программы: 3 года.

Количество учебных часов:

1 год обучения – 144 часа;

2 года обучения – 144 часов;

3 год обучения – 144 часов.

Занятия в группах первого, второго, третьего года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа.

### **Особенности организации образовательного процесса.**

Образовательный процесс осуществляется в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий. Количество занимающихся в группе 15-17 человек. Дети должны иметь медицинский допуск к занятиям каратэ.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** сформировать у обучающихся потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании путем вовлечения их в систематические занятия физической культурой через занятия каратэ.

### **Задачи программы:**

#### **Образовательные:**

- усвоение техники каратэ

- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;

- увеличение двигательной активности детей.

#### **Воспитательные:**

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;

- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни

#### **Развивающие:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

#### **Планируемые результаты:**

Планируемые результаты. Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техники, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к занятию в старших группах.

Личностные –развитие социально и личностнозначимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

Метапредметные –результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Предметные –формирование навыков работы самостоятельно и под руководством педагога, применение приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

Дети будут знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии
  - основы оказания первой помощи при травмах
  - правила соревнований и судейства по системе JKF (Japan Karate Federation)
  - основные принципы каратэ –де сетукан
- Дети будут уметь:
- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника –кихон, ката)
  - выполнять технику и тактику работы в парах –свободная и обусловленная;
  - правильно выполнять базовые приемы самообороны.

### Учебный план

№ п/п	Наименование модуля	Кол-во часов			Форма аттестации/ контроля
		1 г.о.	2 г.о.	3 г.о.	
1.	Модуль 1 «Начальный уровень»	144			Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)
2	Модуль 2 «Базовый уровень»		144		Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания)
3	Модуль 3 «Продвинутый уровень»			144	Промежуточная аттестация (тестирование, контрольные испытания). Итоговая аттестация (тестирование, контрольные испытания)

### Календарный учебный график

Элементы учебного графика	Характеристика элемента
---------------------------	-------------------------

Продолжительность учебного года, его начало и окончание	Этапы образовательного процесса	1 год обучения
	Начало учебного года:	1 сентября
	Окончание учебного года:	31 мая
	Сроки комплектования учебных групп 1 года обучения	1 сентября - 15 сентября
	Продолжительность учебного года	36 недель
	Число и продолжительность занятия в день	1 занятие, 2 академических часа
	Каникулы зимние	1-9 января
	Каникулы летние	1 июня-31 августа
Учебная неделя	Продолжительность учебной недели 7 дней, для 1-го, 2-го, 3-го года обучения- 4 часа в неделю, 2 занятия в неделю по 2 академических часа	
Режим работы в период летних каникул	Расписание занятий меняется: - формируются сводные группы из числа обучающихся; - организуется работа с одаренными детьми; - проводятся занятия и мероприятия по специальному расписанию в форме экскурсий, учебно-тренировочных сборов, спортивно-оздоровительных мероприятий; - по отдельному плану ведется работа с детьми в летнем оздоровительном лагере с дневным пребыванием детей (кружковая деятельность и массовые мероприятия); - участие в рекламной кампании по комплектованию учебных групп на новый учебный год	

### **Рабочая программа**

#### **Модуль 1 «Начальный уровень»**

**Цель:** формирование внимательного отношения к своему здоровью как основе здорового образа жизни, развитие интереса и приобщение к занятиям физической культурой.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- усвоение техники каратэ
- увеличение двигательной активности детей.

**Воспитательные:**

- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 1 «Начальный уровень» обучающиеся должны:

выполнять:

- поперечный шпагат или близкое к нему положение;

- основные базовые стойки;

- правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси

- базовые защитные действия в стойке;

- основные базовые удары руками и ногами;

- основные двигательные навыки и основы перемещений;

- базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;

- контрольные нормативы по ОФП и СФП, технической подготовке;

- технические требования в пределах требований на 9 кю.

(аттестационные требования на белый и желтый пояса).

знать:

- название стиля, краткую историю развития каратэ;

- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;

- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

- вводный инструктаж по технике безопасности на уроках каратэ;

- гигиена, режим, питание;

- правила безопасности во время занятий каратэ;

## **Содержание модуля 1**

### **Теоретическая материал (17 часов)**

1. Организационное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях – 2 часа.

2. История развития рукопашного боя, каратэ в России – 2 часа.

3. Гигиена, режим, питание – 2 часа.

4. Правила соревнований – 2 часа.

5. Понятие общей физической подготовки. Характеристика основных средств ОФ – 2 часа.

6. Понятие специальной физической подготовки. Характеристика основных средств СФП – 2 часа.

7. Определение понятие «техническая подготовка спортсмена. Основные понятия технической подготовки – 2 часа.

8. Понятие психологической подготовки каратиста. Средства психологической подготовки – 2 часа.

9. Промежуточная аттестация – 1 часа

### **Практический материал – 128 часов**

#### **1. Общая физическая подготовка (30 часов)**

Упражнения для рук и плечевого пояса: сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища в различных исходных положениях на формирование правильной осанки: наклоны, повороты и вращения туловища, в положении лежа поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Упражнения с предметами: упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед, назад, на одной и обеих ногах, прыжки с поворотами в приседе и полуприседе.

