

РАЗДЕЛ 1.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Косики карате. Путь преодоление себя.» является разноуровневой и относится к физкультурно-спортивной направленности. Предназначена для обучения детей и подростков 7-17 лет в системе дополнительного образования и рассчитана на 6 лет обучения.

Косики карате - в переводе с японского языка – «жесткое карате». Это явление в мире боевых искусств, появившееся в конце 70-х годов XX века, ставило своей целью на основе лучших качеств традиционного окинавского и японского карате создать современную универсальную соревновательную систему, которая смогла бы объединить все школы и направления карате.

Революционным решением при создании спортивно-соревновательной системы Косики карате было введение специального защитного оборудования для проведения поединков. Защитная экипировка состоит из двух элементов: шлема – «Кабуто», предохраняющего лицо и голову спортсмена от ударов, и кирасы «До», защищающей практически весь корпус. В соответствии с правилами проведения спортивных поединков разрешается нанесение ударов руками и ногами в полный контакт, а также использование всего арсенала боевой техники: бросков, подсечек, захватов, болевых удержаний. При оценке технических действий спортсменов оцениваются как отдельные технические действия, так и их комбинации. Используются оценки Ваза-ари и Иппон. Иппон является высшей оценкой и может быть присуждена только один раз, после чего спортсмену присуждается «чистая» досрочная победа. В Косики карате большое внимание уделяется философии, воспитанию духа: это возвышение духа и воспитания человека через сознательный подход к синтезу наиболее эффективных боевых техник ведения рукопашного боя.

Актуальность программы

Актуальность данной образовательной программы заключается в жизненной необходимости для детей и подростков заниматься физической культурой и спортом в условиях современного мира. Косики карате является системой, предназначенной для укрепления физического и психического здоровья детей, развития силы духа и тела, потребности в защите суверенитета своей страны.

Тренировки укрепляют мышечный каркас. Они положительно сказываются на мышцах бедер и спины, учат быстро бегать и высоко прыгать, защищают от ожирения и проблем с внутренними органами. Улучшается координация, эффективнее работает вестибулярный аппарат. В будущем это поможет освоить немало интересных специальностей – от танцора до летчика. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты,

гибкости, ловкости, выносливости).

Регулярные занятия воспитывают хорошие манеры, учат этикету и дисциплине, повышают способность к концентрации и психологической сбалансированности, которая является ценным качеством для обучения в школе и современной жизни. Дети получают пример того, как нужно обращаться со сверстниками и старшими, учатся благодарить других людей, добиваться своего. Все это способствует выработке правильной модели поведения, формированию морально-волевой и духовно-нравственной сфер личности обучающихся через познание собственного духа, восприятие истинных ценностей на проверенных веками достижениях и образцах для подражания.

Идея представляемой программы состоит в приобщении детей к спорту, традиционным российским ценностям, к необходимости напряженно работать, что поможет им стать сильными, успешными, закаленными духом, способными защищать целостность и самобытность своего отечества.

Программа разработана с учетом передового опыта обучения и тренировки юных спортсменов России, технологии спортивной поэтапной подготовки каратистов (развитие физической, морально-волевой, духовно-нравственной сфер личности), что обеспечивает последовательность, непрерывность процесса духовного и физического становления личности обучающихся, преемственность в повышении их спортивного мастерства.

В основу программы положены научные труды:

- по теории управления тренировочным процессом в спорте (Ю. В. Верхошанский), в котором каждая тренировка строится по прогрессирующей схеме нагрузок, позволяющей приспособить систему к возможностям отдельного спортсмена;

- в области методики спортивной тренировки (Н. Г. Озолин), заключающийся в многолетнем, круглогодичном, специально организованном и управляемом процессе воспитания, обучения и тренировки в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, проводимый при его активной деятельности в условиях надлежащего педагогического контроля и соответствующих условий.

Отличительные особенности программы

Важной особенностью программы является психологическая подготовка юного спортсмена, которая включает развитие личности воспитанника: формирование нравственных принципов, развитие психических функций и психомоторных качеств. Именно в процессе занятий формируется устойчивый интерес к Косики карате и спортивное честолюбие, дисциплинированность и соблюдение тренировочного режима, ответственность за команду, трудолюбие.

Еще одной особенностью программы является начальная подготовка тренирующихся (в пятом и шестом году обучения) к проведению спортивных соревнований в качестве судьи. Проводятся занятия по изучению правил вида спорта Косики карате, судейской терминологии, жестов, критериям выявления победителя в спарринге. В процессе занятий по настоящей программе

закладывается фундамент возможной будущей профессиональной реализации в области физической культуры и спорта, овладение системой знаний по специальности, усвоение основ мастерства профессиональных умений и навыков, способствующих выбору профессии.

Новизна программы

Новизна программы состоит в реализации идеи организации движения Косики карате в Новосибирской области. В 2009 году по инициативе разработчика данной программы создана областная общественная организация «Федерация Косики карате». В настоящее время в нее входят 6 региональных клубов.

Последние обновления программы коснулись концепции воспитательной модели. Теперь в ее основе - идеи о **социальной идентичности** (М. Н. Заковоротная) и **гуманизации современного детского спорта** (В.И. Столяров).

Социальная идентичность понимается как целостный процесс, благодаря которому устанавливается соответствие индивидов с внешним социокультурным пространством, в рамках которого обучающиеся отождествляют себя с некими социальными образцами действующими или действовавшими в обществе.

Идея гуманизации детского спорта связана с достижением гармонии духовных и физических способностей человека. Гармоничное развитие личности предусматривает:

- постоянную ориентацию на самопреодоление, саморазвитие, труд;
- единство физических и духовных способностей человека, его внешних и внутренних качеств;
- достижение гармонии личности в отношениях с другими людьми, с природой и с самим собой, приоритет духовно-нравственных ценностей в этих отношениях.

Адресат программы

Программа предназначена для обучающихся от 7 до 17 лет, реализуется в условиях учреждения дополнительного образования.

Занятия могут посещать учащиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья и получившие разрешение родителей в форме заявления.

Объем программы, срок освоения, уровни

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования. На теоретических занятиях используется мультимедийная аппаратура (просмотр соревнований и последующий их анализ, показ фрагментов художественных, документальных фильмов в качестве наглядных примеров и образцов для подражания).

На первом этапе начальная мотивация к занятиям карате закладывается в

семье решением родителей отдать своего ребенка в секцию, а также поддерживать его стремление к занятиям. В этот период обучения ребенок начинает тренировочный процесс с изучения названий, символики, истории, этапов развития карате, а также технической составляющей. Далее развивается стремление ребенка быть первым через вовлечение его в специальные игры.

Затем обучающийся выходит на поединок со своим сверстником. Поединки для детей этого возраста проводятся в игровой форме. Здесь важно сформировать правильное отношение ребенка к своему выигрышу, либо проигрышу, объяснить выигравшему, что дальнейшие поединки будут намного сложнее и ему потребуются приложения больших усилий для продвижения вперед, в свою очередь объяснить проигравшему причину поражения и настроить его на более интенсивные занятия.

Огромную роль в мотивации к победе, а также к занятиям являются совместные занятия детей 7-8 летнего возраста со спортсменами более старшего возраста. Выпускники объединения выступают в роли помощников педагога-тренера.

Проводится отбор способных детей с целью их дальнейшего спортивного совершенствования. Для них организуется более интенсивный тренировочный процесс с учетом их физических показателей. Остальным прививается любовь к физическому совершенствованию, к активности, к общению в коллективе.

Срок реализации программы – 6 лет:

1. Стартовый уровень(1-ый, 2-ой годы обучения) - группы начальной подготовки, возраст учащихся 7 - 10 лет:

1-й год обучения – группа начальной подготовки, возраст обучающихся 7-9 лет;

2-й год обучения – группа начальной подготовки, возраст обучающихся 9-10 лет.

2. Базовый уровень (3-ий, 4-ый годы обучения) - учебно-тренировочные группы, возраст учащихся 10 -13 лет:

3-й год обучения – учебно-тренировочная группа, возраст обучающихся 10-12 лет;

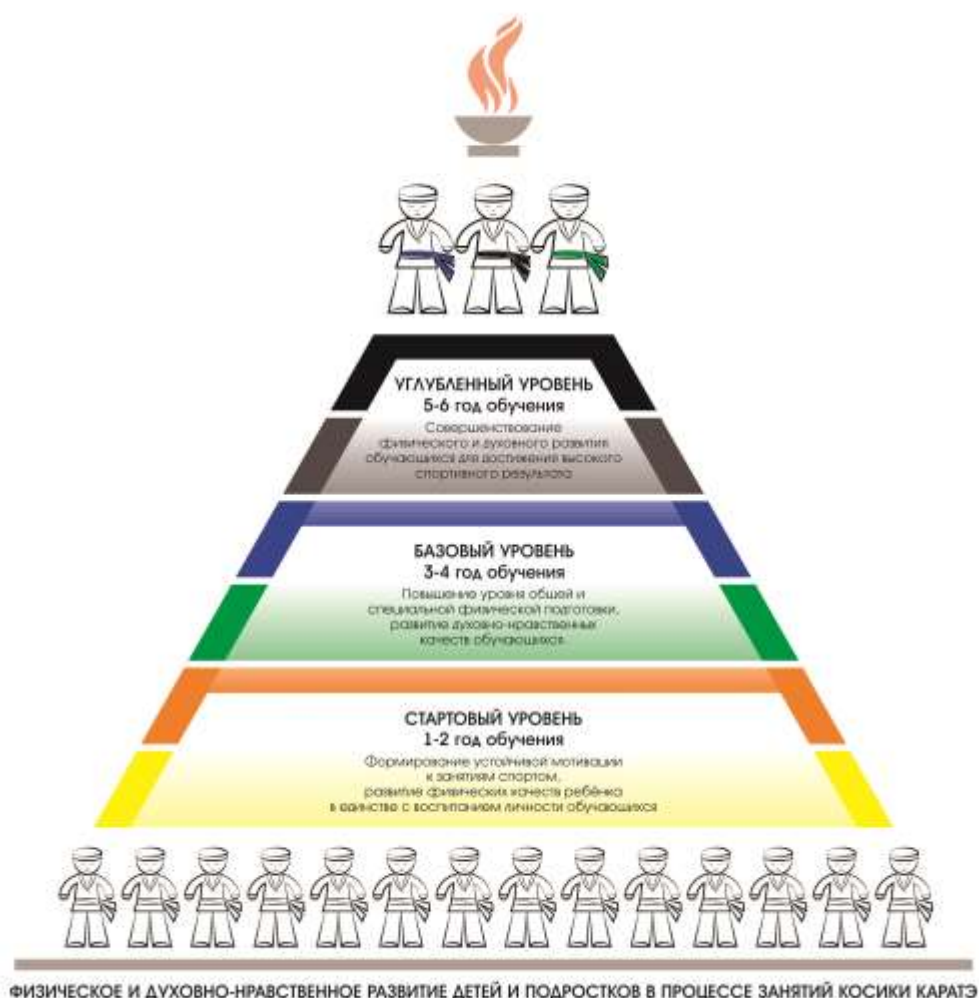
4-й год обучения – учебно-тренировочная группа, возраст обучающихся 12-13 лет.

3. Углубленный уровень (5-ый, 6-ой годы обучения) - группы углубленной подготовки, возраст обучающихся 14 - 17 лет.

5-й год обучения – группа углублённой подготовки, возраст обучающихся 14-15 лет;

6-й год обучения – группа углублённой подготовки, возраст обучающихся 16-17 лет.

Уровень программы, объем и сроки



Выделены 3 уровня подготовки детей:

1. **Стартовый** уровень начальной подготовки (2 года обучения).
2. **Базовый** уровень учебно-тренировочный (2 года обучения).
3. **Углубленный** уровень подготовки – спортивное совершенствование (2 года). Каждый тренировочный уровень разделён на 2 года подготовки. Первый год подготовки на каждом уровне обусловлен знакомством и формированием навыков новых технико-тактических элементов, форм ката, освоением и постепенным увеличением общефизической и специальной физической подготовки, т.е. адаптацией к нагрузке, которая будет расти на втором году каждого уровня и так далее.

Второй год подготовки на каждом этапе предполагает обязательное повторение и закрепление пройденного материала, восприятие его на новом уровне понимания, расширение арсенала знаний и умений, за счёт изучения новых и более сложных технических элементов и форм и их совершенствования, применение изученного в спортивном поединке (кумитэ), а также неуклонный рост результатов по тактико-технической и силовой подготовке. Распределение оптимальных соотношений разделов тренировки

должно быть направлено на создание условий, необходимых для реализации факторов достижения спортивного результата на уровнях подготовки:

- на стартовом уровне начальной подготовки – **технические факторы**;
- на базовом учебно-тренировочном уровне – **функциональные и технико-тактические факторы**;
- на углублённом уровне спортивного совершенствования – **технико-тактические и психологические факторы**.

