

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СПОРТИВНЫЙ КОМПЛЕКС «ДРУЖБА»  
(МБУ «СК «Дружба»)

Принята на заседании  
Тренерско-педагогического совета  
МБУ «СК «Дружба»  
Протокол от «28» августа 2023 г.

Утверждаю  
И.о. директора МБУ «СК «Дружба»  
Л.Н. Лысенкова  
« 21 » сентября 2023 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ»**

Уровни освоения: Стартовый, Базовый, Продвинутый

Направленность программы: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-18 лет и старше

Срок реализации программы: Стартовый уровень: 1-3 года  
Базовый уровень: 1-8 лет  
Продвинутый: не ограничен

Ханты-Мансийск  
2023

**Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Каратэ»  
разработана в соответствии с:**

- Федеральным законом от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 04 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Разработчики:

Старший инструктор-методист  
МБУ «СК «Дружба»

Табачук Анастасия Владимировна

Начальник отдела  
МБУ «СК «Дружба»

Никитинская Анна Олеговна

Тренер-преподаватель МБУ «СК «Дружба»

Азеев Олег Хайрутдинович  
Журин Владимир Владимирович  
Журин Сергей Владимирович  
Рагимханов Эльдар Мурадханович

## ОГЛАВЛЕНИЕ

	Пояснительная записка	4
I	Требования к уровню освоения дополнительной общеразвивающей программы	8
II	Содержание дополнительной общеразвивающей программы	10
III	Планируемый результат освоения дополнительной общеразвивающей программы	15
IV	Содержание календарного спортивно-оздоровительный плана дополнительной общеразвивающей программы	18
V	Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	24
VI	Формы аттестации дополнительной общеразвивающей программы	26
VII	Информационно-методические условия реализации дополнительной общеразвивающей программы	28

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Каратэ - официально признанный вид спорта в Российской Федерации. Каратэ – это вид японского боевого искусства, система защиты и нападения без оружия. В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела.

В каратэ входят следующие виды программы:

- Ката;
- Кумитэ (весовая категория).

Кáта — формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. По сути, является квинтэссенцией техники конкретного стиля боевых искусств. В школе современного карате Дзёсиндо в определение ката дополнительно внесено понятие ката как эталонного образца техники карате для подражания и изучения. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что, повторяя ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает своё тело к определённого рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также считается, что ката обладают медитативным воздействием.

Кумите (весовая категория) как метод тренировки формирует правильное восприятие боя как такового, чувство дистанции, равновесия, шлифует усвоенную из ката и кихон технику, укрепляет боевой дух. Также наряду с упражнениями по набивке тела, кумите нарабатывает привыкание к боли и технику правильного приема ударов на тело. Одно из самых главных преимуществ кумите — привыкание к условиям боя, которое в более экстремальной ситуации может помочь принять правильные решения и снизить их стрессовое воздействие.

Каратэ – является разновидностью физической нагрузки, которая развивает выносливость, ловкость, силу, самодисциплину. Кроме того, посещение секции

каратэ способствует повышению уверенности в себе и дают ребятам массу дополнительных бонусов, например:

- Крепкое здоровье - обучающиеся обладают хорошей гибкостью. В результате систематических тренировок мышцы всегда остаются в тонусе, что снижает риск переломов и растяжений. Улучшается работа сердечно-сосудистой и кровеносной системы. Также юные спортсмены могут похвастаться красивой осанкой.

- Отличная физическая форма и подтянутое тело – это становится особенно важным в подростковом возрасте. Занимаясь единоборствами, ребята не только постигают азы самообороны, но еще получают весомое преимущество – превосходную физическую форму и стройную фигуру.

- Развитие умственных способностей, таких как: память, логическое мышление, концентрация внимания и сосредоточивание. Вырабатывается навык просчитывать тактику соперника.

- Формируются положительные черты характера: умение доводить начатое до конца, т.е. закаляется сила воли, терпимость и самообладание, воля к победе и целеустремленность. Вместе с тем, человек учится достойно проигрывать и соперничать.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре каратэ, как вид спорта, начало развиваться с 1987 года. Основоположниками стали города: Сургут, Нефтеюганск, Нижневартовск. И уже в 1989 году в Сургуте был проведен первый чемпионат Тюменской области.