Упражнения с отягощением: упражнения с набивными мячами — бросать и ловить в различных исходных положениях (стоя, сидя, лежа), с поворотами и приседаниями.

Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Элементы акробатики: кувырки (вперед, назад, в стороны) в группировке, полуспагат, полет-кувырок вперед с места и с разбега, перевороты (в стороны и вперед).

## **2. Специальная физическая подготовка (30 часов)**

### Скоростно-силовая:

- многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость.

### Двигательно-координационная:

- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания.

### Воспитание простой двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- подвижные игры и игровые задания.

### Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, спагаты и полуспагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах).

## **3. Техническая подготовка (40 часов)**

- основные стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую

- основные удары руками /на месте, в передвижении/
- техника блоков руками / на месте, в передвижении/
- основные удары ногами / на месте, в передвижении/
- техника ударов руками и блоков в различных комбинациях / на месте, в передвижении /
- техника ударов руками и ногами в различных комбинациях / на месте, в передвижении /
- техника комбинаций / на месте, в передвижении / с различными сочетаниями ударов
- техника выполнения ката

#### **4. Подвижные игры. Спортивные игры. Эстафеты. (26 час)**

Подвижные игры и эстафеты: Игры с мячом. Игры бегом с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий с переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Игры на внимание, сообразительность, координацию.

Спортивные игры: футбол, вышибалы, настольный теннис.

#### **5. Промежуточная аттестация (1 часа)**

Промежуточная аттестация. Сдача нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке согласно аттестационным требованиям.

### **Календарно–тематическое планирование модуля 1**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		<b>144</b>	<b>17</b>	<b>127</b>
1.	Организационное занятие. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях.	2	2	
2.	История развития рукопашного боя, каратэ в России	2	2	
3.	Гигиена, режим, питание.	2	2	
4.	Правила соревнований по каратэ до.	2	2	
5.	ОФП. Характеристика основных средств ОФ	2	2	
6.	Определение понятие «техническая подготовка спортсмена. Основные понятия технической подготовки.	2	2	
7.	ОФП. Упражнения для мышц шеи	2		2
8.	ОФП. Упражнения для туловища	2		2
9.	Основные стойки, способы	2		2

	передвижения, переходы из одной стойки в другую			
10.	Основные удары руками на месте, в передвижении	2		2
11.	Техника блоков руками на месте, в передвижении	2		2
12.	ОФП. Упражнения для ног	2		2
13.	Спортивные игры	2		2
14.	ОФП. Упражнения с сопротивлением	2		2
15.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
16.	ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком	2		2
17.	ОФП. Элементы акробатики	2		2
18.	Понятие специальной физической подготовки. Характеристика основных средств СФП	2	2	
19.	СФП. Воспитание простой двигательной реакции	2		2
20.	Участие в массовых мероприятиях	2		2
21.	СФП. Воспитание специальной гибкости	2		2
22.	Основные стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	2		2
23.	Спортивные игры	2		2
24.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
25.	ОФП. Упражнения для туловища	2		2
26.	Основные удары руками на месте, в передвижении	2		2
27.	СФП. Двигательно-координационная	2		2
28.	Техника блоков руками на месте, в передвижении	2		2
29.	Основные удары ногами на месте, в передвижении	2		2
30.	ОФП. Упражнения с сопротивлением	2		2
31.	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
32.	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
33.	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	2		2
34.	СФП. Скоростно-силовая	2		2

35.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
36.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
37.	Техника выполнения ката	2		2
38.	СФП. Воспитание специальной гибкости	2		2
39.	Понятие психологической подготовки каратиста. Средства психологической подготовки.	2	2	
40.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
41.	Техника выполнения ката	2		2
42.	СФП. Двигательно-координационная	2		2
43.	Спортивные игры	2		2
44.	СФП. Воспитание простой двигательной реакции	2		2
45.	ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком	2		2
46.	Основные удары ногами на месте, в передвижении	2		2
47.	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
48.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
49.	СФП. Двигательно-координационная	2		2
50.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
51.	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях: на месте, в передвижении	2		2
52.	ОФП. Упражнения с предметами	2		2
53.	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов			
54.	Техника выполнения ката	2		2
55.	СФП. Двигательно-координационная	2		2
56.	Спортивные игры	2		2
57.	ОФП. Упражнения с предметами	2		2
58.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
59.	СФП. Воспитание специальной гибкости	2		2
60.	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
61.	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	2		2
62.	Техника выполнения ката	2		2
63.	Спортивные игры	2		2

64.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
65.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
66.	ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком	2		2
67.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
68.	ОФП. Упражнения с предметами	2		2
69.	Промежуточная аттестация	2	1	1
70.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
71.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
72.	ОФП. Упражнения с предметами	2		2