Весь тренировочный процесс построен на изучении, закреплении и постоянном повторении изученного материала, расширении и углублении знаний в области стиля Шориндзи-рю Кенкокан карате-до и Косики карате, с последующим дополнением их за счёт изучения новых, более сложных форм и технических элементов.

Занятия проводятся со следующей нагрузкой:

1. Стартовый уровень (2 года) - 108 часов;
2. Базовый уровень (2 года) - 216 часов;
3. Углублённый уровень (2 года) - 216 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю, продолжительностью:

1. Стартовый уровень (1-й, 2-й) годы обучения 1 час (45 минут).
2. Базовый уровень (3-й, 4-й) годы обучения 2 часа.
3. Углублённый уровень (5-й, 6-й) годы обучения 2 часа

Основанием для перевода на следующий год обучения на стартовом уровне является сдача соответствующих норм физической и технической подготовки. В группах обучения базового и углублённого уровней подготовки принимаются способные обучающиеся, успешно освоившие тренировочную программу предыдущих уровней и сдавшие контрольные нормативы по физической и технико-тактической подготовке.

Поскольку карате является высокотехничным и сложно-координационным видом единоборств, то обучение технике является многолетним процессом, предполагающим постепенное усложнение технических элементов вида спорта. В связи с этим, достаточная степень овладения техническим арсеналом карате в начале обучения, особенно на этапе начальной подготовки, является довольно условной, предполагающей дальнейшее неуклонное совершенствование уже изученных элементов.

В силу природных данных у каждого спортсмена своя «олимпийская вершина», поэтому достижение абсолютных спортивных результатов не является самоцелью программы. Это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития и самосовершенствования. Главное - ребёнок должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, научиться быть сильным.

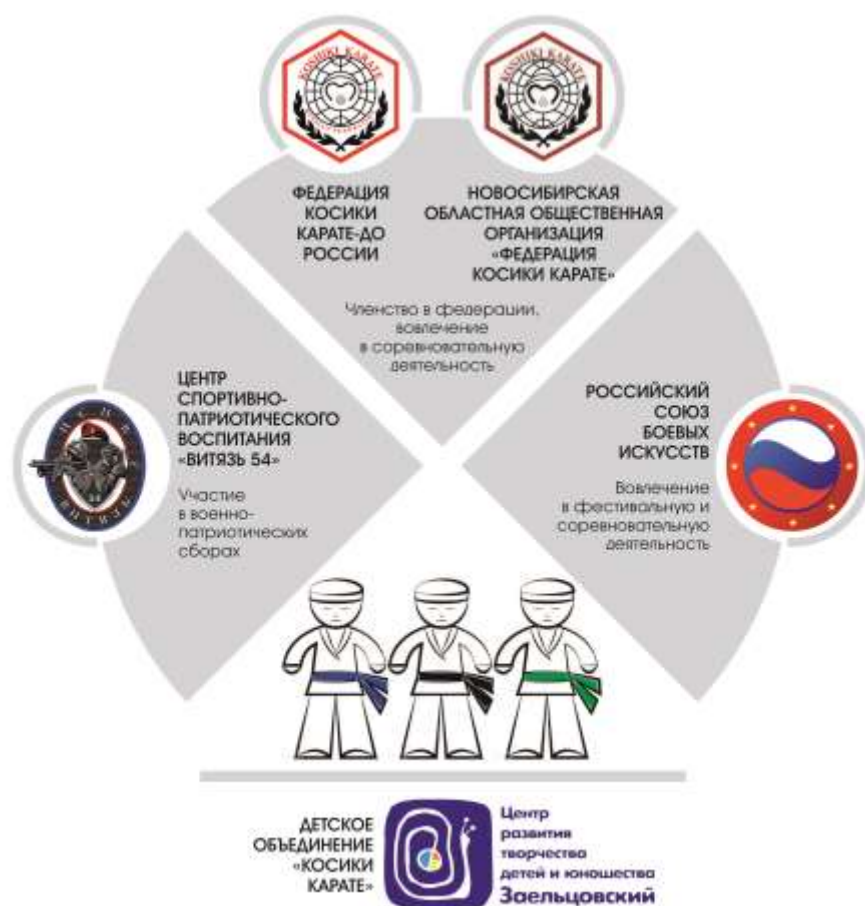


Воспитательная компонента программы

Основной концептуальной идеей программы является **гуманизация современного детского спорта**. На занятиях параллельно спортивной подготовке с позиции мягкой силы ведется разговор о жизни, формировании мужественности, достижении цели, патриотизме, предназначении, на проверенных веками достижениях и образцах для подражания. Создаются условия, при которых занятия спортом не наносят вреда здоровью юных спортсменов и не унижают их достоинства.

Гуманистическую ценность спорта автор программы видит и в том, что спортсмены высокого класса как личности, занимающие активную жизненную позицию, посвятившие себя служению Родины, служат своеобразным нравственным ориентиром для молодежи. На занятиях особое место уделяется изучению истории побед выдающихся новосибирских спортсменов: Александра Карелина, Станислава Позднякова, Романа Власова, Вениамина Пак. Приобщение обучающихся к достижениям великих спортсменов-земляков помогает им открыть в себе свою собственную суть, превосходить себя, подниматься выше себя.

Кроме спортивно-образовательной и соревновательной деятельности программа предлагает обучающимся возможность участия в спортивных сборах на базе загородного спортивного лагеря (тренировки и социокультурные события). Альтернативный вариант - военно-патриотические сборы на базе Центра спортивно-патриотического воспитания «Витязь54».



В рамках реализации данной программы в условиях физкультурно-спортивной среды учреждения дополнительного образования на проверенных временем достижениях и образцах для подражания происходит трансляция нравственных ориентиров. Они формируют мировоззрение обучающихся, что означает формирование определенной модели мира. В ее основе - общероссийские традиционные ценности, позволяющие защищать и укреплять суверенитет России, ее самобытность.

С точки зрения участия в спортивной деятельности для ребенка идентификация - «я в спортивной команде веду себя как все, разделяя устремления команды, дополняю их своими ценностными ориентациями». Ребята становятся победителями не только за счет духа команды, но за счет своей активной деятельности, направленной на эту победу. Таким образом, **социальная идентичность** является базой как для объединения группы, так и для непрерывного развития каждого ребенка в направлении достижения целей.

Сквозным направлением деятельности педагога по программе является развитие духовно-нравственной сферы обучающегося, его гражданско-патриотических качеств.

Используются воспитательные средства:

- личный пример тренера, выдающиеся российские спортсмены как образцы для подражания, примеры спортивного мастерства и воли в достижении победы спортсменов Новосибирской области, примеры стойкости и мужества героев художественных, документальных фильмов, литературных произведений;

- наставничество более опытных спортсменов;
- вовлечение в практико-ориентированную деятельность через участие в спортивных, военно-патриотических сборах, фестивалях.
- воспитательное взаимодействие в триаде «тренер-спортсмен-родитель».

В организации работы с семьей мы опираемся на **технологии педагогики поддержки О.С. Газмана**, который рассматривал ее как деятельность, направленную на развитие уникальности ребенка, становление его субъектной позиции, поддержку его самостоятельности и взросления. Модель, выражена в виде триады: понимание (знание особенностей семьи) – поддержка (проявление эмпатии) – совместные действия (как на занятии, так и вне занятий).

Принципы построения программы

Принцип сознательности и активности реализуется методами убеждения и разъяснения. Понимание спортсменами целей и задач обучения – одно из условий воспитания сильных, ловких, смелых, волевых и интеллектуально развитых людей. В процессе занятий развиваются такие способности юных спортсменов, как устойчивое внимание, умение ориентироваться в любых условиях, правильно оценивать свои силы и силы соперника, творчески решать тактические задачи и тщательно анализировать ошибки в процессе занятий и соревнований. Сознание и ответственность перед коллективом, активное участие в работе объединения содействуют успешному обучению и дальнейшему совершенствованию спортивного мастерства.

Принцип всестороннего развития личности обучающихся заключается в единстве физического воспитания с умственным, нравственным, морально-волевым.. Разносторонность физического развития — непрерывный процесс совершенствования способностей человека, в результате которого создается необходимая атлетическая база для совершенствования каратистов. В процессе обучения словесное объяснение сочетается с показом. В объяснении выделяется основа задания, подчеркиваются его детали, а показ ускоряет и закрепляет обучение путем зрительного восприятия.

Принцип наглядности: педагог сам показывает отдельные приемы карате, пользуется наглядными пособиями (фотографии, видеоматериалы, плакаты), а также присутствует с учениками на тренировках и соревнованиях взрослых опытных спортсменов.

Системность и последовательность: плавность и преемственность в обучении. Системность занятий заключается не только в регулярности, но и в соблюдении правильной последовательности обучения. Используются подготовительные упражнения для воспитания и развития физических качеств, на основе которых приобретает спортивное мастерство. Последовательность предполагает переход от простого к сложному. Освоение нового приема проходит в медленном темпе с постепенным нарастанием до максимальной скорости выполнения приема.

Принцип доступности основан на простоте изложения теоретического и подаче практического материала. Все дидактические принципы, положенные в

основу преподавания, дополняют друг друга и тем самым обеспечивают успех обучения.

Формы обучения

Программа реализуется в форме очного обучения. Занятия проводятся в группе либо всем составом объединения.

Учебная нагрузка регулируется в соответствии с возрастом учащихся.

Набор обучающихся в группы - на основании заявления от родителей (законных представителей) и с разрешения врача.

Количество обучающихся в группах:

1. Стартовый уровень:

1-й год обучения 15-20 человек

2-й год обучения 15-20 человек

2. Базовый уровень:

3-й год обучения 15-20 человек

4-й год обучения - 15 человек

3. Углублённый уровень:

5-й год обучения – 12-15 человек

6-й год обучения – 10-12 человек.

Режим занятия

Занятия проводятся согласно утвержденному расписанию.

Режим занятий по программе соответствует требованиям санитарных правил СП 2.4.3648-20 (от 28.09.2020г. №28) и санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 (от 28.01.2021г. №2).

3 раза в неделю продолжительностью:

1. Стартовый уровень (1-й, 2-й) годы обучения 1 час.

2. Базовый уровень (3-й, 4-й) годы обучения 2 часа.

3. Углублённый уровень (5-й, 6-й) годы обучения 2 часа

1.2. Цель, задачи, планируемые результаты

Цель: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Задачи.

Воспитательные:

- формировать у детей и подростков устойчивый интерес и позитивную мотивацию к систематическим занятиям спортом;
- способствовать формированию и развитию у обучающихся морально-волевых и нравственных качеств;
- воспитывать у обучающихся ответственность за собственную жизнь и жизнь окружающих людей;

- воспитывать у обучающихся чувства патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций.

Развивающие:

- развивать умения самостоятельно планировать спортивную карьеру на основе анализа собственного профессионального роста и достижения;
- развивать у обучающихся навыки коммуникативной культуры и совместной работы.

Обучающие:

- познакомить ребенка с историей развития, с этикой и этикетом косики карате;
- формировать специальные навыки и умения для достижения высоких результатов;
- научить различным элементам и приемам, используемым в косике карате;
- подготовить детей к выполнению квалификационных нормативов и участию в соревнованиях разного уровня.

Планируемые результаты

Личностные:

- обучающиеся будут проявлять устойчивый интерес к систематическим занятиям спортом;
- обучающиеся будут понимать ценность собственной жизни и жизни окружающих людей, будут стремиться вести здоровый образ жизни;
- у обучающихся будут развиты взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, воля и целеустремленность;
- обучающиеся будут знать и уважать историю и традиции многонационального Российского государства.

Метапредметные:

- обучающиеся научатся самостоятельно планировать тренировочный процесс, участие в соревнованиях и дальнейшую спортивную жизнь;
- обучающиеся научатся продуктивно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми.

Предметные

Обучающийся будет знать:

- этику и этикет школы карате;
- название стиля, краткую историю развития косики карате;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- основные технические и тактические разновидности ведения поединка;
- правила соревнований по косики карате;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности.

Обучающийся будет уметь:

- выполнять борцовскую технику ближнего боя: броски, подсечки, захваты, болевые удержания;
- выполнять приёмы самообороны: освобождение от различных захватов, варианты выведения из равновесия;
- выполнять варианты сочетания комбинационной ударной и бросковой техники;
- выполнять аттестационную программу соответствующую требованиям квалификационного уровня ребенка.