На сегодняшний день данный вид спорта развивается в 11 муниципальных образованиях Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: Белоярский район, Лангепас, Мегион, Нефтеюганский район, Нефтеюганск, Нижневартовск, Нягань, Сургут, Октябрьский район, Ханты-Мансийск, Сургутский район. Занятия проводятся в спортивных школах, в государственных и ведомственных спортивных комплексах, где оборудованы специализированные спортивные залы для обеспечения развития каратэ в округе. По данным на конец 2017 года количество обучающихся

каратэ в округе – 1193 спортсмена. Работают 30 тренеров, что свидетельствует о кадровом потенциале, способствующему обеспечению развития каратэ в округе.

В Ханты-Мансийском автономном округе – Югре каратэ развивается в двух дисциплинах: ката и кумитэ во всех возрастных категориях. С каждым годом повышается качество проведения спортивных мероприятий, за счет увеличения количества участников соревнований. Улучшается качество спортивной подготовки спортсменов, налажена судейская система работы.

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности (далее – Программа) – представляет собой комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) детей и взрослых, и организационно-педагогические аспекты, которые представлены в виде календарного спортивно-оздоровительного плана, форм аттестации.

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности детей и взрослых, а также оставляют возможности для творческой инициативы тренеров-преподавателей.

Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности.

Спортивно-оздоровительный процесс в муниципальном бюджетном учреждении «Спортивный комплекс «Дружба» (далее – Учреждение) по виду спорта «Каратэ» ведется в соответствии с данной Программой и локальными актами по организации учебно-тренировочной деятельности.

Расписание занятий составляется согласно локальных нормативных актов Учреждения по предоставлению служебной записки тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима спортивно-оздоровительных занятий, отдыха обучающегося, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

**Актуальность Программы** заключается в том, что она формирует такие качества как коммуникабельность, решимость, ответственность, умение постоять за себя, но при этом не провоцировать конфликтные ситуации.

**Отличительные особенности данной Программы** от уже существующей в этой области заключаются в том, что она предназначена для подготовки обучающихся в спортивно-оздоровительных группах (СОГ), которые организуются в спортивном комплексе «Дружба, в отличии от спортивных дисциплин, основной целью которых, является достижение максимально высоких спортивных результатов. В данной Программе на стартовый уровень обучения в группы «Каратэ» принимаются все желающие заниматься физической культурой. Принципиальным в этом отношении является выдвигание задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется

чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

**Программа предназначена для 3 (трех) блоков людей, которые разделяются между собой по возрастному аспекту и уровню их подготовки:**

- 1) Стартовый уровень (для детей 7-9 лет), данный блок реализуется 1-3 года;
- 2) Базовый уровень (для детей 10-17 лет), он реализуется 1-8 лет;
- 3) Продвинутый уровень (для людей 18 лет и старше), реализация данного блока – не ограничена (при условии, если обучающиеся данного блока сдают контрольные испытания, аттестацию и подтверждают свою физическую подготовленность).

В каждом уровне подготовки существует минимальное и максимальное количество обучающихся, которые могут быть зачислены и проходить обучение в Учреждении:

- на стартовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);
- на базовом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 15-20 человек);
- на продвинутом уровне: от 10 до 30 человек (оптимальный количественный состав группы: 10-15 человек).

Выбор количества обучающихся в группе зависит от возрастных и индивидуальных особенностей детей, для получения, каждого обучающегося одинаковые стартовые возможности для обучения по определенному уровню освоения данной Программы.

Настоящая Программа разработана для работы в Учреждении каждого тренера-преподавателя по виду спорта «Каратэ».

**Адресат программы.** В Учреждение принимаются все желающие увлеченные спортом, имеющие допуск к занятиям физической культурой и спортом.