### Оценочные материалы к модулю 1

#### I-я часть (тестирование)

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Сколько раундов в каратэ?	а) 2 б) 1 в) 4	Б
2	Сколько очков дается ударом ноги?	а) 2 б) 12 в) 3	А
3	Сколько длится раунд у юниоров?	а) 1 минута б) 2 минуты в) 1,5 минуты	Б
4	Куда запрещено бить в каратэ?	а) ниже пояса б) затылок в) оба варианта	В
5	Каким ударом должен владеть юный каратист	а) прямой удар б) боковой удар в) оба варианта	А
6	Сколько длится перерыв между раундами?	а) 1 минута б) 30 секунд в) 45 секунд	А
7	Какие команды рефери существуют в каратэ?	а) джумэ б) ямэ в) оба варианта	В
8	Что такое ямэ?	а) бой б) продолжить в) стоп	В
9	Какие шлема разрешаются для участия в соревнованиях по каратэ?	а) косики каратэ б) боксёрский в) кикбоксерский	А
10	Где зародилось косики	а) Китай	В

	каратэ?	б) Англия в) Япония	
--	---------	------------------------	--

## II-я часть (контрольные испытания)

№ п\п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Мае гери со стойки (кол-во за сек.)	30	30
2	Маваши-гери по снаряду (лапа, мешок), (кол-во за сек.)	30	30
3	Яку-цки с упора лежа на полу (кол-во минут)	1	1
4	Отжимание	20	10
5	Подтягивание	5	3
6	Челночный бег (4х5) сек.	30	25

### Рабочая программа Модуль 2 «Базовый уровень»

**Цель:** повышение разносторонней физической, техническо-тактической и функциональной подготовленности учащихся. Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам)

**Задачи:**

- совершенствование основ техники и тактики косики каратэ и расширение арсенала знаний;
- воспитание самодисциплины;
- формирование сплочённого коллектива;
- соревновательная практика.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 2 «Базовый уровень» обучающиеся должны

**Знать и уметь:**

- различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- все стойки, блоки и удары, используемые в ката;
- применять и понимать различные способы и пути входа и выхода в кумитэ и ката;
- различные варианты атакующих действий, как отдельно, так и в комбинациях;
- различные варианты защитных действий, в том числе с уходом с линии атаки;
- контратакующие действия: падения, самостраховки и кувырки и применять их в начальной борцовской практике;
- различные перемещения, сохраняя устойчивость и равновесие;
- базовые основы бросковой техники;
- базовые и комплексные формальные упражнений - ката, кихонов;
- контрольные нормативы по ОФП, СФП и силовой подготовке;

- технические требования в пределах 9-8 кю;
- «каратэ до» как эффективное средство воспитания моральных, волевых и физических качеств;
- правила соревнований;
- профилактика заболеваний и спортивного травматизма во время занятий и соревнований;
- все команды судей при судействе и этику судейства;
- необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;
- основные тактические разновидности ведения поединка;
- правила соревнований по косики каратэ.

## **Содержание модуля 2**

### **Теоретическая материал (19 часов)**

1. Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях каратэ -2 часа;
2. «Каратэ», как эффективное средство воспитания моральных, волевых и физических качеств -2 часа;
3. Правила соревнований и судейская практика – 2 часа;
4. Профилактика заболеваний и спортивного травматизма во время занятий и соревнований – 2 часа
5. Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений – 2 часа;
6. Значение ОФП в тренировке. Основные средства ОФП – 2 часа;
7. Значение СФП в тренировке. Основные средства СФП – 2 часа;
8. Создание четкого представления о техническом выполнении классических и специально-вспомогательных учреждений. Средства и методы технико-тактической подготовке – 2 часа;
9. Правила проведение соревнование. Объяснение о прохождение аттестации по каратэ, и контрольных нормативов – 2 часа;
- 10 Промежуточная аттестация – 1 час. Тестирование.

### **Практический материал – 125 часов**

#### **1. Общая физическая подготовка (32 часов)**

Общеразвивающие комплексы для детей.

##### **Воспитание силовых способностей:**

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс и др.) с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания);
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

##### **Воспитание скоростных способностей:**

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из

различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);

- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.).

**Воспитание ловкости:**

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые занятия; выполнение кувыроков, самостраховок;
- простейшие борцовские упражнения;
- простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

**Воспитание общей выносливости:**

- бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания.

**Воспитание гибкости:**

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

**2. Специальная физическая подготовка (30 часов)**

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

**Скоростно-силовая:**

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями; подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

**Двигательно-координационная:**

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение; борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные

задания.

*Воспитание простой и сложной двигательной реакции:*

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

*Воспитание специальной гибкости:*

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушипагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- акробатические и борцовские упражнения;
- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты скручиваний с фиксацией позы.