Общим показателем реализации настоящей программы является создание коллектива единомышленников, поддержание преемственности, активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни объединения (показательные выступления). В силу природных данных у каждого своя «олимпийская вершина», но каждый ребёнок должен стать чуть выше, преодолеть свой страх, лень, другие отрицательные черты характера. Достижение абсолютных результатов, представленных в программе (пояса, разряды) не является самоцелью, это лишь значимые для детей ориентиры на пути их личностного развития.

1.3. Содержание программы и планируемые результаты

СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Формирование устойчивой мотивации к занятиям спортом, развитие физических качеств ребёнка в единстве с воспитанием личности обучающихся.

Первый год обучения

Задачи первого года обучения.

Обучающие:

- познакомить с доступными для возраста техниками выполнения специальных и общефизических упражнений;
- изучить элементарную терминологию основ этикета карате;
- освоить доступные возрасту умения и навыки базовой техникой косики карате.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять поперечный шпагат или близкое к нему положение;
- правильно делать основные базовые стойки;
- выполнять правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
- использовать базовые защитные действия в стойке;
- отрабатывать основные базовые удары руками и ногами;
- использовать основные двигательные навыки и основы перемещений;
- выполнять базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;
- выполнять контрольные нормативы по силовой подготовке;

- выполнять технические требования в пределах требований на 10 кю, белый пояс с красной полоской.

Обучающиеся будут знать:

- этику и этикет школы карате, этику зала;
- название стиля, историю возникновения и развития косики карате в мире;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности;
- технические требования в пределах требований на 10 кю (белый пояс с красной полоской).

Учебный план первого года обучения

	Темы	всего	теория	практика	формы аттестации/контроля
1.	Введение в программу.	6	6	-	
2.	Общефизическая подготовка	28	-	28	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	22	-	22	разрядные требования
4.	Техническая подготовка	30	-	30	наблюдение
6.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
7.	Спарринг	4		4	наблюдение
8.	Спортивные сборы	14		14	наблюдение
8.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Экзамен
	Итого:	110	6	104	

Содержание учебного плана первого года обучения

1. Введение в программу. Современное каратэ.

Вводное занятие. Знакомство с учащимися. История возникновения и развития Косики карате. Правила техники безопасности во время занятий каратэ. Процедуры начала и окончания занятий. Внешний вид каратиста. Требования к поведению обучающихся на занятиях.

Общее понятие о гигиене, физической культуре и спорту. Личная гигиена каратиста. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем воздухом, водой. Режим питания. Избавление от вредных привычек.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских спортсменов на международной арене

Аттестационная система стиля (Требования на 10 кю белый пояс с красной полоской).

2. Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей: общеразвивающие упражнения;

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке); прикладные гимнастические упражнения (лазание и пере-лазание); силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг, гантелями до 1,5 кг). Части тела. Ударные части рук и ног. Базовые стойки.

Развитие скоростных способностей: беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений); упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление. Техника ударов руками, ногами.

Развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения. Техника защиты руками.

Развитие выносливости: бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты. Техника падений, кувырков.

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника. Бросковая техника.

3. Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовая: многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость. Техника ударов руками ногами по снаряжению.

Двигательно-координационная: выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания. Техника передвижений в стойках, защита (блоки) руками, удары руками, удары ногами.

Развитие простой двигательной реакции: Выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания. Техника ведения (игрового) поединка (кумитэ).

Развитие специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах). Техника падений, кувырков, подсечек, бросков.

4. Техническая подготовка.

Разделы базовой технической подготовки и последовательность

изучения отдельных технических элементов в пределах требований на 10 кю белый пояс с красной полоской:

Техника стоек.

Стойки: хейсоку дачи-стойка ступни вместе; мусуби дачи-стойка внимания, церемониальная стойка, пятки вместе носки в стороны; шизен хонтай дачи-естественная стойка, ноги на ширине плеч; учимата дзиго хонтай дачи-защитная закрытая стойка, колени повернуты внутрь, пятки наружу; сотобираку дачи-открытая стойка (наездника) ноги в два шире плеч, колени развернуты наружу; дзенкутцу дачи-передняя (боевая) длинная стойка, пятка задней ноги не касается пола; неко аши дачи-«кошачья» стойка, передняя нога опирается только на подушечки пальцев ног; кокутсу дачи-задняя устойчивая (боевая) стойка; цуру аши дачи-высокая (боевая) стойка (журавля).

Демонстрация положений (Камае):

Дзёдан камае – верхняя защитная позиция;

Чудан камае – средняя защитная позиция;

Гедан камае – нижняя защитная позиция.

Техника ударов.

Удары руками: шомэн дзуки-удар руками вперед из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг своей оси; аге дзуки-удар рукой снизу вверх; мавашу дзуки-круговой удар рукой; аге эмпи учи-удар локтем снизу вверх; мавашу эмпи учи-круговой удар локтем.

Удары ногами: мае хиза гери-прямой проникающий удар коленом вперед; Мавашу хиза гери-круговой удар коленом; мае гери-прямой проникающий удар ногой вперед; мавашу гери-круговой удар ногой.

Техника ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Техника защиты.

Блоки руками: аге уке-блок предплечьем снизу вверх; сото уке-блок предплечьем наружу; учи удэ уке-блок предплечьем внутрь; гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в 2-х формах: сото гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем наружу; учи гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем внутрь; тейшо нагаши уке-уводящий блок ладонью внутрь; сото моротэ уке-усиленный блок предплечьем наружу.

Техника перемещений.

Перемещения в стойках с изменением положения рук и корпуса: санчин хоко-короткий шаг полумесяцем по внутренней дуге; хангетсу хоко-широкий шаг полумесяцем по внешней дуге; миги мае мавари аши-поворот на 180 градусов вокруг своей оси без изменения стойки, выполняется для любых фронтальных стоек (санчин, сотобираку); соноба мавари аши-поворот на 180 градусов для стоек типа дзенкутсу, кокутсу, выполняется за счёт движения корпуса; миги уширо мавари аши, хидари уширо мавари аши-поворот в стойках за счёт длинных перемещений ног вокруг вертикальной оси; окури аши- подшаг вперед/назад (например, задней ногой к передней, затем передней вперед); ои аши-длинный перешаг вперед/назад (например задняя нога проходит вперед);

фумикоми аши-«печатающий» шаг, шаг-выпад передней ногой вперед с увеличением длины стойки (например из какутсу в дзенкутсу дачи).

Техника падений.

Падение на руки:

- мае уке ми-падение вперед (на руки);
- уширо уке ми-падение назад (с подстраховкой руками);
- ёко уки ми-падение в стороны (с подстраховкой руками).

Кувырки вперед/назад:

- дземпо кайтен уке ми-кувырок вперед через плечо;
- кохо кайтен уке ми-кувырок назад через плечо;
- тоби дземпо кайтен уке ми-кувырок вперёд в прыжке через плечо.

Бросковая техника.

Тай отоши-передняя бросковая подсечка;

Бросок через бедро.

5. Подвижные игры

Подвижные игры вырабатывают дух команды, а так же соперничества, развивают подвижность и выносливость.

Футбол, баскетбол.

6. Спарринг

Обучающиеся первого года обучения не выходят на соревновательные состязания, для них организуются спарринги. Спарринг нацелен на правильное исполнение этикета во время поединка, исполнение команд судьи, а так же привыкание к оборудованию. Игровые поединки.

7. Спортивные сборы

Выезд в загородные спортивные лагеря. Программа сборов включает в себя тренировки 3 раза в день (ОФП, СФП, техническая тренировка), культурно-массовые мероприятия (походы, экскурсии, детские досуговые мероприятия).

8. Аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по силовой и технической подготовке, согласно аттестационным требованиям 10 кю.

Второй год обучения

Задачи второго года обучения.

Обучающие:

- познакомить с доступными для возраста техниками выполнения специальных и общефизических упражнений;
- изучить элементарную терминологию основ этикета карате;
- освоить доступные возрасту умения и навыки базовой техникой косики карате.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся будут уметь:

- выполнять поперечный шпагат или близкое к нему положение;
- правильно делать основные базовые стойки;
- выполнять правильную ротацию бедер вокруг вертикальной оси;
- использовать базовые защитные действия в стойке;
- отрабатывать основные базовые удары руками и ногами;
- использовать основные двигательные навыки и основы перемещений;
- выполнять базовые технические элементы, в том числе основы падений и самостраховок;
- выполнять контрольные нормативы по силовой подготовке;
- выполнять технические требования в пределах требований на 9-8 кю, желтый пояс, и желтый пояс с красной полоской.

Обучающиеся будут знать:

- этику и этикет школы каратэ, этику зала;
- название стиля, историю возникновения и развития косики карате в мире;
- названия стоек, блоков, ударов и основных передвижений;
- основные команды судьи при судействе;
- санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности;
- технические требования в пределах требований на 9-8 кю (желтый пояс, и желтый пояс с красной полоской).

Учебный план второго года обучения

	Темы	всего	теория	практика	формы аттестации/контроля
1.	Введение в программу.	6	6	-	
2.	Общефизическая подготовка	28	-	28	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	22	-	22	разрядные требования
4.	Техническая подготовка	30	-	30	наблюдение
6.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
7.	Спарринг	4		4	наблюдение
8.	Спортивные сборы	14		14	наблюдение
8.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	Экзамен
	Итого:	110	6	104	

Содержание учебного плана второго года обучения

1. Введение в программу. Современное карате.

История возникновения и развития Косики карате в Новосибирске. Правила техники безопасности во время занятий карате-до. Этикет карате-до.

Общее понятие о гигиене, физической культуре и спорту. Личная гигиена каратиста. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем воздухом, водой. Режим питания. Избавление от вредных привычек.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России;
2. Успехи российских спортсменов на международной арене;

Аттестационная система стиля. Требования на 9-8 кю, желтый пояс и желтый пояс с красной полоской.

2. Общая физическая подготовка.

Развитие силовых способностей: общеразвивающие упражнения;

силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для брюшного пресса, упражнения на гимнастической стенке); прикладные гимнастические упражнения (лазание и пере-лазание); силовые упражнения (с набивными мячами до 2 кг, гантелями до 1,5 кг). Части тела. Ударные части рук и ног. Техника передвижений в стойках.

Развитие скоростных способностей: беговые упражнения (бег на носках, с высоким подниманием колена, с захлестыванием голени назад, приставным шагом боком, с поворотами, ускорения, ускорения из различных положений); упражнения с мячами (передачи мяча из различных положений, на скорость); подвижные игры и игровые задания на скорость со значительным периодом времени на восстановление. Техника ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении, выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; простейшие акробатические упражнения. Техника защиты руками.

Развитие выносливости: бег, общеразвивающие упражнения, технические элементы, подвижные игры и игровые задания длительностью более одной минуты. Техника ведения поединка (кумитэ).

Развитие гибкости: общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой, упражнения в растягивании, растяжка в парах, махи, различные седы; упражнения на улучшение подвижности позвоночника. Техника падений, кувырков, бросков.

3. Специальная физическая подготовка.

Скоростно-силовая: многоскоки и прыжковые упражнения; отжимания, поднимания туловища из положения лёжа и другие упражнения с увеличением скорости; изменение исходных положений на скорость. Техника защиты, ударов руками, ногами.

Двигательно-координационная: выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений; подвижные игры и игровые задания. Техника ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Развитие простой двигательной реакции: Выполнение технико-

тактических заданий с обусловленным режимом выполнения; подвижные игры и игровые задания. Техника ведения поединка (кумитэ).

Развитие специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах). Техника падений, кувырков, подсечек, бросков. Техника ката 3-и принципа.

4. Техническая подготовка.

Разделы базовой технической подготовки и последовательность изучения отдельных технических элементов в пределах требований на 9 кю желтый пояс:

Техника стоек.

Стойки: хейсоку дачи-стока ступни вместе; мусуби дачи-стойка внимания, церемониальная стойка, пятки вместе носки в стороны; шизен хонтай дачи-естественная стойка, ноги на ширине плеч; учимата дзиго хонтай дачи-защитная закрытая стойка, колени повернуты внутрь, пятки наружу; сотобираку дачи-открытая стойка (наездника) ноги в два шире плеч, колени развернуты наружу; дзенкутцу дачи-передняя, (боевая) длинная стойка, пятка задней ноги не касается пола; неко аши дачи-«кошачья» стойка, передняя нога опирается только на подушечки пальцев ног; кокутсу дачи-задняя устойчивая (боевая) стойка; цуру аши дачи-высокая (боевая) стойка (журавля); санчин дачи-оборонительная силовая стойка; саги аши дачи-стойка «цапли» (стойка на одной ноге).

