

Муниципальное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы»

Рассмотрена на заседании  
методического совета МУДО ЦВР  
протокол от 17.05.2024 № 7



И.о. директора МУДО ЦВР  
внешкольной  
Е. Н. Андреева  
Приказ от 20.05.2024 № 258

**Дополнительная общеразвивающая программа  
программа физкультурно-спортивной направленности  
«ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ КАРАТЭ. Базовый уровень»  
(базовый уровень)  
(с изменениями и дополнениями)**

Возраст учащихся: 10-18 лет  
Срок реализации: 3 года

**Автор-составитель:**  
Метелкин Леонид Викторович,  
педагог дополнительного  
образования

г. Оленегорск  
2024 год

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Обучение детей Каратэ. Базовый уровень» (далее – Программа) разработана в соответствии с основными нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства Просвещения Российской Федерации «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 27.07.2022 № 629;

- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи, утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;

- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);

- Положением о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ муниципального учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы»;

- иными нормативными актами по профилю реализуемой образовательной программы, локальными актами учреждения;

на основе:

- учебно-методических пособий, разработанных старшим преподавателем кафедры физической культуры, инструктором каратэ А. Плескачевым, (5 Дан Шотокан каратэ, С-Петербург),

- программы квалификационных экзаменов по каратэ Д. Флиндта(6 Дан, Германия).

Программа является модифицированной.

Основой программы является концепция развития объединения Каратэ в тесном сотрудничестве с областной федерацией Каратэ и входящими в её

состав детско-юношескими спортивными клубами области. Программа Каратэ предлагают занятия по адаптированным для детей школьного и дошкольного возраста традиционным методикам. Для более качественного обеспечения физкультурно-массовой и спортивной работы осуществляется тесная связь с администрацией и общественными организациями области.

**Актуальность.** Программа направлена на удовлетворение образовательных потребностей формирующейся личности, мотивацию детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом, профилактики криминального поведения подростков, пропаганду здорового образа жизни.

В группы объединения принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом, в том числе и те, у кого есть отклонения в состоянии здоровья (с разрешения врача). Принципиальным в этом отношении является выдвижение задачи эффективного физического и духовного совершенствования каждого ребенка. В этой связи представляется чрезвычайно важным повышение общего уровня культуры отношения к физической активности.

Для решения поставленных задач занятия проводятся в группах базового (ОФП с основами каратэ) уровня.

Базовый уровень (ОФП с основами каратэ) - группы массовых занятий физкультурой и спортом, которые призваны обеспечить усвоение базовых знаний и умений в технике каратэ.

Помимо реализации основного учебно-тренировочного процесса, в соответствии с учебным планом, каждое занятие педагогам необходимо сориентировать ребят на здоровый образ жизни и гармоничное развитие:

- ведутся беседы о вреде курения, наркотиков, алкоголя;
- формируются навыки достойного поведения в общественных местах и дома в духе патриотизма и любви к Отечеству;
- контролируется успеваемость ребят в школе.

Большое воспитательное значение при работе в этих группах придаётся коллективному труду — дети совместно с педагогом и родителями изготавливают несложный спортивный инвентарь, ремонтируют оборудование; с большим увлечением помогают педагогу при проведении занятий в группах.

Предпрофессиональная ориентация детей и подростков на занятиях в группах непростая и очень ответственная задача. Трудность её заключается в необходимости преодоления достаточно сложного в этическом смысле противоречия. С одной стороны, мы не можем запретить ребёнку занятия тем видом спорта, который ему нравится, и стремиться при этом к олимпийскому пьедесталу; с другой - мы не можем позволять ему рисковать своим здоровьем, что неизбежно при отсутствии у него необходимых задатков и способностей. Для особо одарённых в спортивном отношении детей и подростков необходимо создавать благоприятные условия для их спортивного совершенствования и гарантированного обеспечения условий укрепления их здоровья, воспитания и образования.

**Педагогическая целесообразность программы,** сочетающей физическую активность и обучение, заключается в решении нескольких важных задач. Во-первых, она помогает детям занять свободное время

полезным и деятельным образом. Во-вторых, способствует формированию физических качеств, развитию интереса к физической культуре и спорту.

Активная учебная деятельность в спорте помогает детям приобрести социальный опыт, развить общественные и личностные навыки, а также облегчает процессы самоутверждения, особенно в период подросткового возраста.

**ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ:** Развитие духовных и физических способностей детей и подростков, укрепление их здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков.

#### **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:**

1. Осуществлять работу по привлечению учащихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

2. Осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков.

3. Осуществлять нравственное воспитание юношей, привитие навыков личной и общественной гигиены, здорового образа жизни.

4. Обеспечивать приобретение учащимися знаний основ первой медицинской помощи и оценки своего физического состояния.

#### **УЧЕБНО – ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА:**

Учебно-воспитательная работа способствует общему физическому развитию детей, укреплению их здоровья, росту общей культуры и воспитанию дисциплины, участию в технических и учебно-методических семинарах и соревнованиях различного уровня, росту спортивного мастерства обучаемых.

**Занятия проводятся всем составом, по подгруппам и индивидуально.**

#### **Рекомендуемые сроки и количество занимающихся детей:**

Программа базового уровня освоения предназначена для учащихся 8-18 лет и рассчитана на 3 года обучения (по 216 часов в год).

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа всем составом, по подгруппам и индивидуально.

Количество учащихся в группе - 10-12 человек.

Возраст учащихся: 10-18 лет.

#### **Основными формами занятий являются:**

- учебно-тренировочные занятия в группах,
- тренировки по индивидуальному плану,
- технические семинары,
- участие в соревнованиях.

#### **Контроль за усвоением программы**

Проводится 1 раз в год в конце учебного года (апрель-май).

#### **Ожидаемые результаты**

В группах освоения **базового уровня** программы (ОФП с основами каратэ) учащиеся должны

**знать:**

- названия основных стоек и приемов на японском языке;
- КАТА ХеянШодан, ХеянНидан, ХеянСандан;
- Дзю-иппон-кумитэ, дзю-кумитэ;
- приемы страховки и само страховки;
- правила проведения соревнований по каратэ;
- правила оказания первой доврачебной медицинской помощи;

**уметь:**

- выполнять основные стойки и приемы по команде тренера;
- выполнять КАТА ХеянШодан, ХеянНидан, ХеянСандан;
- выполнять Дзю-иппон-кумитэ;
- выполнять приемы страховки и само страховки;
- выполнять правила проведения соревнований по каратэ;
- оказывать первую доврачебную медицинскую помощь;
- оценивать свое физическое состояние;

**владеть:**

- навыками безопасного проведения спортивных занятий;

**осуществлять:**

- работу по привлечению учащихся общеобразовательных учреждений к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков.

### **КРИТЕРИИ ОЦЕНОК:**

- *Общefизическая подготовка*

| №  | Контрольное упражнение  | возраст | Уровень  |         |          |          |         |           |
|----|---|---------|----------|---------|----------|----------|---------|-----------|
|    |   |         | мальчики |         |          | девочки  |         |           |
|    |   |         | низкий   | средний | высокий  | низкий   | средний | высокий   |
| 1. | Подтягивание на высокой перекладине (мальчики) (количество раз) | 6       | 0        | 1-2     | 3 и выше | -        | -       | -         |
|    |   | 7       | 1        | 2-4     | 5 - *-   | -        | -       | -         |
|    |   | 8       | 1-2      | 3-5     | 6 -*-    | -        | -       | -         |
|    |   | 9       | 1-2      | 3-5     | 6 -*-    | -        | -       | -         |
|    |   | 10      | 1-2      | 3-6     | 7 -*-    | -        | -       | -         |
|    |   | 11      | 1-2      | 3-5     | 6 -*-    | -        | -       | -         |
|    |   | 12      | 1-3      | 4-5     | 6 -*-    | -        | -       | -         |
|    |   | 13      | 2-3      | 4-6     | 7 -*-    | -        | -       | -         |
|    |   | 14      | 1-3      | 4-6     | 7 -*-    | -        | -       | -         |
|    |   | 15      | 2-3      | 4-8     | 9 -*-    | -        | -       | -         |
|    |   | 16      | 2-4      | 5-9     | 10 -*-   |          |         |           |
|    | 17  | 2-5     | 6-10     | 11 -*-  |          |          |         |           |
| 2. | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки)       | 6       | -        | -       | -        | 6 и ниже | 7-14    | 15 и выше |
|    |   | 7       | -        | -       | -        | 6 -*-    | 7-14    | 15 -*-    |
|    |   | 8       | -        | -       | -        | 5 -*-    | 6-16    | 17 -*-    |
|    |   | 9       | -        | -       | -        | 7 -*-    | 8-17    | 18 -*-    |