*Воспитание специальной выносливости:*

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере;
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

**3. Технико-тактическая подготовка (38 часа)**

- приемы ближнего боя;
- атака на подготовку противника (упреждение), прямая атака в голову, атака в голову (руки) с уходом с линии атаки, встречные атаки на атаку противника;
- защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах);
- техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов;
- техника выполнения учебных боевых комплексов ката;
- технико-тактические действия учебного спаринга;
- техника ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах;
- основные стойки и их тактическое применение в различных ситуациях учебного спаринга;
- перемещения, уклоны, нырки как методы защитных действий;
- выполнение определенных тактических заданий;
- разбор действий спортсменов в поединках с различными по стилю противниками;
- обучение защитным действиям в спаринге, как основе подготовки к атаке;
- выполнение атак и контратак в учебных спарингах;

*Тактическая подготовка*

На данном этапе, в связи с началом соревновательной практики - кумитэ, большое внимание уделяется тактической подготовке детей:

- комбинационная техника нападения и защиты;

- выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;
- выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон);
- выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

#### **4. Спортивные и подвижные игры (18 часов)**

Спортивные игры: футбол, регби.

Подвижные игры: третий лишний, мяч по кругу, мяч в корзину.

#### **5. Психологическая подготовка (2 часа)**

Влияние спортивной деятельности на психическое состояние человека.  
Психологическая подготовка к соревнованиям.

#### **6. Соревновательная подготовка. Контрольные нормативы (4 часов)**

Соревновательная подготовка

Кумитэ. Свободные поединки. Технико-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки.

Ката. Стилевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, артистизмом и чётким техническим выполнением форм.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП и технической подготовке согласно аттестационным требованиям.

Аттестации: 2 раза в год аттестации на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационным требованиям.

#### **7. Промежуточная аттестация (1 часов)**

Контрольные испытания.

### **Календарно-тематическое планирование Модуль 2**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		<b>144</b>	<b>19</b>	<b>125</b>
1.	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях каратэ.	2	2	
2.	Каратэ как эффективное средство воспитания моральных, волевых и физических качеств	2	2	
3.	Правила соревнований и судейская практика.	2	2	
4.	Профилактика заболеваний и спортивного травматизма во время занятий и соревнований	2	2	

5.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека и влиянии физических упражнений	2	2	
6.	Значение ОФП в тренировке. Основные средства ОФП	2	2	
7.	Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах).	2		2
8.	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	2		2
9.	Техника выполнения учебных боевых комплексов ката	2		2
10.	Технико-тактические действия учебного спаринга	2		2
11.	Техника ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.	2		2
12.	Основные стойки и их тактическое применение в различных ситуациях учебного спаринга	2		2
13.	Перемещения, уклоны, нырки как методы защитных действий	2		2
14.	Выполнение определенных тактических заданий	2		2
15.	Разбор действий спортсменов в поединках с различными по стилю противниками	2		2
16.	Обучение защитным действиям в спаринге, как основе подготовки к атаке	2		2
17.	Выполнение атак и контратак в учебных спарингах	2		2
18.	ОФП. Воспитание ловкости	2		2
19.	Значение СФП в тренировке. Основные средства СФП	2	2	
20.	СФП. Воспитание общей выносливости	2		2
21.	СФП. Воспитание общей выносливости	2		2
22.	Основные стойки, способы передвижения, переходы из одной стойки в другую	2		2
23.	Спортивные игры	2		2
24.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
25.	Создание четкого представления о техническом выполнении классических и специально-вспомогательных	2	2	

	учреждений. Средства и методы технико-тактической подготовке			
26.	Основные удары руками на месте, в передвижении	2		2
27.	СФП. Двигательно-координационная	2		2
28.	Техника блоков руками на месте, в передвижении	2		2
29.	Основные удары ногами на месте, в передвижении	2		2
30.	ОФП. Воспитание общей выносливости	2		2
31.	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
32.	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
33.	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
34.	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	2		2
35.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
36.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
37.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
38.	Техника выполнения ката	2		2
39.	СФП. Воспитание специальной гибкости	2		2
40.	Правила проведения соревнований, прохождения аттестации по каратэ, контрольных нормативов	2	2	
41.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
42.	Техника выполнения ката	2		2
43.	СФП. Двигательно-координационная	2		2
44.	Спортивные игры	2		2
45.	СФП. Воспитание простой двигательной реакции	2		2
46.	ОФП. Воспитание гибкости	2		2
47.	Основные удары ногами на месте, в передвижении	2		2
48.	Техника ударов руками и блоков в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
49.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
50.	СФП. Двигательно-координационная	2		2

51.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
52.	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
53.	ОФП. Упражнения с предметами	2		2
54.	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов			
55.	Техника выполнения ката	2		2
56.	СФП. Двигательно-координационная	2		2
57.	Спортивные игры	2		2
58.	ОФП. Упражнения с предметами	2		2
59.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
60.	СФП. Воспитание специальной гибкости	2		2
61.	Техника ударов руками и ногами в различных комбинациях на месте, в передвижении	2		2
62.	Техника комбинаций на месте, в передвижении с различными сочетаниями ударов	2		2
63.	Техника выполнения ката	2		2
64.	Спортивные игры	2		2
65.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
66.	Психологическая подготовка	2		2
67.	Подвижные игры и эстафеты	2		2
68.	ОФП. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком	2		2
69.	Промежуточная аттестация	2	1	1
70.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
71.	Техника выполнения ката	2		2
72.	ОФП. Упражнения с предметами	2		2