Демонстрация положений (Камае):

Дзёдан камае – верхняя защитная позиция;

Чудан камае – средняя защитная позиция;

Гедан камае – нижняя защитная позиция;

Хасо камае – комбинированная защитная позиция;

Шизен камае – защитная позиция (внимания, готовности).

Техника ударов.

Удары руками: шомэн дзуки-удар руками вперед из фронтальной стойки со скручиванием корпуса вокруг своей оси; аге дзуки-удар рукой снизу вверх; маваши дзуки-круговой удар рукой; аге эмпи учи-удар локтем снизу вверх; маваши эмпи учи-круговой удар локтем; кизами дзуки-прямой удар одноимённой рукой с выпадом передней ноги вперед; гьяку дзуки-удар разноимённой рукой; ои дзуки-перешаг задней ногой через переднюю ногу и прямой удар одноименной рукой.

Удары ногами: мае хиза гери-прямой проникающий удар коленом вперед; Маваши хиза гери-круговой удар коленом; мае гери-прямой проникающий удар ногой вперед; маваши гери-круговой удар ногой.

Техника ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Техника защиты.

Блоки руками: аге уке-блок предплечьем снизу вверх; сото уке-блок

предплечьем наружу; учи удэ уке-блок предплечьем внутрь; гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем, выполняется в 2-х формах: сото гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем наружу; учи гедан барай-нижний уводящий блок предплечьем внутрь; тейшо нагаши уке-уводящий блок ладонью внутрь; сото моротэ уке-усиленный блок предплечьем наружу.

Техника перемещений.

Перемещения в стойках с изменением положения рук и корпуса:

санчин хоко-короткий шаг полумесяцем по внутренней дуге; хангетсу хоко-широкий шаг полумесяцем по внешней дуге; миги мае мавари аши-поворот на 180 градусов вокруг своей оси без изменения стойки, выполняется для любых фронтальных стоек (санчин, сотобираку); соноба мавари аши-поворот на 180 градусов для стоек типа дзенкутсу, кокутсу, выполняется за счёт движения корпуса; миги уширо мавари аши, хидари уширо мавари аши-поворот в стойках за счёт длинных перемещений ног вокруг вертикальной оси;

окури аши-подшаг вперед/назад (например, задней ногой к передней, затем передней вперёд); ои аши-длинный перешаг вперед/назад (например задняя нога проходит вперед); фумикоми аши-«печатающий» шаг, шаг-выпад передней ногой вперед с увлечением длины стойки (например из какутсу в дзенкутсу дачи).

Техника кумитэ.

Кихон: комбинационные защитно-атакующие действия:

- из камае дачи в дзенкутсу дачи+кизами дзуки +гьяку дзуки;
- из камае дачи в дзенкутсу дачи+аге уке+гьяку дзуки;
- из камае дачи в дзенкутсу дачи+санбон дзуки;
- из камае дачи в дзенкутсу дачи+мае гери+маваши гери.

Техника падений.

Падение на руки:

- мае уке ми-падение вперед (на руки);
- уширо ке ми-падение назад (с подстраховкой руками);
- ёко уки ми-падение в стороны (с подстраховкой руками).

Кувьрки вперед/назад:

- дземпо кайтен уке ми-кувырок вперед через плечо;
- кохо кайтен уке ми-кувырок назад через плечо;
- тоби дземпо кайтен уке ми-кувырок вперёд в прыжке через плечо.

Бросковая техника.

Тай отоши-передняя бросковая подсечка;

Бросок через бедро.

Техника ката.

Демонстрация базовых ката - пути входов в противника (три принципа-форм) по технике атак руками.

1. Ката те ваза когеки дай иккё, стихия-вода (mizi no kokoro-разум подобен воде, спокойная вода отражает все как зеркало) движение тигра, кошачья стойка.

2. Ката те ваза когеки дай никё, стихия-огонь (hi no kokoro-разум

подобен пламени, из внезапной искры разгорается пламя), движение журавля, журавлиная стойка.

3. Ката тэ ваза когеки дай санкё, стихия-земля (chi по кокого-разум подобен земле, усилием земля создает горы), движение быка, передняя длинная стойка.

5. Подвижные игры

Подвижные игры вырабатывают дух команды, а так же соперничества, развивают подвижность и выносливость.

Футбол, баскетбол.

6. Спарринг

Обучающиеся первого года обучения не выходят на соревновательные состязания, для них организуются спарринги. Спарринг нацелен на правильное исполнение этикета во время поединка, исполнение команд судьи, а так же привыкание к оборудованию. Игровые поединки.

7. Спортивные сборы

Выезд в загородные спортивные лагеря. Программа сборов включает в себя тренировки 3 раза в день (ОФП, СФП, техническая тренировка), культурно-массовые мероприятия (походы, экскурсии, детские досуговые мероприятия).

8. Аттестация. Сдача контрольных нормативов.

Промежуточная аттестация. Сдача контрольных нормативов по силовой и технической подготовке, согласно аттестационным требованиям 9-8 кю.

БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Повышение уровня общей и специальной физической подготовки, развитие духовно-нравственных качеств обучающихся.

Третий год обучения

Задачи третьего года обучения

Обучающие:

- способствовать освоению и отработки сложных технико-тактических приёмов;
- продолжить учить и совершенствовать техники и тактики косики карате;
- обучить грамотному выполнению разрядных требований.

Планируемые результаты

Предметные

Обучающиеся будут уметь выполнять:

- различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- все стойки, блоки и удары используемые в кумитэ и ката;
- применять и понимать различные способы 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 комплексы формальных упражнений - ката, кихонов;
- контрольные нормативы по силовой подготовке;
- технические требования в пределах 7-6 кю (оранжевый пояс и оранжевый с красной полоской).

Обучающиеся будут знать:

- все команды судей при судействе и этику судейства;
- необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;
- основные тактические разновидности ведения поединка;
- правила соревнований по косики карате;
- технические требования в пределах 7-6 кю (оранжевый пояс и оранжевый пояс с красной полоской).

Учебный план третьего года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Современное каратэ.	6	6	-	
2.	Общефизическая подготовка.	64	-	64	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	58	-	58	разрядные требования
4.	Техническая подготовка.	44	-	44	разрядные требования
5.	Тактическая подготовка. я	20	-	20	соревнования
6.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
7.	Соревнования	4		4	соревнования
8.	Спортивные сборы	14		14	наблюдение
9.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	экзамен
	Итого:	216	8	208	

Содержание учебного плана третьего года обучения

1. Введение в программу. Современное карате.

История возникновения и развития карате-до. Достижения российских спортсменов и учащихся центра. Этикет и этика карате-до. Основы философии карате-до.

Правила техники безопасности во время занятий карате-до. Запрещенные действия в каратэ. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в каратэ.

Первая помощь при травмах. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России;
2. Успехи российских спортсменов на международной арене;
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

Аттестационная система стиля. Требования на 7-6 кю, оранжевый пояс и оранжевый пояс с красной полоской.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Развитие 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 (лазание и пере-лазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз). Техника ката, стойки, передвижения в стойках.

Развитие 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.). Техника комбинаций ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку, защитному снаряжению).

Развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; выполнение кувырков, само-страховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие. Техника блоков, ударов руками, ногами. *Развитие общей выносливости:* бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания. Техника ведения поединка (кумитэ).

Развитие 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). Техника подсечек, бросков, борьбы.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

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. Техника нападений, захватов, удержаний, бросков.

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. Техника передвижений в стойках, ударов руками, ногами.

Развитие 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. Техника ведения тактического поединка (кумитэ).

Развитие специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полу-шпагаты, 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. Техника ката 5 принципов входа.

Развитие специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания. Техника бросков, захватов, подсечек, борьбы.

4. Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката и знакомство с ката-бункай.

Стойки: хейко дачи-ступни на ширине плеч, ступни параллельны; шико дачи-стойка «самоиста», ноги в полтора ширины плеч; коза дачи-крестная стойка; уширо неко аши дачи-задняя «кошачья» стойка; ката хиза дачи-стойка стоя на одном колени.

Защита - Блоки: сото шуто уке-блок ребром ладони наружу; учи шуто уке-блок ребром ладони внутрь; мороте уке – сдвоенный усиленный блок одновременно двумя руками: моротэ авазе уке-прижатые к друг другу руки, согнутые в локтях закрывают голову; нидан уке-двойной синхронный блок, одна рука выполняет сото уке, другая-гедан барай (см. аттестационные требования); джюджи аге уке-блок с раскрытыми ладонями с низу вверх; джюджи отоши уке-блок сверху вниз. А так-же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жестких”: хайто уке-блок сложенных пальцев руки наружу; некозекен уке-блок запястьем руки; шотей уке-блок подушечкой (основанием) ладони; шотей моротэ уке-сдвоенный останавливающий блок основанием ладоней.

Нападение - Удары руками: мороте дзуки-синхронный удар двумя руками; шуто гьяку учи-рубящий удар ребром ладони наружу; хайто учи-рубящий удар ребром ладони внутрь; ёко маваши учи-рубящий удар ребром ладони с наружи внутрь; уракен учи-удар внешней стороной кулака; учи ороши-рубящий удар ребром ладони сверху вниз. А также удары руками в передвижении – окури аши. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.)

Нападение – Удары ногами: ёко гери-удар ребром стопы ноги; каги (уро) гери-круговой удар (пяткой) ногой без поворота корпуса; микадзуки гери-круговой удар стопой ноги с наружи внутрь; сокуто маваши гери-круговой удар ребром стопы изнутри наружу; уширо гери-прямой удар ногой (пяткой) назад с разворотом или без разворота корпуса; уширо маваши гери-круговой удар ногой (пяткой) с разворотом корпуса вокруг своей оси. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Перемещения: окури аси-подшаг вперед/назад; окури аси с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – тай собаки, как без защитных действий, так и с ними. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

5. Тактическая подготовка.

На данном уровне, 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.

6. Подвижные игры

Подвижные игры вырабатывают дух команды, а так же соперничества, развивают подвижность и выносливость.

Футбол, баскетбол, волейбол, игры в вышибалы.

7. Соревновательная подготовка

Турниры внутри объединения. Игровые ролевые соревнования. Командные соревнования.

8. Спортивные сборы

Выезд в загородные спортивные лагеря. Программа сборов включает в себя тренировки 3 раза в день (ОФП, СФП, техническая тренировка, борцовская тренировка, кумите), культурно-массовые мероприятия (походы, экскурсии, детские досуговые мероприятия). Военно-патриотические сборы на базе Центра спортивно-патриотического воспитания «Витязь 54». Курс начальной военной подготовки.

9.. Контрольные нормативы. Аттестации.

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

Ката. Стилиевые ката 5 принципов. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, артистизмом и чётким техническим выполнением форм.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по силовой подготовке согласно аттестационных требований.

Аттестация: 1 раз в год на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю) согласно аттестационных требований.

Четвертый год обучения

Задачи четвертого года обучения

Обучающие:

- продолжать знакомить с техническим арсеналом косики карате;
- способствовать дальнейшему усвоению техники нападения, захватов, удержаний, подсечек, бросков.
- обучить пошаговой техники передвижений в стойках, защиты руками, ударов руками, ногами по защитному снаряжению.

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающиеся будут уметь выполнять:

- различные варианты шпагатов и седов на гибкость;
- все стойки, блоки и удары используемые в кумитэ и ката;

- применять и понимать различные способы 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 комплексы формальных упражнений - ката, кихонов;
- контрольные нормативы по силовой подготовке;
- технические требования в пределах 5-4 кю (зеленый пояс и зеленый с красной полоской).

Обучающиеся будут знать:

- все команды судей при судействе и этику судейства;
- необходимые формы ката, согласно аттестационных требований;
- основные тактические разновидности ведения поединка;
- правила соревнований по косики карате;
- технические требования в пределах 5-4 кю (зеленый пояс и зеленый с красной полоской).

Учебный план четвертого года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Современное каратэ.	6	6	-	
2.	Общеспортивная подготовка.	64	-	64	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	58	-	58	разрядные требования
4.	Техническая подготовка.	44	-	44	разрядные требования
5.	Тактическая подготовка	20	-	20	соревнования
6.	Подвижные игры	5		5	наблюдение
7.	Соревнования	4		4	соревнования
8.	Спортивные сборы	14		14	наблюдение
9.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	экзамен
	Итого:	216	8	208	

Содержание учебного плана четвертого года обучения

1. Введение в программу. Современное каратэ.