|    |  |         |            |         |            |            |         |            |
|----|--|---------|------------|---------|------------|------------|---------|------------|
|    | (количество раз)                               | 10      | -          | -       | -          | 9-*        | 10-17   | 18-*       |
|    |  | 11      | -          | -       | -          | 9-*        | 10-19   | 20-*       |
|    |  | 12      | -          | -       | -          | 8-*        | 9-18    | 19-*       |
|    |  | 13      | -          | -       | -          | 9-*        | 10-18   | 19-*       |
|    |  | 14      | -          | -       | -          | 3-*        | 4-11    | 12-*       |
|    |  | 15      | -          | -       | -          | 2-*        | 3-14    | 15-*       |
|    |  | 16      | -          | -       | -          | 3-*        | 4-15    | 16-*       |
|    |  | 17      | -          | -       | -          | 4-*        | 5-16    | 17-*       |
| 3. | Челночный бег 4х9 (сек)                        | 6       | 11,6       | 11,2    | 10,3       | 12,1       | 11,7    | 10,6       |
|    |  | 7       | 11,2       | 10,8    | 9,9        | 11,7       | 11,3    | 10,2       |
|    |  | 8       | 10,4       | 10      | 9,1        | 11,2       | 10,7    | 9,7        |
|    |  | 9       | 10,2       | 9,9     | 8,8        | 10,8       | 10,3    | 9,3        |
|    |  | 10      | 9,9        | 9,5     | 8,6        | 10,4       | 10      | 9,1        |
|    |  | 11      | 9,7        | 9,3     | 8,5        | 10,1       | 9,7     | 8,9        |
|    |  | 12      | 9,3        | 9       | 8,3        | 10         | 9,6     | 8,8        |
|    |  | 13      | 9,3        | 9       | 8,3        | 10         | 9,5     | 8,7        |
|    |  | 14      | 9          | 8,7     | 8          | 9,9        | 9,4     | 8,6        |
|    |  | 15      | 8,6        | 8,4     | 7,7        | 9,7        | 9,3     | 8,5        |
|    |  | 16      | 8,3        | 8,1     | 7,6        | 9,1        | 8,7     | 8,2        |
| 17 | 8,0  | 7,6     | 7,2        | 8,5     | 8,1        | 7,8        |         |            |
| 4. | Поднимание туловища за 1 мин. (количество раз) | 6       | 17 и ниже  | 18-30   | 31 и выше  | 17 и ниже  | 18-29   | 30 и выше  |
|    |  | 7       | 19-*       | 20-35   | 36-*       | 19-*       | 20-33   | 34-*       |
|    |  | 8       | 22-*       | 23-39   | 40-*       | 22-*       | 23-37   | 38-*       |
|    |  | 9       | 23-*       | 24-40   | 41-*       | 24-*       | 25-38   | 39-*       |
|    |  | 10      | 27-*       | 28-44   | 45-*       | 25-*       | 26-39   | 40-*       |
|    |  | 11      | 28-*       | 29-46   | 47-*       | 26-*       | 27-41   | 42-*       |
|    |  | 12      | 31-*       | 32-49   | 50-*       | 28-*       | 29-44   | 45-*       |
|    |  | 13      | 33-*       | 34-52   | 53-*       | 29-*       | 30-45   | 46-*       |
|    |  | 14      | 36-*       | 37-55   | 56-*       | 30-*       | 31-46   | 47-*       |
|    |  | 15      | 35-*       | 36-56   | 57-*       | 29-*       | 30-47   | 48-*       |
|    |  | 16      | 36-*       | 37-55   | 56-*       | 29-*       | 30-44   | 45-*       |
| 17 | 35-*   | 36-57   | 58-*       | 30-*    | 31-44      | 45-*       |         |            |
| 5. | прыжок в длину с места (см)                    | 6       | 112 и ниже | 113-150 | 151 и выше | 103 и ниже | 104-138 | 139 и выше |
|    |  | 7       | 114-*      | 115-157 | 158-*      | 105-*      | 106-141 | 142-*      |
|    |  | 8       | 118-*      | 119-167 | 168-*      | 105-*      | 106-154 | 155-*      |
|    |  | 9       | 117-*      | 118-166 | 167-*      | 113-*      | 114-156 | 157-*      |
|    |  | 10      | 125-*      | 126-170 | 171-*      | 117-*      | 118-160 | 161-*      |
|    |  | 11      | 144-*      | 145-193 | 194-*      | 125-*      | 126-172 | 173-*      |
|    |  | 12      | 160-*      | 161-203 | 204-*      | 136-*      | 137-189 | 190-*      |
|    |  | 13      | 164-*      | 165-207 | 208-*      | 143-*      | 144-190 | 191-*      |
|    |  | 14      | 175-*      | 176-224 | 225-*      | 143-*      | 144-198 | 199-*      |
|    |  | 15      | 172-*      | 173-233 | 234-*      | 146-*      | 147-203 | 204-*      |
|    |  | 16      | 177-*      | 178-242 | 243-*      | 147-*      | 148-193 | 194-*      |
| 17 | 198-*  | 199-266 | 267-*      | 142-*   | 143-191    | 192-*      |         |            |