**Оценочные материалы к модулю 2  
I-я часть (тестирование)**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Как называется учреждение где ты занимаешься каратэ?	а) МОУДО ГДЮЦ «Спортивный» б) Школа культуры	А
2	Сколько очков дается ударом рукой?	а) 2 б) 12 в) 3	А
3	Можно бить ногой в корпус?	а) нет б) да	Б

4	Кто основатель косики каратэ?	а) Моцарт б) Крысин в) Хисатака	B
5	Как зовут вашего педагога по косики каратэ?	а) Александр Александрович б) Александр Николаевич в) Александр Владимирович	A
6	Сколько длится перерыв между раундами?	а) 1 минута б) 30 секунд в) 45 секунд	A
7	Что такое СФП?	а) ваш вариант	Специальная физическая подготовка
8	Что такое СФП?	а) ваш вариант	Общая физическая подготовка
9	Какие шлема разрешаются для участия в соревнованиях по каратэ?	а) косики каратэ б) боксёрский в) кикбоксерский	A
10	Где зародилась косики каратэ?	а) Китай б) Англия в) Япония	B

### II-я часть (контрольные испытания)

№ п\п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Удар рукой по лапе (кол-во за сек.)	30	25
2	Прыжки на скакалке (кол-во минут)	1	1
3	Удар ногой по снаряду (лата, груша, макивара) (кол-во раз)	25	20
4	Отжимание	20	10
5	Подтягивание	5	3
6	Челночный бег (4x5) сек.	30	25
7	Приседание (кол-во раз)	30	30

### Рабочая программа Модуль 3 «Продвинутый уровень»

**Цель:** Формирование потребности в здоровом образе жизни, в физическом самосовершенствовании посредством занятий каратэ.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- усвоение техники каратэ
- усвоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;
- увеличение двигательной активности детей.

**Воспитательные:**

- воспитание и укрепление морально–волевых качеств обучающихся;
- формирование у обучающихся стремления к здоровому образу жизни

**Развивающие:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовки учащихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие гибкости, ловкости, координации движений, быстроты.

**Планируемые результаты.** По окончанию освоения модуля 3 «Продвинутый уровень» обучающиеся должны

**Выполнять:**

- элементы техники работы с оружием в ката, ката-бункай и для самообороны;
- борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые удержания;
- приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведений из равновесия;
- технику разбивания предметов – тамешивари;
- варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;
- всю программу квалификационных требований в пределах 7-6 кю.

**Знать:**

- основные аспекты каратэ: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания.
- достижения российских спортсменов;

### **Содержание модуля 3**

#### **Теоретическая материал (14 часов)**

1. История возникновения и становления борьбы каратэ - 2 часа;
2. Техника безопасности и спортивная терминология- 2 часа;
3. Подготовка к соревнованиям – 2 часа;
4. Этикет в каратэ – 2 часа;
5. Соблюдение принципа систематичности в изучении и формировании двигательных навыков, закрепление данных за счет более глубокого изучения элементов выполняемых упражнений – 2 часа;
6. Правила проведение соревнование. Объяснение о прохождение аттестации контрольных нормативов – 2 часа;
7. Промежуточная и итоговая аттестация -2 часа;

#### **Практический материал – 130 часа**

## **1. Общая физическая подготовка (24 часа)**

### **Воспитание силовых способностей:**

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, пресс);
- с набивными мячами весом от 2 до 5 кг, различными отягощениями (гантели, диски, грифы);
- прикладные гимнастические упражнения (лазания и перелазания);
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз);
- силовые упражнения на специальных тренажёрах.

### **Воспитание скоростных способностей:**

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе с интервалом отдыха, достаточным для полного восстановления сил);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 сек.), эстафеты с различными двигательными заданиями и элементами технических действий.

### **Воспитание ловкости:**

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение кувыроков, самостраховок; борцовские упражнения;
- акробатические упражнения и упражнения на равновесие;
- выполнение технических заданий в усложнённых условиях.

### **Воспитание общей выносливости:**

- бег и другие циклические упражнения,
- выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания;
- циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха.

### **Воспитание гибкости:**

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты); упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седы (с партнёром и без партнёра);
- поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки.

## **2. Специальная физическая подготовка (32 часа)**

СФП направлена на воспитание специальных двигательных качеств как в процессе выполнения технико-тактической подготовки, так и в отдельных тренировочных занятиях.

### **Скоростно-силовая:**

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- скоростно-силовые упражнения: отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью;
- выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью;
- прикладные гимнастические упражнения и упражнения на снарядах, выполняемые с повышенной скоростью;
- борцовские упражнения с противоборством соперника;
- соревновательные упражнения, технико-тактические задания, выполняемые сопряжённым методом;
- упражнения на тренажёрах в скоростно-силовом режиме.