История возникновения и развития карате-до. Достижения российских и новосибирских спортсменов. Этикет и этика карате-до. Основы философии

карате-до.

Правила техники безопасности во время занятий карате-до. Запрещенные действия в каратэ. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в каратэ. Первая помощь при травмах. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России;
2. Успехи российских борцов на международной арене;
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.

Аттестационная система стиля. Требования на 5-4 кю, зелёный пояс и зелёный пояс с красной полоской.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Развитие 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 (лазание и пере-лазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз). Техника захватов, подсечек, бросков, борьбы.

Развитие 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.). Техника комбинаций ударов руками, ногами по снарядам (боксёрским лапам, макиварам, мешку и защитному снаряжению).

Развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные игры и игровые задания; выполнение кувырков, само-страховок; простейшие борцовские упражнения; простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие. Техника защиты, ударов руками, ногами.

Развитие общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания. Техника ведения тактического поединка (кумитэ).

Развитие 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). Техника ката, передвижений в стойках.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

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. Техника нападения, захватов, удержаний, подсечек, бросков.

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. Техника передвижений в стойках, защиты руками, ударов руками, ногами по защитному снаряжению.

Развитие 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. Техника ведения тактического поединка (кумитэ).

Развитие специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полу-шпагаты, 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. Техника Ката гокке кумитэ тэ ваза когеки дай иккё, дай никё (2 принципа для рук).

Развитие специальной выносливости: технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление); борцовские упражнения, борьба в партере; подвижные игры, игровые и соревновательные задания. Техника захватов, удержаний, подсечек, бросков, борьбы со стойки.

4. Техническая подготовка.

Изучение новых форм ката и знакомство с ката-бункай.

Стойки: хейко дачи-ступни на ширине плеч, ступни параллельны; шико дачи-стойка «самоиста», ноги в полтора ширины плеч; коза дачи-крестная стойка; уширо неко аши дачи-задняя «кошачья» стойка; ката хиза дачи-стойка стоя на одном колени.

Защита - Блоки: сото шуто уке-блок ребром ладони наружу; учи шуто уке-блок ребром ладони внутрь; мороте уке – сдвоенный усиленный блок одновременно двумя руками: моротэ авазе уке-прижатые к друг другу руки, согнутые в локтях закрывают голову; нидан уке-двойной синхронный блок, одна рука выполняет сото уке, другая-гедан барай (см. аттестационные требования); джюджи аге уке-блок с раскрытыми ладонями с низу вверх; джюджи отоши уке-блок сверху вниз. А так-же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жестких”: хайто уке-блок сложенных пальцев руки наружу; некозекен уке-блок запястьем руки; шотей уке-блок подушечкой (основанием) ладони; шотей моротэ уке-сдвоенный останавливающий блок основанием ладоней.

Нападение - Удары руками: мороте дзуки-синхронный удар двумя руками; шуто гьяку учи-рубящий удар ребром ладони наружу; хайто учи-рубящий удар ребром ладони внутрь; ёко маваши учи-рубящий удар ребром ладони с наружи внутрь; уракен учи-удар внешней стороной кулака; учи ороши-рубящий удар ребром ладони сверху вниз. А также удары руками в передвижении – окури аши. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары и др.)

Нападение – Удары ногами: ёко гери-удар ребром стопы ноги; каги (уро) гери-круговой удар (пяткой) ногой без поворота корпуса; микадзуки гери-круговой удар стопой ноги с наружи внутрь; сокуто маваши гери-круговой удар ребром стопы изнутри наружу; уширо гери-прямой удар ногой (пяткой) назад с разворотом или без разворота корпуса; уширо маваши гери-круговой удар ногой (пяткой) с разворотом корпуса вокруг своей оси. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Перемещения: окури аши-подшаг вперед/назад; окури аши с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – тай собаки, как без защитных действий, так и с ними. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, элементы борьбы в партере и в стойке, работа на сверхближней дистанции: простейшие освобождения от захватов и контрприёмы). Выполнение изученных элементов самообороны. Подготовка и отработка программ для показательных выступлений.

5. 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.

6. Подвижные игры

Подвижные игры вырабатывают дух команды, а так же соперничества, развивают подвижность и выносливость.

Футбол, баскетбол, волейбол, игры в вышибалы.

7. Соревновательная подготовка

Турниры внутри объединения. Подготовительная работа ведется в спарринг практике с партнёром. Игровые ролевые соревнования. Командные соревнования.

8. Спортивные сборы

Выезд в загородные спортивные лагеря. Программа сборов включает в себя тренировки 3 раза в день (ОФП, СФП, техническая тренировка, борцовская тренировка, кумите), культурно-массовые мероприятия (походы, экскурсии, детские досуговые мероприятия). Военно-патриотические сборы на базе Центра спортивно-патриотического воспитания «Витязь 54». Курс начальной военной подготовки.

9. Контрольные нормативы. Аттестации.

Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-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.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по силовой подготовке согласно аттестационных требований.

Аттестации: 1 раз в год аттестация на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю) согласно аттестационных требований.

УГЛУБЛЁННЫЙ УРОВЕНЬ ОБУЧЕНИЯ

Совершенствование физического и духовного развития обучающихся для достижения высокого спортивного результата.

Пятый год обучения

Задачи пятого года обучения

Обучающие:

- формировать умения находить нужную информацию в специальной литературе, интернете;
- закреплять знания и умения владения собственным физическим телом во время занятий и в реальной жизни с точки зрения здоровьесберегающего подхода;
- формировать интерес к наследию прошлого путем ознакомления с выдающимися спортсменами страны по косики карате.

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающиеся будут уметь 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;
- программу квалификационных требований в пределах 3-2 кю (синий пояс и синий с красной полоской).

Обучающиеся будут знать:

- прикладные аспекты косики карате: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
- методические основы спортивной тренировки;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания;
- программу квалификационных требований 3-2 кю (синий пояс и синий с красной полоской).

Учебный план пятого года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Современное карате. Этикет карате-до.	6	6	-	
2	Общефизическая подготовка.	68	-	68	наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	60	-	60	разрядные требования
4.	Углубленное изучение техники и тактики Косики карате. Психологическая подготовка.	61	1	60	разрядные требования

5.	Углублённое изучение правил судейства.	2	1	1	семинар
6.	Соревнования	4		4	соревнования
7.	Спортивные сборы	14		14	наблюдение
8.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	экзамен
	Итого:	216	13	203	

Содержание учебного плана пятого года обучения

1. Введение в программу. Современное карате.

История возникновения и развития Шориндзирю Кенкокан каратэдо Косики карате. Достижения российских и новосибирских спортсменов и воспитанников центра. Требования к личности и поведению каратиста на занятиях и вне занятий. Правила техники безопасности во время занятий каратэ. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приёмы массажа. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке на начало года.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России.
2. Успехи российских борцов на международной арене.
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

Развитие 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 (лазание и перелазания); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах. Техника борьбы.

Развитие 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. Техника блоков, ударов руками, ногами.

Развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях. Техника передвижений с элементами защиты и нападения.

Развитие общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха. Техника поединка (кумитэ).

Развитие 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); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки. Техника стилевых ката.

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

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. Техника блоков, ударов руками.

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. Техника передвижений.

Развитие 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. Техника ударов ногами.

Развитие специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, 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. Техника стилевых ката.

Развитие 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. Техника борьбы.

4. Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.

Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация 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.

Стойки: Шико дачи; найханчин (кибадачи) дачи; уширо неко аши дачи; коза дачи; ката хиза дачи; санчин дачи и другие стойки, используемые в ката и кумитэ согласно аттестационных требований.

Защита - Блоки: шуто уке; три разновидности блока мороте уке (см. аттестационные требования); джюджи уке; а так же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жёстких”: шуто сото уке; хайто уке; тейшо уке; некозекен уке; хайшу уке; шотей уке; шотей мороте уке и их разновидности. Блоки ногами: сокуто сото маваши уке; микадзуки уке и др.

Нападение - Удары руками: маваши дзуки; мороте дзуки; шуто учи; хайто учи; уракен учи; эмпи учи; учи ороши; аге дзуки; кентсуй учи; хирате учи; нуките; ёко эмпи учи; маваши эмпи учи, аге эмпи учи, ороши эмпи учи, а также удары руками в передвижении – Окури аши, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на

входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – Удары ногами: ёко гери; каги гери; микадзуки гери; ура микадзуки гери; уширо гери; ура маваши гери; сокуто маваши гери; сокуто ке ороши; какато гери; различные варианты подсечек, подбивав и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении.

Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками.

Перемещения: окури аши-подшаг вперед/назад; окури аши с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах, согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений). Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях. Применение в кумитэ на соревнованиях.

Прикладная подготовка: акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверхближней 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.

Психологическая подготовка.

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).

5. Углублённое изучение правил судейства.

Правила проведения соревнований по Косики карате; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия

всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику Косики карате. Ведение протоколов соревнований.

6. Соревновательная подготовка

Подготовительная работа ведется в спарринг практике с партнёром. Командные соревнования. Турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

7. Спортивные сборы

Выезд в загородные спортивные лагеря. Программа сборов включает в себя тренировки 3 раза в день (ОФП, СФП, техническая тренировка, борцовская тренировка, кумитэ), культурно-массовые мероприятия (походы, экскурсии, детские досуговые мероприятия). Военно-патриотические сборы на базе Центра спортивно-патриотического воспитания «Витязь 54». Курс начальной военной подготовки.

8. Контрольные нормативы. Аттестации.

Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-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. Стилиевые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по силовой подготовке в начале и в заключение года согласно аттестационных требований.

Аттестации: 1 раз в год аттестация на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационным требованиям.

Шестой год обучения

Задачи шестого года обучения

Обучающие:

- осваивать более сложные элементы техники поединка (кумитэ);
- обучать углублённой спортивной специализации на основе избранного вида соревновательной деятельности (по желанию и по способностям): кумитэ, ката, бункай-ката.

Планируемые результаты

Предметные:

Обучающиеся будут уметь 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;
- программу квалификационных требований в пределах 3-2 кю, 1 кю. (синий пояс и синий с красной полоской, коричневый пояс).

Обучающиеся будут знать:

- прикладные аспекты косики карате: запрещённую технику, возможности и целесообразность её применения;
- методические основы спортивной тренировки;
- основы медицинских знаний по оказанию первой доврачебной помощи при ушибах, вывихах, растяжениях связок, кровотечении, потере сознания;
- программу квалификационных требований на 1 кю (коричневый пояс).

Учебный план шестого года обучения

№	Темы	всего	теория	практика	Формы аттестации/контроля
1.	Современное карате. Этикет карате-до.	6	6	-	
2	Общефизическая подготовка.	68	-	68	Наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка.	60	-	60	Разрядные требования
4.	Углубленное изучение техники и тактики Косики карате. Психологическая подготовка.	61	1	60	Разрядные требования
5.	Углублённое изучение правил судейства.	2	1	1	Семинар
6.	Соревнования	4		4	соревнования
7.	Спортивные сборы	14		14	наблюдение
8.	Аттестация. Сдача контрольных нормативов	1	-	1	экзамен
	Итого:	216	13	203	

Содержание учебного плана шестого года обучения

1. Современное карате.

История возникновения и развития Шориндзирю Кенкокан карате-до Косики карате. Достижения российских и новосибирских спортсменов и воспитанников центра. Требования к личности и поведению каратиста на занятиях и вне занятий. Правила техники безопасности во время занятий карате. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Понятие о спортивном

массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приёмы массажа. Сдача контрольных нормативов по физической подготовке на начало года.

Беседы по патриотическому воспитанию:

1. Выдающиеся спортсмены России.
2. Успехи российских борцов на международной арене.
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

2. Общая физическая подготовка (ОФП).

Одна из важнейших задач - удержание базовой физической подготовки, а в соревновательный период: удержание достигнутого уровня базовой физической подготовки при снижении её объёма.

Развитие 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 (лазание и перелазание); статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз); силовые упражнения на специальных тренажёрах. Техника борьбы.

Развитие 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. Техника блоков, ударов руками, ногами.

Развитие ловкости: общеразвивающие упражнения на месте и в движении; выполнение подводящих, целевых упражнений; подвижные и спортивные игры и игровые задания; выполнение кувырков, самостраховок; борцовские упражнения; акробатические упражнения и упражнения на равновесие; выполнение технических заданий в усложнённых условиях. Техника передвижений с элементами защиты и нападения.