# I. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Таблица 1

Основные показатели и требования Программы

Уровень освоения Программы (возраст реализации)	Показатели		Целеполагание	Требования к результативности освоения Программы
	Срок реализации	Максимальный объем программы в год		
Стартовый (7-9 лет)	1-3 года	156-312 в год (3 - 6 часов в неделю)	- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни; - гармоничное развитие личности, воспитание ответственности и профессионального самоопределения	- освоение прогнозируемых результатов Программы - зачисление на этапы спортивной подготовки
Базовый (10-17 лет)	1-8 лет	156-624 часов в год (3-12 часов в неделю)	- содействие правильному физическому развитию детей, повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; - воспитание устойчивого интереса и потребности в систематических занятиях спортом; - приобретение необходимого минимума знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта. - поддержка обучающихся высокого класса не прошедших квалификационные требования дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта - создание условий для профессиональной ориентации.	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - участие обучающихся в городских мероприятиях.
Продвинутый 18 лет и старше	Не ограничено	156-936 часов в год (3-18 часов в неделю)	- повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья; - содействие конкурентоспособности выпускников,	- освоение прогнозируемых результатов Программы, - наличие выпускников, продолживших



			-создание условий для профессиональной ориентации.	обучение по профилю.
--	--	--	--	----------------------

## II. СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Программа предусматривает проведение теоретических и практических спортивно-оздоровительных занятий. Теоретические занятия проводятся в виде объяснений, бесед, обсуждений, демонстрации видеоматериала. Практические занятия включают в себя: общую и специальную физическую, техническую, тактическую, морально-волевую (психологическую) подготовки, а также восстановительные средства и мероприятия.

На спортивно-оздоровительных занятиях *стартового и базового уровня освоения* Программы используются следующие технологии:

- лично-ориентированные технологии. В центре внимания стоит личность ребенка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы приемы лично-ориентированных технологий обучения направлены, прежде всего, на то, чтобы раскрыть и использовать творческий потенциал каждого обучающегося.

- здоровьесберегающие технологии – это система работы образовательного пространства по сохранению и развитию здоровья детей.

- игровые технологии – обладают средствами, активизирующими деятельность обучающихся. Игра помогает включиться в работу, улучшить позиции в коллективе обучающихся, создать доверительные отношения.

- групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь. Можно выделить следующие уровни коллективной деятельности: одновременная работа со всей группой; групповая работа по принципам дифференциации.

Основной формой *продвинутого уровня обучения* Программы является работа по индивидуальным планам для осуществления разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепления здоровья и личностное развитие.

## **Антидопинговое обеспечение.**

Допингом в спорте признается нарушение антидопинговых правил, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Учреждении осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекции/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Обучающиеся (спортсмены) принимают эти правила как условия участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относится:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанции или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационных стендах Учреждения и в разделе «Антидопинг» на официальном сайте Учреждения со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «Каратэ».

### **Методические особенности**

Методика работы по данной Программе предполагает осуществление самой тесной связи между теоретическими знаниями и практическим освоением полученных знаний.

В связи с этим самое пристальное внимание уделяется учету возрастных особенностей обучающихся, степени их физической и технической подготовки. Небольшая численность группы, обеспечивает индивидуальный подход к каждому обучающемуся, постоянный контакт и контроль тренера-преподавателя.

Другим важнейшим аспектом методики обучения являются принципы, ориентирующие воспитание на развитие социально-активной, образованной, нравственно и физически здоровой личности в изменяющихся условиях общественной жизни.

На стартовом уровне (7-9 лет) освоения данной Программы особое внимание уделяется укреплению здоровья обучающихся, существенное повышение общей физической подготовленности, изучение относительно широкого круга технических действий, повышение общего уровня волевых возможностей, воспитание спортивного трудолюбия. При обучении на стартовом уровне для закрепления и развития интереса обучающихся к занятиям широко используются различные средства наглядности (фильмы, диапозитивы, фотографии и т.д.). В результате обучения закладывается необходимая физическая, психологическая, теоретическая и практическая база.