*Двигательно-координационная:*

- выполнение технических элементов, а также их комбинаций в воздух и по предметам на точность выполнения с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары), внесение усложнений в выполнение двигательных действий;
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- технико-тактические задания с усложнёнными условиями их выполнения; борцовские упражнения;
- подвижные и спортивные игры, игровые и соревновательные задания;
- выполнение целевых упражнений с внесением усложнений в их выполнение;
- специальные упражнения на равновесие и координацию.

*Воспитание простой и сложной двигательной реакции:*

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;
- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- воссоздание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания;
- выполнение технико-тактических элементов простой и сложной реакции

*Воспитание специальной гибкости:*

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушипагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в плечевых, локтевых, тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- различные акробатические и борцовские упражнения на гибкость;

- упражнения на гибкость для позвоночника;
- различные варианты скручиваний с фиксацией позы;
- технические задания с установкой на их практическое применение.

#### Воспитание специальной выносливости:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- технико-тактические задания на фоне утомления;
- борцовские упражнения, борьба в партере и стойке;
- подвижные и спортивные игры на выносливость, игровые и соревновательные задания с большой интенсивностью и количеством повторений;
- учебные поединки с небольшими интервалами отдыха.

#### **3. Техническая подготовка (34 часа).**

Закрепление и совершенствование технических элементов. Овладение спортивной специализации на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): кумитэ, ката, бункай-ката. Осуществление целенаправленной подготовки к ведению соревновательной борьбы, применительно к требованиям соревновательной деятельности.

Повторение и совершенствование ранее изученного материала.

- атакующие стойки, тоже в движении;
- входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции;
- атакующие действия руками в парах;
- защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции;
- освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, урамаваши-гери, уширо-гери;
- защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног;
- отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение технике подсечек.

- контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером;
- ложные атаки с вызовом встречной атаки;
- построение спарринговых фаз, используя пройденный материал;
- учебные и соревновательные бои;

#### **4. Тактическая подготовка (8 часов)**

- комбинационная техника нападения и защиты;
- выполнение технических заданий с контратакующими действиями, а также с переходом от нападения к защите;
- выполнение технико-тактических заданий с партнёром с пассивным и активным противоборством (кихон);
- выполнение технико-тактических заданий, воссоздающих различные модели соперников.

#### **5. Прикладная подготовка (8 часов)**

- акробатические упражнения (кувырки),
- борцовская техника (падения с различными вариантами

самостраховок, борьба в партере и в стойке,

- наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на ближней дистанции: различные освобождения от захватов и контрприёмы, применение техники против нескольких противников, против вооружённого противника и т.п.). Выполнение изученных элементов самообороны. Работа с традиционным оружием. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

## **6. Психологическая подготовка (4 часа)**

Эмоционально - волевая устойчивость детей:

- адаптация к стрессовым условиям;
- активное внутреннее противодействие их неблагоприятному воздействию (психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов);
- волевая регуляция (воспитание целеустремлённости, настойчивости и упорства, решительности и смелости, инициативности и самостоятельности, выдержки и самообладания; волевые качества обусловлены характером преодоления спортсменом препятствий и трудностей).

## **7. Контрольные нормативы. Отборочные поединки (18 часов)**

Кумитэ. Свободные поединки. Технико-тактические задания с различной тактической и технической установкой. Контрольные поединки. Работа по индивидуальным заданиям. «Коронная техника». Работа в усложнённых условиях и на фоне утомления. Отборочные поединки. Выступление на соревнованиях.

Ката и ката-бункай. Стилевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Соревновательная практика: турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по ОФП, СФП, и технико-тактической подготовке в середине и в заключение каждого года данного этапа подготовки согласно аттестационным требованиям.

## **Раздел 9. Промежуточная, итоговая аттестация (2 часа)**

Подготовка показательных выступлений, и участие с показательными выступлениями в массовых мероприятиях центра.

## **Календарно–тематическое планирование Модуль 3**

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
		<b>144</b>	<b>12</b>	<b>132</b>
1.	Техника безопасности и спортивная терминология.	2	2	
2.	История возникновения и становления борьбы каратэ.	2	2	

3.	Подготовка к соревнованиям.	2	2	
4.	Этикет в каратэ.	2	2	
5.	Техническая подготовка. Теория	2	2	
6.	Техническая подготовка. Разновидности стоек	2		2
7.	ОФП. Воспитание силовых способностей	2		2
8.	Техническая подготовка. Разновидности удары руками	2		2
9.	СФП. Воспитание специальной выносливости	2		2
10.	Техническая подготовка. Разновидности удары ногами	2		2
11.	Соревнования. Контрольные нормативы. Аттестации	2	2	
12.	Прикладная подготовка	2		2
13.	Промежуточная аттестация	2		2
14.	Участие в массовых мероприятиях	2		2
15.	Психологическая подготовка	2		2
16.	Спортивные и подвижные игры	2		2
17.	СФП. Воспитание простой и сложной двигательной реакции	2		2
18.	Техническая подготовка. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны).	2		2
19.	Соревнования	2		2
20.	Тактическая подготовка	2		2
21.	ОФП. Воспитание гибкости	2		2
22.	Техническая подготовка. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.	2		2
23.	Спортивные и подвижные игры	2		2
24.	Техническая подготовка. Нападение - Удары руками	2		2
25.	СФП. Воспитание специальной гибкости	2		2
26.	Итоговая аттестация	2		2
27.	ОФП. Воспитание ловкости	2		2
28.	Техническая подготовка.	2		2