Развитие общей выносливости: бег и другие циклические упражнения, общеразвивающие упражнения, выполнение технических элементов в аэробном режиме, спортивные игры и игровые задания; циклические эстафеты, продолжительностью 2 мин. и более с небольшими интервалами отдыха. Техника поединка (кумитэ).

Развитие 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); поддержание и сохранение формы, достигнутой на предыдущих этапах подготовки. Техника поединка (кумитэ).

3. Специальная физическая подготовка (СФП).

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. Техника блоков, ударов руками.

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. Техника передвижений.

Развитие 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. Техника блоков, ударов ногами.

Развитие специальной гибкости: специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, 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. Техника стиливых ката.

Развитие 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. Техника борьбы.

4 Углублённое изучение техники и тактики. Психологическая подготовка.

Закрепление и совершенствование технических элементов. Углублённая спортивная специализация 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.

Стойки: Шико дачи; найханчин (кибадачи) дачи; уширо неко аши дачи; коза дачи; ката хиза дачи; санчин дачи и другие стойки, используемые в ката и кумитэ.

Защита - Блоки: шуто уке; три разновидности блока мороте уке (см. аттестационные требования); джюджи уке; а так же выполнение “мягких” блоков, являющихся производными от “жёстких”: шуто сото уке; хайто уке; тейшо уке; некозекен уке; хайшу уке; шотей уке; шотей мороте уке и их разновидности. Блоки ногами: сокуто сото маваши уке; микадзуки уке и др.

Нападение - Удары руками: маваши дзуки; мороте дзуки; шуто учи; хайто учи; уракен учи; эмпи учи; учи ороши; аге дзуки; кентсуй учи; хирате учи; нуките; ёко эмпи учи; маваши эмпи учи, аге эмпи учи, ороши эмпи учи, а также удары руками в передвижении – Окури аши, в усложнённых условиях. Отработка ударных действий и технико-тактических заданий, в том числе и по снарядам (лапы, макивары, мешки, подушки) в усложнённых условиях, комбинационная работа и её разновидности, тактико-технические задания на входе и на выходе, с защитой и контратакой.

Нападение – Удары ногами: ёко гери; каги гери; микадзуки гери; ура микадзуки гери; уширо гери; ура маваши гери; сокуто маваши гери; сокуто ке ороши; какато гери; различные варианты подсечек, подбивов и выведений из равновесия. Выполнение ударов ногами в передвижении. Выполнение ударов ногами и их комбинаций с различными техническими заданиями и по разным высотам, с различной амплитудой и скоростью. Выполнение различной комбинационной техники (кихоны). Выполнение ударных действий на снарядах (лапы, подушки, мешки, макивары), как с места, так и в передвижении. Сочетание в комбинациях работы рук и работы ног, а также защитных и контратакующих действий с разнообразными тактическими установками.

Перемещения: Окури аши-подшаг вперед/назад; окури аши с выполнением элементов защиты и нападения; уходы с линии атаки, уход за переднюю руку, за спину, уходы в сторону – таи собаки, как без защитных действий, так и с ними, а также с использованием работы на опережение. Другие различные варианты перемещений, используемые в ката и кихонах,

согласно программе аттестационных требований. Перемещения в усложнённых условиях (на фоне утомления, сочетания сложных и нестандартных передвижений, с дополнительными отягощениями, из различных положений) Совершенствование изученных перемещений в разнообразных технико-тактических комбинациях. Применение в кумитэ на соревнованиях.

Прикладная подготовка: Акробатические упражнения (кувырки), борцовская техника (падения с различными вариантами самостраховок, борьба в партере и в стойке, наработка “коронных” приёмов в борьбе, работа на сверх 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.

Психологическая подготовка.

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).

5. Углублённое изучение правил судейства.

Правила проведения соревнований по Косики карате; команды рефери, команды боковых судей, права и обязанности судей на площадке, судей при участниках, судей хронометристов, судей на табло, судьи информатора; этика судейства и ритуалы входа и ухода с площадки судейской бригады, названия всех команд, жесты судей, запрещённую и разрешённую технику Косики карате. Ведение протоколов соревнований.

6. Соревновательная подготовка

Подготовительная работа ведется в спарринг практике с партнёром. Командные соревнования. Турниры внутри объединения, выездные соревнования, официальные календарные спортивные мероприятия.

7. Спортивные сборы

Выезд в загородные спортивные лагеря. Программа сборов включает в себя тренировки 3 раза в день (ОФП, СФП, техническая тренировка, борцовская тренировка, кумите), культурно-массовые мероприятия (походы, экскурсии, детские досуговые мероприятия). Военно-патриотические сборы на базе Центра спортивно-патриотического воспитания «Витязь 54». Курс начальной военной подготовки.

8. Контрольные нормативы. Аттестация.

Кумитэ. Свободные поединки. Техничко-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. Стиливые ката. Разбор программ выступлений. Отработка отдельных элементов. Работа над темпом, ритмом, динамикой, артистизмом и чётким техническим выполнением форм. Исправление ошибок. Отработка программы соревновательным методом.

Контрольные нормативы. Сдача нормативов по силовой подготовке в начале и в заключение каждого года согласно аттестационных требований.

Аттестация: проводится 1 раз в год на квалификационные разряды с присуждением ученических степеней (кю), согласно аттестационным требованиям.

РАЗДЕЛ 2.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

год обучения	дата начала занятий	дата окончания занятий	количество учебных недель	количество учебных дней	количество учебных часов	режим занятий
1 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	108	3 раза по 1 час
2 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	108	3 раза по 1 часа
3 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
4 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
5 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа
6 год обучения	1 сентября	31 мая	36	108	216	3 раза по 2 часа

Календарные учебные графики по группам на текущий учебный год см. приложение №1

2.3. Условия реализации программы

Материально-технические

Занятия по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Косики-карате» проходят в специально оборудованном учебном кабинете.

Для организации учебного процесса используются:

- спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи);
- защитное оборудование - шлема с прозрачными бронированными стёклами, кирасы - защитные бронированные нагрудники, защита паха – раковины, защитные накладки на руки, боксерские перчатки, защитные накладки на голени ног и ступни);

- татами (площадка, маты);
- форма одежды – карате-ги белого цвета с эмблемами стиля и школы, с нашивками красной и чёрной полосой на рукавах и брюках.

Информационные и кадровые

На занятиях используются обучающие плакаты, видеозаписи соревновательных боев и учебная литература. Осуществляет реализацию дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

В процессе образовательной работы систематически ведется учет подготовленности обучающихся с использованием следующих форм подведения итогов.

- текущей оценки усвоения изучаемого материала путем сдачи нормативов;
- оценки результатов выступления в соревнованиях: индивидуальных показателей и командного выступления;
- выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность.

Для секции каратэ характерны периодические квалификационные экзамены. Экзамены проводятся один раз в полгода инструкторским составом. По результатам квалификационного экзамена ребенку выдается квалификационный сертификат с вручением соответствующего пояса. Вся программа обучения базируется на программе обучения разработанной Российской федерацией Косики карате (в ее техническом и физическом аспектах).

Программа разбита на 10 ступеней, по результатам овладения которыми, обучающемуся присуждается тот или иной разряд (КЮ) и присвоение цветного пояса.

- 10 кю – белый пояс
- 9 кю – желтый пояс
- 8-7 кю – оранжевый пояс
- 6-5 кю – зеленый пояс
- 4-3 кю – синий пояс
- 2-1 кю – коричневый пояс
- 1 дан – черный пояс.

Помимо квалификационной аттестации спортсмена в программе предусмотрена диагностика сформированности личностных и метапредметных результатов. Данные показатели отслеживаются педагогом методом наблюдения и фиксируются в протоколе наблюдения по итогам года.

Начальный уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Навыки работы в команде		

испытывает серьезные затруднения в совместной деятельности, часто вступает в конфликты	способен работать в команде под контролем педагога	не испытывает в совместной деятельности затруднений, обладает организаторскими способностями
Умение планировать		
не может распределить время, часто опаздывает на занятия, не успевает выполнять задания преподавателя и даже свои личные дела	иногда опаздывает на занятия, не всегда правильно распределяет время, подготовка к соревнованиям требует указаний педагога, самостоятельно собраться сложно	умеет распределять время, всегда вовремя приходит на занятия, своевременно выполняет задания педагога, старается самостоятельно собираться на соревнования, своевременно распределив свои дела и обязанности.
Умение ставить задачи		
не может поставить перед собой выполнимую задачу	ставит не особо конкретные задачи, иногда недостижимые или не очень значимые	ставит перед собой конкретные, значимые, достижимые задачи
Ответственность		
не умеет контролировать свои действия и поступки, уходит от ответственности за них, может забыть о предстоящих мероприятиях	не всегда контролирует свои действия и поступки, иногда уходит от ответственности за них, исполняет возложенные на него обязательства по необходимости	умеет контролировать свои действия и поступки, отвечать за них, исполняет обязательства и следует принятым в обществе правилам
Трудолюбие, целеустремленность		
лениться в процессе занятий, не проявляет настойчивости в достижении результата, успех усиливает негативные проявления	положительно относится к труду, но не проявляет прилежности и настойчивости для достижения поставленной цели, получения нужного результата	положительно относится к труду, стремиться много работать для достижения поставленной цели, получения нужного результата
Интерес		
Интерес к занятиям проявляется ситуативно, может пропускать занятия без уважительной причины, небрежно относится к нормам и правилам здорового образа жизни	Интерес к занятиям спортом присутствует, ведет здоровый образ жизни, но не пропагандирует его принципы, может пропускать занятия без уважительных причин	Проявляет устойчивый интерес к занятиям спортом, ведет здоровый образ жизни и пропагандирует его, не опаздывает и не пропускает занятия
Воля		
не обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям, поведение отличается спонтанностью	не всегда может заставить себя что-то делать, регуляция поведения не всегда осознана.	обладает способностью активно побуждать себя к практическим действиям, сознательно регулирует собственное поведение
Выдержка		
не обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности	не всегда способен переносить нагрузки и преодолевать трудности	обладает способностью переносить нагрузки, преодолевать трудности

2.4. Оценочные материалы

Для оценки знаний и умений обучающихся используется диагностический инструментарий (*приложение № 3*), соответствующий возрастному принципу педагогики и году обучения:

- результат участие в соревнованиях в показательных выступлениях;
- сдачи нормативов;
- контроль упражнений по общей физической подготовке;
- контроль упражнений по специальной физической подготовке;
- контроль упражнений по технико-тактической подготовке;
- наблюдение сформированности личностных результатов.

2.5. Методические материалы

Формы организации учебного занятия.

Основными формами организации образовательного процесса являются:

- групповые теоретические занятия в виде бесед тренера, лекций;
- практические занятия и тренировки в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;
- участие обучающихся в спортивных соревнованиях;
- учебные и тренировочные занятия, проводимые на лагерных и тренировочных сборах;
- просмотр и методический разбор учебных фильмов, крупных спортивных соревнований и др.;
- инструкторская и судейская практика.

Образовательный процесс опирается на следующие педагогические технологии.

Личностно-ориентированное обучение. Главными компонентами этого подхода являются признание уникальности каждого обучающегося и его индивидуальной учебной деятельности. Задача педагога организовать такую образовательную среду, которая позволяет всем обучающимся опираться на свой потенциал. В процессе занятий создается образовательная деятельность, которая направлена на индивидуальную самореализацию обучающихся и развитие их личностных качеств.

Здоровьесберегающие технологии применяются на каждом учебном занятии в течение всего процесса обучения и направлены на сохранение и укрепление здоровья обучающихся, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Одним из главных направлений здоровьесбережения считается создание здорового психологического климата на занятиях. Формирование положительной мотивации к занятиям спортом снижает эмоциональную напряженность, способствует навыкам взаимодействия в группе сверстников.

Игровые технологии. Использование игр на занятиях универсальным боем, помогает обогатить эмоциональный опыт ребенка, снять психологические зажимы. Участие в игре способствует в преодолении излишней скромности, стеснительности и закрепощенности. В процессе игры скучные упражнения на занятии приобретают совсем другой смысл. Игры помогают детям раскрыться,

увлеченно и плодотворно взаимодействовать друг с другом, что положительно влияет на результативность в будущем.

Технологии дифференциации обучения – это создание условий для обучения детей, имеющих различные способности и проблемы, путем организации обучающихся в пары и группы.