На базовом уровне (10-17 лет) освоения обучающимся предлагается закрепить полученные знания и приобрести устойчивый навык при выполнении технических действий. Причем построение занятий идет по принципу усложнения с целью поддержания интереса к изучаемому предмету (постоянная смена партнера, меняющийся темп выполнения, высокая наполненность занятия).

На продвинутом уровне (18 лет и старше) обучающимся предлагается совершенствовать или поддерживать свои умения и навыки, в соответствии с целями и задачами индивидуального плана работы. Также на этом уровне, обучающиеся принимают участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

По итогам освоения Программы применительно к уровню освоения, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы:

На стартовом уровне (7-9 лет):

- изучить основы безопасного поведения при занятиях;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «Каратэ»;
- выполнить контрольно-переводные нормативы (испытания) для зачисления на Программу спортивной подготовки.

На базовом уровне (10-17 лет):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания);
- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «Каратэ»;
- выполнить аттестационные испытания на заключительном году обучения.

На продвинутом уровне (18 лет и старше):

- повышение работоспособности, закаливание, охрана здоровья;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- соблюдать режим спортивно-оздоровительных занятий (включая самостоятельную подготовку);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- участие в организации и проведении спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

### III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Для зачисления или перевода на следующий год обучения, все обучающиеся Программы ежегодно (в конце каждого учебного года) должны сдавать нормативы физической подготовки, согласно следующим представленным таблицам:

Таблица 2

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления на спортивно-оздоровительный этап *стартового уровня* обучения (СОГ-1) по виду спорта «Каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			7,3	7,5
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			10,8	11,3
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			115	110
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	3
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3

Таблица 3

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (начальная подготовленность) (СОГ-2) по виду спорта «Каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 30 м.	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м.	мин, с	не более	
			6.10	6.30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3*10 м.	с	не более	
			9,6	9,9

1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120

Таблица 4

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *базового уровня* обучения (*средняя подготовленность*) (СОГ-2) по виду спорта «Картэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин «весовая категория», «командные соревнования»</b>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
			175	
2.2.	Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
			170	

Таблица 5

Нормативы итоговой аттестации

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9



1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
<b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
2.1.	Шпагат продольный	Угол в градусах	не менее	
			175	
2.2.	Шпагат поперечный	Угол в градусах	не менее	
			170	

Таблица 6

«Нормативы общей физической и специально физической подготовки для зачисления и перевода на спортивно-оздоровительный этап *продвинутого уровня* обучения (СОГ-3) по виду спорта «Каратэ»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки</b>				
1.1.	Бег на 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			8,7	9,1
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.5.	Наклоны туловища из положения лежа на спине, колени согнуты	количество раз	не менее	
			30	25
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6

#### IV. СОДЕРЖАНИЕ КАЛЕНДАРНОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ПЛАНА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Календарный спортивно-оздоровительный план определяет объем спортивно-оздоровительной нагрузки, распределяет время занятий. В часовой объем спортивно-оздоровительного занятия входят: теоретические, практические, восстановительные мероприятия, а также инструкторская и судейская практика.

Программа рассчитывается на 52 недели в год и представлена в таблице 7

Таблица 7

Годовой спортивно-оздоровительный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровень освоения Программы		
		Стартовый (7-9 лет)	Базовый (10-17 лет)	Продвинутый (18 лет и старше)
		Недельная нагрузка в часах		
		3-6 часов	3-12 часов	3-18 часов
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах		
		2 часа	3 часа	3 часа
		Минимальная – максимальная наполняемость групп (человек)		
		10-30 человек	10-30 человек	10-30 человек
1.	Общая физическая подготовка	81-115	81-185	79-304
2.	Специальная физическая подготовка	17-35	17-125	17-254
3.	Техническая подготовка	24-105	24-186	22-195
4.	Тактическая подготовка	0-8	0-20	0-25
5.	Теоретическая подготовка	6-8	6-20	6-20
6.	Психологическая подготовка	4-8	4-20	4-20
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	1-2	1-4	1-4
8.	Инструкторская практика	-	0-4	4-15
9.	Судейская практика	-	0-4	4-15