• *Техническая подготовка*

| Оценка  |         | Требования    |                 |
|---------|---------|---------------|-----------------|
| зачтено | отлично | Точное        | соблюдение всех |
|         |         | технических   | требований,     |
|         |         | предъявляемых | к выполняемому  |

|            |                     |  |
|------------|---------------------|--|
|            |                     | двигательному действию.<br>Двигательное действие выполняется слитно, уверенно, свободно.   |
|            | хорошо              | Двигательное действие выполняется в соответствии с предъявленными требованиями, слитно, свободно, но при этом было допущено не более двух незначительных ошибок. |
|            | удовлетворительно   | Двигательное действие выполняется в своей основе верно, но с одной значительной или не более чем с тремя незначительными ошибками.                               |
| не зачтено | неудовлетворительно | Двигательное действие не выполнено или при выполнении двигательного действия допущена грубая ошибка или число незначительных ошибок более трёх.                  |

- *Знание и выполнение основных стоек*
  - положение корпуса и взаиморасположение стоп,
  - сохранение баланса в передвижении,
  - правильность распределения веса,
  - разворот бедер.
  
- *Умение выполнять прием защиты, атаки, контратаки*
  - правильность выполнения блоков,
  - правильность выполнения ударов,
  - точная координация движения и дыхания.
  
- *Владение техникой проведения спаррингов*
  - правила этикета при проведении спаррингов,
  - четкость полного контроля при выполнении ударов руками и ногами.
  
- *Знание и выполнение Ката*
  - четкое понимание смысла атакующих и защитных действий,
  - точное соблюдение схемы перемещений,
  - правила проведения соревнований,
  - знание и выполнение упражнений по команде педагога на японском языке.

## **МАТЕРИАЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Для проведения учебного процесса объединения «каратэ» необходимо наличие следующего спортивного инвентаря и материалов:

- маты для занятий каратэ (татами) с покрышкой, размером не менее 12x12;
- груши боксерские или для каратэ (большие) – 2 штуки;
- перчатки снарядные – 4 пары;
- защитные накладки на руки – 4 пары;
- шлем защитный – 4 штуки;
- накладки защитные на ноги – 4 пары;
- защитный жилет на грудь – 4 штуки;
- скакалки – 15 штук;
- гантели (1,5-2,5 кг.) – 15 пар;
- мяч набивной – 2 штуки;
- стенка гимнастическая с перекладиной (турником) – 6 штук.

**Учебный план занятий в группах базового уровня  
ОФП с основами каратэ**

*Обучение проходит поодному учебному плану, на каждом году обучения предлагается более глубокое изучение тем*

| № п/п | Название раздела, темы   | Количество часов |        |          | Формы аттестации /контроля      |
|-------|--|------------------|--------|----------|---------------------------------|
|       |  | всего            | теория | практика |                                 |
| 1.    | Организационное собрание:<br>- сбор детей;<br>- перспективный план на текущий учебный год;<br>Инструктаж по ТБ   | 1                | 1      | -        | -                               |
| 2.    | Медицинская подготовка и правила оказания доврачебной помощи при различного рода повреждениях и травмах:<br>ушибы, вывихи, растяжение мышц, легкие травмы, переломы и кровотечения | 4                | 3      | 1        | беседа, краткий опрос           |
| 3.    | Общефизическая подготовка:<br>прыжки, кувырки, силовые упражнения, атлетические упражнения, гимнастические упражнения,   | 30               | -      | 30       | наблюдение, контрольное занятие |