	Перемещения			
29.	Прикладная подготовка	2		2
30.	Техническая подготовка. Разновидности удары руками	2		2
31.	Участие в массовых мероприятиях	2		2
32.	СФП. Воспитание простой и сложной двигательной реакции	2		2
33.	Соревнования	2		2
34.	ОФП. Воспитание скоростных способностей	2		2
35.	Спортивные и подвижные игры	2		2
36.	Техническая подготовка. Разновидности удары ногами	2		2
37.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
38.	Техническая подготовка. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны).	2		2
39.	Тактическая подготовка	2		2
40.	ОФП. Воспитание гибкости	2		2
41.	Техническая подготовка. Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.	2		2
42.	СФП. Воспитание специальной выносливости	2		2
43.	ОФП. Воспитание общей выносливости	2		2
44.	Соревнования	2		2
45.	Техническая подготовка. Нападение - Удары руками	2		2
46.	Техническая подготовка. Перемещения	2		2
47.	Спортивные и подвижные игры	2		2
48.	Прикладная подготовка	2		2
49.	ОФП. Воспитание общей выносливости	2		2
50.	Техническая подготовка. Разновидности удары руками	2		2
51.	Участие в массовых мероприятиях	1		1
52.	ОФП. Воспитание гибкости	1		1

53.	ОФП. Воспитание скоростных способностей	2		2
54.	Техническая подготовка. Разновидности удары ногами	2		2
55.	Тактическая подготовка	2		2
56.	ОФП. Воспитание ловкости	2		2
57.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
58.	Спортивные и подвижные игры	2		2
59.	Участие в массовых мероприятиях	2		2
60.	ОФП. Воспитание силовых способностей	2		2
61.	Прикладная подготовка			2
62.	ОФП. Воспитание скоростных способностей	2		2
63.	Соревнования	2		2
64.	СФП. Скоростно-силовая	2		2
65.	СФП. Двигательно-координационная	2		2
66.	Тактическая подготовка			2
67.	СФП. Воспитание простой и сложной двигательной реакции	2		2
68.	СФП. Воспитание специальной гибкости	2		2
69.	СФП. Воспитание специальной выносливости	2		2
70.	Психологическая подготовка	2		2
71.	Участие в массовых мероприятиях	2		2
72.	Промежуточная аттестация	2	1	1
73.	Итоговая аттестация	2	1	1

### **Оценочные материалы к модулю 3**

#### **I-я часть (тестирование)**

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Какие цвета флага России	а) белый, синий, красный б) белый, красный, синий	А
2	Сколько раундов в каратэ?	а) 2 б) 1 в) 4	Б
3	Сколько очков дается ударом ноги?	а) 2 б) 12 в) 3	А
4	Сколько длится раунд у	а) 1 минута	Б

	юниоров?	б) 2 минуты в) 1,5 минуты	
5	Как зовут вашего педагога?	а) Александр Александрович б) Александр Николаевич в) Александр Владимирович	A
6	Какая форма нужна для занятий каратэ?	а) ваш вариант	Белое кимоно с красно-черной полоской
7	Какой девиз у современной Олимпиады?	а) Быстрее, выше, сильнее б) Выше, Быстрее, Сильнее	A
8	Молодой спортсмен?	а) ваш вариант	Юниор
9	Инструмент спортивного судьи	а) свисток б) перчатки в) секундомер	A
10	Назвать 5 спортивных терминов, начинающихся с буквы «С»	а) ваш вариант	стадион, сетка, секундомер, спартакиада, спринт

## II-я часть (контрольные испытания)

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Отжимания	35	20
2	Приседания	50	35
3	Прыжки на скакалке	50	50
4	Упор присев упор лежа	25	15
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание	20	15
6	Челночный бег (4х5)	25 с	20 с
7	Прыжки вверх (джамп)	15	10
8	Прыжки через лавочку	15	12
9	Количество ударов ногой по снарядам за 30 сек	25	20