10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1-2	1-2	1-2
11.	Восстановительные мероприятия	1-2	1-4	1-4
12.	Индивидуальная работа	21-27	21-50	17-78
<b>Общее количество часов в год</b>		156-312	156-624	156-936

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый уровень освоения на основании данной Программы разработанной Учреждением. Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения уровней Программы. Функции рабочей программы тренера-преподавателя: нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме; целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на уровнях обучения; содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания); процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия спортивно-оздоровительного процесса; оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения Программы обучающихся.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий стартового уровня обучения**

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

Основными целями работы на данном уровне являются: привитие интереса к занятиям физической культурой и каратэ в частности; создание у обучающихся потребности в ежедневных самостоятельных занятиях физической культурой, укрепление его основных физических кондиций, начало формирования основных двигательных навыков, знакомство с техникой каратэ. Особое внимание обращается на развитие физических качеств обучающихся: силы, быстроты, ловкости, гибкости,

выносливости, координации. Отдельное, важное место на данном уровне занимает формирование у обучающихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения – игровой, а также демонстрационный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях каратэ. Техническими критериями являются умения свободно переходить из стойки в стойку, работа бедра и таза в сдвоенных техниках, плотно прижатые к полу стопы, ощущение в реальности. На первом этапе занятий необходимо видеть результаты своего развития. Предусматривается выполнение тестов.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий базового уровня обучения**

Произошло укрепление иммунной системы обучающегося (метод оценки – уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам), повысились показатели физического развития (механизм оценки – сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников. Обучающиеся владеют начальными знаниями в области медицины и тренировки.

Особое внимание обращается на воспитание сознательного отношения к занятиям карате и формирование у них на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие «здоровый образ жизни». В процессе обучения в равной степени используются все методы – наглядный, словесный, практический, игровой. Технические требования на данном уровне следующие: увеличение скорости и точности выполнения, улучшение координации в «кихон-кумитэ», чувство «живота», наличие «кимэ» (концентрации силы), способность легко связывать техники «рук» и «ног», связь «защита + контратака» в «дзю-иппон кумите»

Предусматривается выполнение тестов.

### **Программный материал для спортивно-оздоровительных занятий на продвинутом уровне обучения**

Обучающиеся участвуют в организации и проведении соревнованиях и мероприятиях, проводимых в объединении, данном учреждении. В результате освоения программы каратэ должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни, уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям каратэ, и качественно освоить технику в пределах требований программы. Особыми задачами уровня занятий являются дальнейшее развитие общефизических качеств и специальных физических качеств, воспитание у обучающихся активной жизненной позиции. Предусматривается выполнение тестов.

### **Принципы построения программы на всех уровнях освоения**

В основе создания многолетнего плана занятий по Каратэ лежат следующие принципы:

- принцип следования требованиям единой аттестационной программы;

- принцип целеполагания (подготовка к аттестации, обучение специальным знаниям, умениям и наработка их до определенного качественного уровня);
- принцип подбора конкретных методов обучения и воспитания двигательных способностей;
- общие принципы порядка построения физического воспитания;
- принцип конкретизации цели для каждого конкретного обучающегося (на основании его способностей в данном виде, требований аттестационной программы);
- принцип преемственности уровней обучения;
- принцип вариативности (возможность коррекции планов в соответствии с изменяющимися условиями и состоянием контингента обучающихся);
- принцип соблюдения правил воспитания физических качеств – возрастным особенностям организма.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в процессе подготовки обучающихся.

Основной формой проведения являются беседы и лекции.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Основные темы теоретической подготовки на стартовом уровне обучения: правила гигиены, история Каратэ, традиции, история и предназначение.

Основные темы теоретической подготовки на базовом уровне обучения: история физической культуры, история Каратэ и других боевых искусств, методические особенности построения учебно-тренировочного процесса, закономерности развития человеческого организма.