Технология физического и технического совершенствования. Спортивная тренированность и уровень мастерства складываются из ряда компонентов: технической, тактической, физической, психологической и теоретической подготовки. Все эти элементы тесно взаимосвязаны и влияют на уровень развития друг друга. *Физическая подготовка.* Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники, подразделяется на общую и специальную. *Техническая подготовка.* Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных задач применяются разнообразные **формы и методы проведения занятий.**

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом приёме. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы: методы упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки. Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом и по частям. **Метод круговой тренировки** предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учетом технических и физических способностей обучающихся.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у обучающихся образовались некоторые навыки. Соревновательный метод способствуют воспитанию бойцовских качеств, способности быстро решать поставленные задачи, умения выбирать оптимальный вариант действий, тактических способностей, умения терпеть и т.д.

Формы организации учебного занятия

Предметом планирования образовательного процесса является его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности ребёнка.

Возможными составляющими планирования, влияющими на эффективность тренировочного процесса, должны быть:

- оптимальное соотношение основных разделов подготовки;
- последовательность изучения технических элементов, составляющих основу вида спорта (от простого к более сложному);
- правильное распределение тренировочных нагрузок (регулярность, постоянное и постепенное их увеличение и усложнение) с использованием индивидуального подхода и с учетом систематически подобранных и, при необходимости, корректируемых целевых установок;
- периодизация, характерной особенностью которой является учет школьных и семейных предпосылок.

Спортивная тренировка представляет собой педагогическую систему, состоящую из взаимосвязанных компонентов. Процесс тренировки осуществляется на следующих методических положениях:

- преемственность задач, средств и методов тренировки;
- постепенный рост объема специальной и общефизической подготовки;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- поступательное увеличение объема и интенсивности нагрузок;
- соблюдение принципа возрастных нагрузок.

Стартовый уровень (2 года) обучения

Основными средствами этого уровня являются:

общеразвивающие упражнения (комплексы гимнастических упражнений для общей разминки в подготовительной части занятия и гимнастические упражнения ОФП, выполняемые в основной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия);

специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения; развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку юных каратистов – школа базовой техники);

общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития);

подвижные игры и игровые задания.

Основными методами тренировки являются при обучении: игровой, целостный (преимущественно), расчленённый;

при воспитании физических качеств: равномерный, повторный, переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном уровне обучения не предусмотрено участие в соревнованиях, обучающиеся участвуют только в игровых, и показательных выступлениях, сдают технические тесты по элементам базовой техники и нормативные требования по общефизической подготовке и основным двигательным навыкам.

Базовый уровень (2 года) обучения

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения

(комплексы упражнений, применяемые для общей разминки в подготовительной части занятия; отдельные упражнения и комплексы, применяемые для специальной разминки в подготовительной части занятия);

специально-подготовительные упражнения (подводящие упражнения, развивающие упражнения, направленные на мышечные группы, совершающие двигательные действия, упражнения, направленные на функциональную подготовку);

специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия);

соревновательные упражнения (упражнения, модулирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые в условиях соревнований);

общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития, в т.ч. подвижные и спортивные игры, эстафеты и игровые задания).

Основными методами тренировки являются

при обучении: целостный, расчленённый, игровой, сопряжённый;

при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном уровне предусмотрено участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

Углублённый уровень (2 года) обучения

Основными средствами являются общеразвивающие упражнения (в основном упражнения, применяемые для общей разминки);

специально-подготовительные упражнения (развивающие упражнения, направленные на развитие мышечных групп, непосредственно совершающих двигательные действия; упражнения, направленные на функциональную подготовку);

специально-развивающие упражнения (упражнения воссоздающие соревновательные действия; упражнения, стимулирующие функциональную подготовку занимающихся);

соревновательные упражнения (упражнения, моделирующие соревновательные условия; упражнения, выполняемые непосредственно в процессе соревнований);

общеподготовительные упражнения (упражнения всестороннего физического развития занимающихся).

Основными методами тренировки являются при обучении: целостный, сопряжённый, игровой, соревновательный;

при воспитании физических качеств: повторный, переменный, повторно - переменный, интервальный, круговой, игровой, соревновательный.

На данном уровне предусмотрено активное участие в соревнованиях, а также выполнение разрядных требований.

Для выполнения данной программы необходимо иметь:

- учебное помещение, спортивный зал (кабинет), площадка;

- спортивный инвентарь (шведские стенки, турники, мешки, макивары, лапы, подушки, набивные мячи, гантели и утяжелители, резиновые жгуты, гимнастические скамьи);

- защитное оборудование - шлема с прозрачными бронированными стёклами, кирасы - защитные бронированные нагрудники, защита паха – раковины, защитные накладки на руки, боксерские перчатки, защитные накладки на голени ног и ступни);

- татами (площадка, маты);
- форма одежды – карате-ги белого цвета с эмблемами стиля и школы, с нашивками красной и чёрной полосой на рукавах и брюках.

Дидактические материалы

- инструкции по технике безопасности;
- тематические текстовые подборки (лекционный материал, разъяснения, образовательная информация и т.д.);

- тематические познавательные видеоролики, электронные презентации.

- методическая разработка «Аттестационные требования по Ката»;

Алгоритм учебного занятия

Структура тематического учебного занятия:

I этап – организация;

II этап – теоретическая часть;

III этап – практическая часть;

IV этап – окончание занятия.

Организация занятия

Первые часть занятия необходимо отвести на выполнение целого ряда организационных действий:

- Сбор детей.
- Подготовку их к занятию.
- Поприветствовать всех детей и по возможности каждого из них; поинтересоваться их делами в школе и дома. Затем нужно создать в группе рабочую обстановку, настроить детей на продуктивную деятельность во время занятия.

Завершается организационная часть объявлением темы занятия и постановкой учебных задач.

Теоретическая часть занятия

Теоретическая часть занятия включает в себя следующие элементы:

Изложение исторических данных по теме занятия;

Устное описание объекта практической работы;

Объяснение специальных терминов по теме занятия;

Описание и показ основных технических приемов выполнения практической работы и их последовательности (технологии выполнения);

Правила техники безопасности.

Практическая часть занятия

Разделить практическую работу на определенные этапы, каждый из которых будет выполняться последовательно и представляет собой некую законченную часть работы.

Следующий шаг – обсуждение наиболее рациональных и технически правильных приемов работы.

Окончание занятия

Переход обучающегося из зоны его актуального в зону ближайшего развития является основным показателем эффективности учебного занятия.

2.6. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы прилагается (приложение №2).

Список литературы

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (с изменениями на 1 июля 2025 года);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

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

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

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

8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

9. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер».

Методические рекомендации:

1. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2021);

2. Методические рекомендации по разработке программ воспитания и их реализации с обучающимися организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2021);

3. Методические рекомендации «Организация и проведение экспертизы и экспертной оценки дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта» (ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», 2020);

4. Методические рекомендации по обновлению содержания и технологий дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта (ФГБУ «ФЦОМОФВ»).

5. Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (*письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 № АБ-3935/06*);

6. Актуализированный Перечень приоритетных направлений обновления содержания и технологий дополнительного образования по направленностям (физкультурно-спортивной, художественной, социально-гуманитарной, технической, естественнонаучной, туристско-краеведческой) на 2023 год (*утвержден Протоколом заседания Рабочей группы по дополнительному образованию детей Экспертного совета Министерства просвещения Российской Федерации по вопросам дополнительного образования детей и взрослых, воспитания и детского отдыха от 22.03.2023 года № Д06-23/06np*)

(<https://modnso.ru/upload/iblock/76e/76e609d8f29500d268234383ffb85361.pdf>);

7. Методические рекомендации ФГБУК «Всероссийский центр художественного творчества и гуманитарных технологий» (ВЦХТ) «Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей» ;

8. Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации разработаны ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»
(<https://институтвоспитания.рф/upload/iblock/da2/jnpcgff0oer1hvl28kk500zy2z9kv6c.pdf>)

Методическая литература

1. Аксенов, Э. И. Каратэ. От белого пояса к черному / Э.И. Аксенов. - М.: Книжкин дом, 2019. - 176 с.
2. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Ботерашвили, М. Духовное каратэ. Древние практики Японии / М. Ботерашвили. - М.: Амрита-Русь, 2019. – 745 с.
4. Верхошанский, Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. М.: Спорт, 2020.-184 с.
5. Гиорганашвили, Д.М. Каратэ-до / Д.М. Гиорганашвили. - М.: SVR-Аргус, 2020. - 600 с.
6. Дубровский, В.И. Спортивная физиология. Москва, ГИЦ «Владос», 2005.
7. Заковоротная, М.В. Идентичность человека. Социально-философские аспекты. Ростов -на - Дону, Издательство Северо-Кавказского научного центра высшей школы. 1999 г.
8. Иванов-Катанский, С. Высшая техника каратэ / С. Иванов-Катанский. - М.: ФАИР-Пресс, 2020. - 528 с.
9. Иванов – Катанский, С. Комбинационная техника Каратэ - М.: 1998г.
10. История боевых искусств. Колыбель цивилизаций» Под редакцией. Панченко Г.К. – М.: Олимп, ООО «Издательство АСТ», 1996. – 480 с.
11. Каштанов, Николай. Каноны каратэ. Формирование духовности средствами каратэ до / Николай Каштанов. - Москва: СИНТЕГ, 2019. – 588 с.
12. Крысин, М.В., Алхасов, Д.С., Седов, Б.М., Коваль, В.И. Планирование спортивной тренировки в каратэ (монография). Москва, Компания «Спутник», 2008.
13. Лапшин, С. А. Каратэ для мастеров. Стратегия поединка / С.А. Лапшин, С.С. Лапшин. - Москва: Наука, 2019. - 336 с.
14. Лапшин, Сергей Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания / Сергей Лапшин. - М.: Донецк, 2019. - 448 с.
15. Леонтьева Н.Н. «Анатомия и физиология детского организма» / Н.Н. Леонтьев - М.: Медицина. 1986. - 35-40с.

16. Микрюков, В. Ю. Каратэ-до / В.Ю. Микрюков. - М.: АСТ, Астрель, 2019. - 432 с.
17. Митчелл, Д. Каратэ / Д. Митчелл. - М.: АСТ, 2020. - 116 с.
18. Мычак, Сергей Викторович. Каратэ. Путь к победе / Мычак Сергей Викторович. - М.: Оригинал, 2017. – 323 с.
19. Накаяма Динамика Каратэ. Цзуй Цюань (пьяный кулак) / Накаяма и др. - М.: СПб: Самиздат, 2017. - 328 с.
20. М.Накаяма. Лучшее каратэ. Основы. Москва, НИЦ «Ладомир», 1997.
21. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
22. Ояма Каратэ для детей / Ояма, Мацутасу. - М.: Ташкент: ТПО Арт интернешнл, 2018. – 510 с.
23. Попов, А.Л. Психология спорта. – М., 1998. 16. Родионов А.В. Психологические основы тактической деятельности в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1993.
24. Рубанович, В.Б. Врачебно-педагогический контроль при занятиях физической культурой: Учебное пособие. – Новосибирск, 1998. – 283 с.
25. Серова, Л.К. Психология личности спортсмена. Москва, «Советский спорт», 2007.
26. Столяров, В.И. Проблема гуманизации современного спорта и комплексная спартианская программа ее решения: российский опыт // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. третий: Сб. /Сост. и ред.: В.В. Кузин, В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков. - М.: Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, 1998, с. 54-263.
27. Столяров, В.И. Детско-юношеское спартианское движение России: за духовное и физическое оздоровление подрастающего поколения // Спорт, духовные ценности, культура. Вып. седьмой: Сб. /Сост. и ред. В.В. Кузин, В.И. Столяров, Н.Н. Чесноков. - М.: Гуманитарный Центр "СпАрт" РГАФК, 1998, с. 204-226.
28. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
29. Фунакоси, Гитин Каратэ-до. Мой жизненный путь / Гитин Фунакоси. - Москва: Наука, 2019. - 176 с.
30. Хиббард, Джек Искусство каратэ. Техника разбивания предметов / Хиббард, Джек. - М.: АСТ, 2019. - 256 с.
31. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. Москва, Академия, 2003.
32. Хрестоматия «Спортивная психология» - Санкт-Петербург, 2002
33. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.-М.: МГИУ, 2001.