## Оценочные материалы итоговой аттестации

№ п/п	Вопрос	Варианты ответов	Правильный ответ
1	Какие цвета флага России	а) белый, синий, красный б) белый, красный, синий	A
2	Что такое косики каратэ?	а) традиционно, жесткое б) полуконтактный бой	A
3	Что такое каратэ до?	а) волевой дух б) путь пустой руки	B
4	На каком острове основалось каратэ?	а) Окинава б) Хоккайдо	A
5	Как зовут вашего педагога?	а) Александр Александрович б) Александр Николаевич в) Александр Владимирович	A
6	Какая форма нужна для занятий каратэ?	а) ваш вариант	Белое кимоно с красно-черной полоской
7	Какой девиз у современной Олимпиады?	а) Быстрее, выше, сильнее б) Выше, Быстрее, Сильнее	A
8	Сколько длится перерыв между раундами?	а) 1 минута б) 30 секунд в) 45 секунд	A
9	Что такое СФП?	а) ваш вариант	Специальная физическая подготовка
10	Что такое СФП?	а) ваш вариант	Общая физическая подготовка

## **II-я часть (контрольные испытания)**

№ п/п	Содержание контрольных упражнений	Результат	
		мальчики	девочки
1	Отжимания	35	20
2	Приседания	50	35
3	Прыжки на скакалке	50	50
4	Упор присев упор лежа	25	15
5	Упор присев упор лежа + выпрыгивание	20	15
6	Челночный бег (4х5)	25 с	20 с
7	Прыжки вверх (джамп)	15	10
8	Прыжки через лавочку	15	12
9	Количество ударов ногой по снарядам за 30 сек	25	20

## **Методические материалы**

**Подходы к образовательному процессу основаны на педагогических принципах обучения и воспитания.**

1. Принцип добровольности (зачисление ребёнка в группу возможно только по его желанию).

2. Принцип адекватности (учёт возрастных особенностей детей и связанное с этим формирование разновозрастных и разноуровневых учебных групп обучающихся).

3. Принцип системности и последовательности в освоении знаний и умений.

4. Принцип доступности (весь предлагаемый материал должен быть доступен пониманию ребёнка).

5. Принцип обратной связи (педагога интересуют впечатления детей от занятия).

6. Принцип ориентации на успех.

7. Принцип взаимоуважения.

8. Принцип индивидуально-личностной ориентации воспитания (индивидуальный подход, система поощрений, опора на семью).

9. Принцип связи обучения с жизнью.

10. Принцип сознательности, творческой активности и самостоятельности учащихся.

11. Принцип научности содержания и методов образовательного процесса.

12. Принцип опоры на интерес (все занятия интересны ребёнку).

## **Словарь терминов**

Мае гери со стойки – прямой удар ногой

Маваши-гери по снаряду – круговой удар ногой

Яку-цки с упора лежа на полу-прямой удар рукой

## **Формы организации образовательного процесса**

- групповые теоретические занятия в виде бесед педагогов, врачей, лекций специалистов по темам, изложенным в программе;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы;
- индивидуальные занятия в соответствии с планами и заданиями;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- учебно-тренировочные занятия, проводимые на лагерных и учебно-тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;
- примечание: обучающиеся обязаны ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также домашние задания педагога по отработке отдельных элементов спортивной техники.
- при проведении учебно-тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического Состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

## **Восстановительные средства и мероприятия**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частные травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

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

### **Во избежание травм рекомендуется:**

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям.

5. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
6. Применять упражнения на расслабление и массаж.
7. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
8. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия.

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

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

Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки должны осуществлять квалифицированные психологи. Огромную роль играет умение педагога управлять свободным временем обучающихся, своевременная помощь в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особое значение имеет определение психической совместимости обучающихся, создание благоприятной атмосферы в объединении.

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

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

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

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

## **Организационно-педагогические условия.**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации программы необходимы: спортивный зал, спортивный инвентарь, оборудование.

<b>Средства обучения</b>	<b>Кол-во единиц на группу</b>	<b>Степень использования в %</b>
Спортивный инвентарь:		
мешки	1	80%
макивары	2	80%
лапы	6	80%
кираса	2	50%
шлем	2	80%
гимнастическая скамья	2	100%
гимнастические коврики	15	80%

**Кадровое обеспечение.** Руководитель кружка – педагог дополнительного образования, который имеет высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работу.

#### **Список литературы.**

1. М. Накаяма «Лучшее каратэ» Полный обзор. М.:«Ладомир» «АСТ» Москва 1998 – 142с. Перевод с английского В.И. Коломарова.
2. Марк Бишоп «Окинавское каратэ» «Учителя, стили, тайные традиции и секретная техника» Издательско-торговый дом «Гранд ФАИР - ПРЕСС» 1999 – 304 С.
3. М. Накаекяма «Динамика каратэ» учебник легендарного мастера. Перевод с нагл. А. Куликова. М.: Агенство «Фаир», 1998-304с.
4. Научно-популярный методический журнал «Боевые искусства японии Додзё» № 3/2002 ООО «Будо-спорт» и А.М. Горбылёв.
5. Научно-популярный методический журнал «Боевые искусства японии Додзё» №4/2003 ООО «Будо -спорт2 и А.М. Горбылёв.
6. Научно-популярное издание В.Ю. Микрюков «Энциклопедия Каратэ» История философия, теория практика, педагогические принципы и методики обучения.СПб.: ИГ «Весь», 2014.- 576с.: ил.- (Путь воина)