Основные темы теоретической подготовки на продвинутом уровне обучения: комплексная система контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовки и состоянием здоровья, принципы ведения спортивного дневника, личные карты учебно-тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов, организация и проведение спортивных мероприятий, соревнований по избранному виду спорта.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений.

Основное содержание психологической подготовки:

- формирование мотивации к занятиям физической культурой;

- развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;

- совершенствование внимания, воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;

- развитие специфических чувств – “чувство партнера”, “чувство ритма движения”.

Средства и методы: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей обучающегося, задач и направленности учебно-тренировочного процесса.

Оценки эффективности воспитательной работы и психолого-педагогических воздействий осуществляются путем педагогических наблюдений, измерений, анализа различных материалов, характеризующих личность обучающегося. Полученные данные сравниваются с исходными показателями и используются для внесения корректив в спортивно-оздоровительный план и процесс психологической подготовки обучающихся.

### **Общая физическая подготовка**

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

*Развитие силовых качеств.* Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полу-приседе, спортивная. Бег на различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с за хлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания.

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

### **Начальные основы техники каратэ**

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

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

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

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

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

*Страховка и само страховка:* различные виды падений.

### **Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

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

## V. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

Учреждение обеспечивает соблюдение требований к кадровым, материально-техническим и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования спортивно-оздоровительных групп.

К материально-техническим условиям реализации Программы относятся:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

– Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительной направленности (таблица 8);

Таблица 8

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивно-оздоровительное обучение по виду спорта «Каратэ»

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический (высота 15, 20, 40 см)	комплект	1
2.	Весы напольные (до 180 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	1
4.	Гриф для штанги	штук	1
5.	Зеркало настенное (1,5*0,6 м)	штук	1
6.	Конус тренировочный (высота 50-60 см)	комплект	1
7.	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
8.	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
9.	Лестница координационная	штук	2
10.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	1



11.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	1
12.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	комплект	2
13.	Мяч теннисный	штук	24
14.	Набор дисков для штанги	комплект	2
15.	Напольное покрытие татами для каратэ (12*12 м)	комплект	1
16.	Палка гимнастическая	штук	12
17.	Перекладина гимнастическая высокая	штук	1
18.	Плиометрический бокс (опора для прыжков)	штук	1
19.	Секундомер	штук	1
20.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	2
21.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	1
22.	Фишки пластиковые для разметки	набор	1
23.	Эспандер резиновый жгут (разного диаметра)	штук	4

Обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви для соответствующего вида спорта.

Кадровое обеспечение:

Реализация настоящей Программы может осуществляться педагогом дополнительного образования или тренером-преподавателем. Педагог обязан соответствовать требованиям и владеть компетенциями, определенными в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021г. №652н и/или в профессиональном стандарте «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203).

Допускаются к реализации лица, имеющие профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, постоянно, повышающие квалификацию через курсы повышения, участия в мастер-классах и семинарах.

## **VI. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по уровню освоения Программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий учебный год допускается по решению Учреждения, в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособностью), травмы.

Формы проведения аттестации определяются лицом, реализующим Программу таким образом, чтобы они соответствовали ожидаемым результатам данной Программы. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий и не должны противоречить следующим показателям: высокий уровень – успешное освоение обучающимся более 70% содержания Программы; средний уровень – успешное освоение воспитанником от 50% до 70% содержания Программы; низкий уровень – успешное освоение воспитанником менее 50% содержания Программы. Аттестация обучающихся проводится на основании утвержденного приказа Учреждения и является обязательной для всех педагогов и обучающихся.

Итоговая аттестация обучающихся проводится 1 раз в конце учебного года по освоению базового уровня обучения по Программе, в соответствии с учебным планом.

Целью итоговой аттестации является установление фактического уровня знаний, умений и навыков обучающихся в рамках всей образовательной Программы.

Порядок проведения итоговой аттестации:

1. К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся Учреждения.
2. Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет лицом, реализующим Программу. Контроль обеспечивается курирующим отделом.

3. Результаты итоговой аттестации отражаются в ведомостях сдачи контрольно-переводных нормативов.