|    |  |    |   |    |                                 |
|----|--|----|---|----|---------------------------------|
|    | упражнения на растяжку мышц  |    |   |    |                                 |
| 4. | Спортивные игры:<br>футбол (осень, весна - на спортплощадке);<br>регби в партере (в зале в течение года);<br>Плавание (при наличии бассейна)   | 19 | 1 | 18 | наблюдение                      |
| 5. | Изучение базовой техники каратэ:<br>- базовые стойки;<br>- передвижение в стойках;<br>- передвижение в стойках с выполнением блоков и ударной техники.<br>Изучение правил проведения Кумитэ:<br>- изучение приемов атаки;<br>- изучение приемов контратаки;<br>- техника выполнения бросков и подсечек | 45 | 3 | 42 | наблюдение, контрольное занятие |
| 6. | Изучение специальной физической подготовки:<br>- упражнения на развитие силы;<br>- упражнения на развитие ловкости;<br>- упражнения на развитие координации движений;<br>- упражнения на развитие реакции  | 21 | 1 | 20 | наблюдение, контрольное занятие |
| 7. | Изучение КАТА:<br>- изучение и выполнение КАТА ХейянШодан, ХейянНидан, ХейянСандан, ХейянЙондан, ХейянГодан  | 36 | 3 | 33 | наблюдение, контрольное занятие |
| 8. | Изучение страховок и   | 16 | 1 | 15 | наблюдение,                     |

|     |  |            |           |            |                                 |
|-----|--|------------|-----------|------------|---------------------------------|
|     | самостраховок:<br>- изучение техники самостраховки при выполнении приемов;<br>- изучение приемов страховки при выполнении бросков  |            |           |            | контрольное занятие             |
| 9.  | Изучение техники ударов:<br>- изучение техники ударов руками;<br>- изучение техники ударов ногами;<br>- контроль дистанции во время нанесения ударов                             | 15         | 1         | 14         | наблюдение, контрольное занятие |
| 10. | Изучение техники блоков:<br>- тактика постановки блоков;<br>- изучение основных блоков от ударов руками;<br>- изучение основных блоков от ударов ногами                          | 15         | 1         | 14         | наблюдение, контрольное занятие |
| 11. | Подготовка инструкторов по каратэ:<br>- физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа;<br>- учебно-тренировочные занятия;<br>- отработка жестов и движений рефери и судей | 6          | 2         | 4          | наблюдение, контрольное занятие |
| 12. | Соревнования по каратэ (организация, участие)  | 8          | -         | 8          | наблюдение, контрольное занятие |
|     | <b>Итого:</b>  | <b>216</b> | <b>17</b> | <b>199</b> |                                 |

### Содержание учебного плана

#### Теоретические занятия

#### 1.Физическая культура и спорт в Российской Федерации:

- задачи физического воспитания;
- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие
- международные связи федерации каратэ
- подготовка инструкторов по каратэ, их роль в учебном процессе

## **2. Влияние физических упражнений на организм занимающихся:**

- сведения о строении человеческого организма его функциях;
- костная система и ее развитие;
- влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов;
- спортивная тренировка как процесс совершенствования функций организма.

## **3. Техника безопасности:**

- техника безопасности при занятии физической культурой и спортом;
- охрана труда при занятии на тренажерах и спортивных снарядах.

## **4. Оказание первой медицинской помощи:**

- общий режим дня, режим занятий и отдыха, личная гигиена;
- спортивный травматизм и меры его предупреждения;
- раны и их разновидности. Ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок;
- кровотечения их виды и меры остановки.

## **5. Основы базовой техники каратэ**

- история возникновения боевых искусств;
- этикет Додже (место где проводятся занятия по каратэ) и правила поведения занимающихся каратэ на занятиях и в быту;
- ведущие мировые мастера каратэ;
- возникновения и развитие стиля Шотокан каратэ;
- роль базовой техники и ката в занятии каратэ;
- правила проведения соревнований по каратэ.