**Календарный план воспитательной работы
детского объединения ЦРТДиЮ «Заельцовский»
секции косики карате на 2022-2023 учебный год ПДО Степачков С.Г.**

Ключевые дела «Я живу в России»		
Ориентировочное время проведения мероприятия	Дела, события, мероприятия	Примечание
сентябрь	Праздничное мероприятие «В Центре сегодняшнего дня», посвященное Дню знаний	
октябрь	Праздничное мероприятие «Посвящение в обучающиеся ЦРТДиЮ «Заельцовский»	
декабрь	Новогодний праздник «Новогодний переполох»	
в течение года	«День сюрпризов» (поздравление именинников)	
в течение года	Беседы по профилактике вредных привычек	
Экскурсии, экспедиции, походы, конкурсы, фестивали, соревнования «Лестница успеха»		
Ориентировочное время проведения мероприятия	Дела, события, мероприятия	Примечание
ноябрь	Всероссийский фестиваль боевых искусств 12 Кубок по косики карате	
апрель	Всероссийский турнир по косики карате «Russianopen»	
Профориентация «Новосибирск профессиональный»		
Ориентировочное время проведения мероприятия	Дела, события, мероприятия	Примечание
ноябрь	Профориентационная игра «Карта профессий»	
Работа с родителями		
Ориентировочное время проведения мероприятия	Дела, события, мероприятия	Примечание
в течение года	Родительские собрания	
в течение года	Трансляция родителям обучающихся целей и деятельности ЦРТДиЮ через регулярное пополнение сайта учреждения и официальных групп в социальных сетях	
в течение года	Информирование родителей об успехах и проблемах их детей, о жизни детского объединения в целом, о событиях ЦРТДиЮ (информационная рассылка через мессенджеры)	
в течение года	Индивидуальное консультирование родителей с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей	

Результаты выполнения контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность
1-2 кю

Кю	Ки Хон	Комбинации на снарядах	Ката	Кумитэ				Техника борьбы				Приемы самообороны ⁶	Нормативы физической подготовки				
				до 16 лет (м)	до. 16 лет (ж)	ст. 16 лет (м)	ст. 16 лет (ж)	до 16 лет (м)	до 16 лет (ж)	ст. 16 лет (м)	ст. 16 лет (ж)						
2	№4	Комбинации на мешке №3	Нахайчин	6х1	5х1	3х2	2х2	2х1	2х1	3х1	2х1	+*	П ¹ 10	7	11	8	
								«Борьба со стойки до болевого или удушающего приема»					Освобождение от любого захвата двумя руками	О ² 50	45	55	50
														В ³ 60	40	65	45
														П ⁴ 65	55	70	60
														Т ⁵ -/25	-/20	-/30	-/25
1	№4	Комбинации на лапах №3 и мешке №3	Соочин	3х2	2х2	4х2	3х2	3	2х1	2х2	2	Освобождение от любого захвата в течение одной минуты	11	8	12	9	
								«Борьба в партере до болевого/удушающего приема или положения «Маунт»»					55	50	60	55	
													65	45	70	50	
													70	60	80	70	
													20/25	15/20	25/30	20/25	

+* - добавляется к предыдущим требованиям.

П¹– подтягивание

О²– отжимание на кулаках

В³– выпрыгивание из упора присев

П⁴– пресс

Т⁵ – тамэсивари (удар рукой\удар ногой, первая цифра для руки 10/-, вторая цифра для ноги -/10, толщина в мм.)

Приемы самообороны проводятся до перевода нападающего в партер с последующим добиванием, или болевым приемом, или проведением удушения

Результаты выполнения контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность

6-3 кю

Кю	Ки Хон	Комбинации на снарядах	Ката	Кумитэ				Техника борьбы				Приемы самообороны ⁶	Нормативы физической подготовки			
				до 16 лет (м)	до. 16 лет (ж)	ст. 16 лет (м)	ст. 16 лет (ж)	до 16 лет (м)	до 16 лет (ж)	ст. 16 лет (м)	ст. 16 лет (ж)		до 16 лет (м)	до 16 лет (ж)	ст. 16 лет (м)	ст. 16 лет (ж)
6	№3	Комбинации на лапах Таэквандо №2	Тэ вадзе 3/4/5	3x1	2x1	4x1	3x1	3x1	2x1	3x1	2x1	+* Освобождение от захвата за отворот кимоно одной рукой	П ¹ 6	3	7	4
								«Борьба со стойки до удержания»					О ² 30	25	35	30
													В ³ 40	20	45	25
													П ⁴ 45	35	50	40
													Т ⁵ 15/-	10/-	20/-	15/-
5	№3	Комбинации на мешке №2	Пинан	4x1	3x1	2x2	2	2	1	3	2	+* Освобождение от прямого захвата за шею одной рукой	7	4	8	5
								«Борьба в партере до болевого приема»					35	30	40	35
													45	25	50	30
													50	40	55	45
													-/20	-/15	-/25	-/20
4	№4	Комбинации на лапах №2 и мешке №2	Аси вадзе 1/2/3	2x2	2	5x1	4x1	2	1	3	2	+* Освобождение от захвата сзади одной рукой	8	5	9	6
								«Борьба со стойки до болевого приема»					40	35	45	40
													50	30	55	35
													55	45	60	50
													15/20	10/15	20/25	15/20
3	№4	Комбинации на лапах Таэквандо №3	Аси вадзе4/5	5x1	4x1	6x1	5x1	2	1	3	2	Освобождение от любого захвата одной рукой	9	6	10	7
								«Борьба в партере до болевого или удушающего приема»					45	40	50	45
													55	35	60	40
													60	50	65	55
													20/-	15/-	25/-	20/-

+* - добавляется к предыдущим требованиям.

П¹– подтягивание

О²– отжимание на кулаках

В³– выпрыгивание из упора присев

П⁴– пресс

T⁵ – тамэсивари (удар рукой\удар ногой, первая цифра для руки 10/-, вторая цифра для ноги -/10, толщина в мм.)

Приемы самообороны проводятся до перевода нападающего в партер с последующим добиванием, или болевым приемом, или проведением удушения

Результаты выполнения контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность

10-7 кю

Кю	Ки Хон	Комбинации на снарядах	Ката	Кумитэ				Техника борьбы				Приемы самообороны ⁶	Нормативы физической подготовки			
				до 16 лет (м)	до. 16 лет (ж)	ст. 16 лет (м)	ст. 16 лет (ж)	до 16 лет (м)	до 16 лет (ж)	ст. 16 лет (м)	ст. 16 лет (ж)		до 16 лет (м)	до 16 лет (ж)	ст. 16 лет (м)	ст. 16 лет (ж)
10	№1	-	-	-	-	-	-	1	1	2х1	1	Акробатика: кувырок вперед, назад, стойка на голове	П ¹ 2	-	3	-
								«Сумо»					О ² 10	15	15	10
													В ³ 20	-	25	5
													П ⁴ 20	10	30	20
													Т ⁵ -/-	-/-	0,5/-	-/-
9	№2	Комбинации на лапах Таэквандо №1	Дайкё 1/2/3	1	-	2х1	1	2х1	1	2	1	+* Акробатика: кувырок через плечо вперед, назад.падение вперед	3	-	4	1
								«Сумо»					15	10	20	15
													25	5	30	10
													30	20	35	25
													0,5 /-	-/-	10/-	-/0,5
8	№2	Комбинации на мешке №1	Дайкё 4/5	2х1	1	2	1	2	1	3х1	2х1	Освобождение от захвата за кисть одной рукой	4	1	5	2
								«Борьба в стойке»					20	15	25	20
													30	10	35	15
													35	25	40	30
													-/10	-/0,5	-/15	-/10
7	№3	Комбинации на лапах №1 и мешке №1	Тэ вадзе 1/2	2	1	3х1	2х1	3х1	2х1	3х1	2х1	+* Освобождение от захвата за рукав одной рукой	5	2	6	3
								«Борьба в партере до удержания»					25	20	30	25
													35	15	40	20
													40	30	45	35
													10/15	0,5-10	15-20	10-15

+* - добавляется к предыдущим требованиям.

П¹– подтягивание

О²– отжимание на кулаках

В³– выпрыгивание из упора присев

П⁴– пресс

Т⁵ – тамэсивари (удар рукой\удар ногой, первая цифра для руки 10/-, вторая цифра для ноги -/10, толщина в мм.)

Приемы самообороны проводятся до перевода нападающего в партер с последующим добиванием, или болевым приемом, или проведением удушения

Кихон, ката и кумитэ

Кихон - это выделенные из ката базовые атакующие и защитные движения и их комбинации на основе различной техники стоек и перемещений в них.

В каратэ понятие «КАМАЭ» (положение) представляет собой одну из важнейших категорий реального боя, поскольку объединяет в себе самые различные параметры: положение корпуса и взаиморасположение стоп, распределение веса на ноги, взаиморасположение рук, разворот бедер, концентрацию внимания. Проще говоря, КАМАЭ в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве. Стойки бывают атакующие, оборонительные, которые связываются в единую динамическую последовательность переходные.

Главное, что объединяет различные стойки - это понятие устойчивости, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки.

Передвижению в стойках предъявляются следующие требования:

1. Передвижение должно быть внезапным («без звонков») и быстрым.
2. Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижения.
3. Четкая фиксация конечного положения, без остаточных телодвижений.

Основные типы передвижений:

- вперед, с шагом через переднюю ногу;
- назад, с шагом через заднюю ногу;
- выдвигание с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом. Выполняется вперед, вбок, назад; - «в летание», стремительное сближение или перемещение прыжком.

Удары руками и блоки.

Основа разрушительной мощи каратэ базируется на резком,

амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Таким образом, отработка вращательных движений бедером является условием для начала изучения ударов и блоков:

- сила, точность, скорость - это главные составляющие любого удара, независимо от типа;
- осанка (посадка головы, прямая вертикальная спина);
- в любом ударе в конечной фазе локоть ударной руки чуть согнут и развёрнут вниз (за исключением КАГИ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, ХАЙТО-УТИ);
- все блоки компактны и не выходят далеко за пределы защищаемой зоны, поскольку нет смысла защищать воздух вокруг себя;
- все блоки выполняются со скручиванием бедер и соответствующим разворотом плечевого пояса.

Важнейшее значение имеет точная координация движения и дыхания:

- вдох (исходное положение);
- выдох (удар или блок).

Ключевое значение имеет идеомоторный тренинг (мысленное выполнение движения в различных мышечных режимах).

Удары ногами:

- опорная нога всегда слегка согнута в колене;
- опорная нога всегда всей подошвой касается пола;
- удар проводится с максимальной скоростью и обязательным немедленным возвратом в исходное положение;
- объективно удар ногой медленнее, чем удар рукой, соответственно требует в несколько раз больше работы.

Ката - формализованные комплексы, исполнение которых в карате стандартизовано. Все ката энергетически сбалансированы, ритмизированы, имеют определенный дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

Основные моменты:

- собранность и готовность;
- четкое разделение и различие активных и пассивных действий;
- различие быстрых и медленных движений;
- фазы напряжения и расслабления;
- правильное дыхание;
- четкое понимание смысла атакующих и защитных действий, подразумевающее визуализацию «противника»;
- точное соблюдение схемы перемещений и, следовательно, возвращение в исходную точку;
- взгляд, выражающий состояние боя, собранности, волевой концентрации.

Кумитэ - упражнение с партнером, спарринг. Это высшая форма технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с партнером, владеющим теми же приемами.

Все виды кумитэ, начиная с КИХОН-КУМИТЭ и заканчивая ДЗИЮ ИППОНКУМИТЭ, являются переходным звеном от базовой техники ката к свободному поединку.

КИХОН-КУМИТЭ («основной кумитэ») состоит из нескольких видов:

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовый кумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов. Основная цель - развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных однотипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

- САНБОН-КУМИТЭ («трехходовый кумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага. Основным смыслом содержится в постепенной адаптации обучающегося к комбинированной технике атак с соблюдением базовых принципов выполняемой техники и дальнейшее развитие и обострение чувств дистанции при смене рук и ног атакующего партнёра.

- КИХОН ИППОН-КУМИТЭ («основной одноходовый кумитэ») или

обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки. Ключевое значение во всех видах кихон иппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ. Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, то есть необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнёра, но, не травмируя на самом деле.

- ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ – «свободный одноходовый кумитэ». Отличие от кихон-кумитэ в том, что соперник может атаковать, как хочет и куда хочет на один шаг. Задача УКЭ (защищающегося) блокировать атаку, провести контратаку и разорвать дистанцию по её окончании.

Основные критерии кумитэ:

- абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося;
 - чувство дистанции;
 - чёткий контроль поступательного движения центра тяжести;
 - полное отсутствие контакта в контратакующих действиях, равно как и в атаке;
 - решительность и бескомпромиссность в проведении атак и защите;
- постоянное сохранение внимания, готовности и боевого духа;
- взаимное уважение партнёров.