Обучающимся, освоившим соответствующую Программу и успешно прошедшим итоговую аттестацию (выпускникам), выдается документ об обучении, к которому относится Свидетельство.

## **VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **Перечень литературных источников:**

- Абрамова Г.С. Возрастная психология. М., Академия Проект, 2001. – 811 с.
- Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – 352 с.
- Арансон М.В. Питание для спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 2001 – 81 с.
- Бальсевич В.К. Очерки по возрастной кинезиологии человека. – М.: Советский спорт. – 2009. – 220 с.
- Боген М.М. Обучение двигательным действиям. М., ФиС, 2005 – 219 с.
- Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. Киев. Олимпийская литература, 2005 – 157 с.
- Брукс Дуглас. Умный тренинг. М.: АСТ, 2010 – 381 с.
- Вайнбаум Я.С., Коваль В.И., Родионова Т.А. Гигиена физического воспитания и спорта. М.: Академия, 2002. – 240 с.
- Вещиков Ф.А. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихаракаратэ». Изд. «Советский спорт», 2011 – 195 с.
- Гиссен Л.Д. Психология и психогигиена в спорте. М.: Физкультура и спорт, 2010 – 150 с.
- Гладков В.Н. Психопрессинг лидерства. К проблеме личности (опыт комплексного применения психотерапевтических методов в спорте высших достижений). - М.: Советский спорт, 2007 – 186 с.
- Глейберман А.Н. Упражнения в парах. – М.: Физкультура и спорт, 2005.- 256 с.
- Горбунов Г. Д. Психопедагогика спорта. М.: М.: Советский спорт, 2006 – 326 с.
- Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. - М.: TerraСпорт, 2003 – 208 с.
- Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: Основы теории и методики воспитания. М.: Совет, спорт, 2009 – 199 с.
- Ингерлейб М.Б. Боевые искусства и самооборона для детей / Серия «Мастера боевых искусств» – Ростов-на-Дону: Феникс, 2002. – 128 с.
- Литвинов С.А. Каратэ 2-е издание, учебное пособие для СПО. – Юрайт, 2019. – 185 с.
- Масатоши Н. «Динамика каратэ». – М.: Фант – 2003 – 304 с.

- Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В. Г. Никитушкин, П. В. Квашук, В. Г. Бауэр. - М. : Совет. спорт, 2005 (ПИК ВИНТИ). – 229 с.
- Ояма М. Классическое каратэ / М. Ояма. - М.: Эксмо, 2006 – 256 с.
- Попов А.Л. Спортивная психология. – М.: Флинта, 2000. – 152 с.
- Роженцов В.В., Полевщиков М.М. Утомление при занятиях физической культурой и спортом: проблемы, методы, исследования. - М.: Советский спорт, 2006 - 278 с.
- Семенов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. – М.: Советский спорт, 2005. – 142 с.
- Травников А.А. Каратэ для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. – 192 с.
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (утверждено приказом Минспорта России от 30.11.2022 г. №1093) [электронный ресурс];
- Якимов А.М. Основы тренерского мастерства. М.: Терра-Спорт, 2003. – 176 с.

#### **Перечень интернет-ресурсов**

- <http://eduhmansy.ru/> - официальный информационный портал Департамента образования Администрации города Ханты-Мансийска;
- <http://www.minsport.gov.ru/> - официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации;
- <https://depobr.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- <https://depsport.admhmao.ru/> - официальный сайт Департамента физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры;
- <https://edu.gov.ru/> - официальный сайт Министерства просвещения России;
- <https://minobrnauki.gov.ru/> - официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации;
- <https://rusada.ru/> - официальный сайт российской национальной антидопинговой организации РАА «РУСАДА»;
- <https://ruswkf.ru/> – официальный сайт Всероссийской федерации каратэ;
- <https://www.csp-ugra.ru/> - официальный сайт бюджетного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Центр спортивной подготовки сборных команд Югры»;
- <https://www.wkf.net/> - официальный сайт Международной федерации каратэ.