## **Практические занятия**

### **1.Общая физическая подготовка**

- *Увеличение мышечной массы.*

#### Сопутствующие задачи:

- повышение способности проявлять силу
- повышение силовой выносливости
- улучшение эластичности мышц и подвижности в суставах
- исправление дефектов телосложения и осанки.

#### Средства:

-упражнения с гирями, гантелями и другими отягощениями (жим толчок, рывок, приседания, наклоны, повороты). Выполняются до значительного мышечного утомления в 1-3 подходах с интервалом отдыха 2-5 минут.

-упражнения на преодоления веса тела (отжимание в упоре лежа, подтягивание на высокой перекладине, приседания «пистолетом» и т.п.). То же на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, скамейка,

перекладина). Упражнения выполняются «до отказа» в 1-3 подхода с интервалом отдыха 1-3 минуты.

- прыжковые упражнения с продвижением (с ноги на ногу, на одной ноге, на двух одновременно). Выполняются до отказа. Повторяются 1-2 раза с интервалом отдыха 3-5 минут.

- ***Повышение общей быстроты движений***

Сопутствующие задачи:

- улучшение координации движений
- повышение ловкости
- повышение общей выносливости

Средства:

-общеразвивающие подготовительные упражнения, выполняемые с возможно большей быстротой, в каждом 4-5 упражнениях 2-3 подхода, серия движений в течение 10 сек.

-бег на 20-50 метров с ходу и со старта

-спортивные и подвижные игры (футбол, волейбол на уменьшенном поле, борьба за мяч и т.п.).

- ***Развитие общей выносливости***

Сопутствующие задачи:

- воспитание воли к перенесению утомления
- укрепление мускулатуры и суставно-связочного аппарата
- выработка умения расслабляться

Средства:

-бег в равномерном темпе (бег можно заменить ходьбой на лыжах, ездой на велосипеде или бегом на коньках);

-общеразвивающие подготовительные упражнения с предметами (гантели, скакалки, набивной мяч, палка и др.), непрерывное выполнение комплекса упражнений со средней интенсивностью в течение 5-15 минут;

-выполнение передвижений в различных стойках, выполнение блоков и ударов в движении с малой и средней интенсивностью в течение 10-30 минут

- ***Улучшение координации движений и развитие ловкости***

Сопутствующие задачи:

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

Средства:

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

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

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

## 2. Специальная физическая подготовка

- *Упражнения для укрепления мышц рук*
  - круговые движения рук с большой и малой амплитудой;
  - упражнения с эспандером для рук;
  - упражнения с резиновым амортизатором;
  - упражнения с набивным мячом.
- *Упражнения для укрепления мышц шеи*
  - стоя в мостике на голове без помощи рук круговые и поступательные движения головой;
  - стоя в партере удержание партнера, сидящего на шее и выполняющего наклоны на зад.
- *Укрепление мышц брюшной полости*
  - удержание «уголка» в висе на высокой перекладине;
  - сгибание и разгибание туловища лежа на спине;
  - сгибание и разгибание туловища, обхватив туловище стоящего партнера ногами;
  - поднятие и удержание приподнятых ног лежа на спине.
- *Укрепление мышц ног*
  - приседание с партнером или другим отягощением;
  - поднятие партнера или отягощения ногами лежа на спине
  - выпрыгивание из положения на корточках в верх с выбрасыванием поочередно ног вперед или забрасыванием ног назад.
- *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц рук*
  - выбрасывание набивного мяча из-за головы двумя руками;
  - отработка ударов руками с гантелями или другим отягощением, как поочередно, так и двумя руками вместе;
  - отработка ударов руками с резиновым амортизатором.
- *Упражнения для развития силы и быстроты сокращения мышц ног*
  - отработка ударов ногами с резиновым амортизатором;
  - прыжки на одной ноге с поднятой до горизонтального уровня другой;
  - выполнение ударов ногами через препятствие (стул, скамейка), то же с отягощением;
  - челночный бег;
  - отработка ударов ногами по различным уровням, без постановки ноги.
- *Упражнения на развитие ловкости*
  - игра в партере «борьба за мяч»;
  - прыжки на одной и двух ногах через препятствие (скамейка);
  - прыжки с места назад, с поворотом на 180-360°;
  - упражнения, выполняемые по неожиданно поданной команде.
- *Акробатические упражнения*
  - группировки сидя в приседе, лежа на спине;
  - перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад), из положения сидя, из положения стоя;
  - кувырки вперед, назад, чередования кувырков;

- длинный полет-кувырок;
- стойка на голове и руках с последующим переходом в мостик.

### 3. ТЕХНИКА КАРАТЭ

#### Основные принципы, лежащие в основе каратэ:

##### ***Форма и Равновесие.***

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

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

##### ***Сила и скорость.***

Овладение лишь одной мускульной силой не дает превосходства в боевых искусствах. Применением силы в любом движении зависит от ряда факторов. Одним из них, наиболее важным, является быстрота или скорость. Основные удары Руками и Ногами наиболее эффективны в каратэ при концентрации максимума усилий в момент попадания в цель. Концентрация сил во многом зависит от быстроты, с которой выполняется прием. Важно и другое - большая скорость является результатом большой силы. Вид движения, необходимый для основных приемов каратэ, - вовсе не тот, который позволяет медленно передвигать тяжелые предметы, но напротив, такой, которым можно перемещать легкие предметы с максимальной скоростью. Для того чтобы увеличить силу и быстроту, необходимо тренироваться в ответных атаках на неожиданные нападения.

##### ***Концентрация силы.***

Удары руками и ногами будут слабыми, если бить только ногой или рукой. Для достижения максимальной силы необходимо использовать концентрацию всех частей тела одновременно. Когда производится удар, сила из центра тела от основных мышц к конечностям, окончаниям кисти

или стопы. Эта сила движется от одной части тела к другой со скоростью 0,01 м/с. Все движения от начала до конца продолжаются 0.15-0.18 секунды, если все элементы этого движения исполнены правильно. Тренировка способствует тому, что вся имеющаяся сила концентрируется в стопе, если вы бьете ногой, или в кисти, если вы бьете кулаком. Важно держать различные мышцы и сухожилия расслабленными, чтобы иметь возможность немедленно ответить на изменение обстоятельств. Если мышцы уже напряжены, то их больше нельзя уже напрячь в момент концентрации силы. Сила, концентрируемая в момент удара, должна быть мгновенно сброшена для подготовки к следующему движению.

### ***Роль мышечной силы.***

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

### ***Ритм.***

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

### ***Чувство времени.***

Если чувство времени недостаточно развито, прием может не получиться. Удары руками и ногами, направленные в цель либо слишком рано, либо слишком поздно, чаще всего безрезультатны. Весь исход схватки в каратэ решают мгновения и недостаточно точный, расчет времени может оказаться губительным. Атака в каратэ должна начинаться рукой или ногой из обычной позиции - подготовительной или защитной. Очевидно, рука или нога должна располагаться так, чтобы прием можно было легко применить. Немедленно после применения приема она должна возвращаться в свою прежнюю позицию, готовясь для следующего движения. Кроме того, в течение всего этого движения, тело должно держаться расслабленным, однако настороженным, с мышцами, полными энергии и готовыми для любого случая.

### ***Низ живота и бедер.***

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

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

**Обучение техники каратэ состоит из трех обязательных разделов: *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 *переходными*.

**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,
- Выдвижение с последовательной перестановкой стоп с минимальным временным интервалом. Выполняется вперед, вбок, назад.
- «Влетание», 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 бедром 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 **развернут вниз** (за исключением КАГИ-ЦУКИ, МАВАСИ-ЦУКИ, ХАЙТО-УТИ)

- 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);

- 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.

### *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 ИППОН-КУМИТЭ, являются *переходным звеном* от базовой техники ката к свободному поединку.**

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

- ГОХОН-КУМИТЭ («пятиходовыйкумитэ»), или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 5 шагов.

Основная цель – развитие и закрепление навыков в выполнении основных атакующих и защитных одностипных действий и демонстрация стабильности форм на протяжении пяти шагов с партнером.

- САНБОН-КУМИТЭ («трехходовыйкумитэ») или обусловленный и полностью формализованный спарринг на 3 шага.

Основной смысл 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 партнера.

- КИХОН ИППОН-КУМИТЭ («основной одноходовыйкумитэ») или обусловленный спарринг на один шаг, когда известен уровень и тип атаки.

Ключевое значение во всех видах кихониппон-кумитэ имеет принцип КИМЭ, или завершающего удара в работе УКЭ. Поставив блок, необходимо контратаковать с предельной концентрацией физической силы, т.е. необходимо «поставить предел» дальнейшим действиям партнера, но не травмируя на самом деле.

**ДЗИЮ ИППОН-КУМИТЭ** - «свободный одноходовыйкумитэ».

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 ее окончании.

**Основные критерии кумитэ:**

- абсолютная контролируемость действий как со стороны атакующего, так и со стороны защищающегося:

- Чувство дистанции
- Четкий 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 партнеров.

### **Список литературы для педагога**

1. Плескачев А. Шотокан карате. - М.: ВНИИФК.
2. Гитин Фунакоши. Каратэ-До-Ньюмон/Пер. с англ. Д. Терамото м.изд-во Феникс, 1999.
3. Флиндт Д. Программа Сето Кан каратэ (6 Дан). - Германия, 1998.
4. Карпман В.Л. Спортивная медицина (учебник для институтов физической культуры). – М., 1987.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера.– М., 2004.

6. Планирование и управление спортивной тренировки единоборцев – К.Т. Булочко / Сборник научно-методических статей. – М.: РГАФК, 1996.
7. Теория и методика физического воспитания (учебник институтов физической культуры) /Ю.Ф. Курамшин. – М., 2003.
8. Учебно-методическое пособие/ Ю.Ф. Подлипняк, доктор педагогических наук, профессор.

#### **Интернет-источники:**

1. Каратэ.Википедия. [Электронный ресурс]// Режим доступа:<https://ru.wikipedia.org/wiki/карате>. (Дата обращения: 25.04.2024).
2. Гитин Фунакоши. Википедия. [Электронный ресурс]// Режим доступа: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Фунакоси,\\_Гитин](https://ru.wikipedia.org/wiki/Фунакоси,_Гитин).(Дата обращения: 17.04.2024).

#### **Список литературы для учащихся:**

1. Биджиев С.В. Каратэ Сето Кан. – М., 1994.
2. Флиндт Д. Программа квалификационных экзаменов Сето Кан каратэ. – Германия, 1998.
3. Лапшин С.А. Каратэ-до. Ката для начинающих и мастеров. – М., 1996.
4. Хики. Техника и тактика./Пер. с англ. М. Новыша-М.:изд-во Эксмо,2005.

Программу составил  
педагог дополнительного образования  
МУДО ЦВР

Л.В. Метелкин

Календарный учебный график

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Обучение детей каратэ» (базовый уровень освоения)

| №   | Месяц    | Число | Время проведения занятия | Форма занятия                | Количество часов | Тема занятия                                   | Место проведения       | Форма контроля     |
|-----|----------|-------|--------------------------|------------------------------|------------------|--|------------------------|--------------------|
| 1.  | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Кихон, ката | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа             |
| 2.  | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 3.  | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 4.  | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 5.  | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 6.  | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 7.  | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 8.  | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 9.  | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 10. | сентябрь |       | по расписанию            | практическое занятие         | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 11. | сентябрь |       | по расписанию            | беседа, практическое занятие | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |
| 12. | сентябрь |       | по расписанию            | практическое занятие         | 2                | Кихон, ката, кумитэ                            | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение |













|               |        |  |               |                      |            |                     |                        |                                  |
|---------------|--------|--|---------------|----------------------|------------|---------------------|------------------------|----------------------------------|
| 95.           | апрель |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 96.           | апрель |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 97.           | апрель |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 98.           | апрель |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 99.           | май    |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 100.          | май    |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение, тестирование |
| 101.          | май    |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 102.          | май    |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 103.          | май    |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 104.          | май    |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 105.          | май    |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 106.          | май    |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 107.          | май    |  | по расписанию | практическое занятие | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | беседа, наблюдение               |
| 108.          | май    |  | по расписанию | контрольное занятие  | 2          | Кихон, ката, кумитэ | Ферсмана, 15 каб. № 16 | подведение итогов                |
| <b>Итого:</b> |        |  |               |                      | <b>216</b> |                     |                        |                                  |

Расписание занятий: вторник, четверг – 18.00-19.30; суббота – 16.00-17.30.