



## Пояснительная записка

Спорт - это единственное зрелище, в котором, несмотря на количество

повторов, конец остается неизвестным.

**Н. Саймон**

*Направленность программы:* физкультурно-спортивная.

**Нормативно-правовые основания обновления содержания методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей:**

Федеральный Закон от 29 декабря 2012г. №273-ФЗ “Об образовании в Российской Федерации”

Федеральный закон от 24 июля 1998г. №124-ФЗ “Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации”

Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 “Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей” (в редакции от 21 апреля 2023г.)

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022г. №678-р (в редакции от 15 мая 2023г.)

Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. №629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”

Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ “О внесении изменений в федеральный закон “Об образовании в Российской Федерации” по вопросам воспитания обучающихся”

Приказ Минтруда и соцзащиты РФ от 22 сентября 2021г. №652н  
“Профессиональный стандарт “Педагог дополнительного образования детей и взрослых””

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28 “Об утверждении СП 2.4.3648-20 “Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи”

Также к нормативно-правовой основе добавляются:

-для разноуровневых программ:

Приложение к письму Минобрнауки России от 18ноября 2015г № 09 - 3242: “Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (включая разноуровневые программы)”

-для дистанционной формы обучения по дополнительным программам:

Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017г. №816 “Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ”

Для программ физкультурно-спортивной направленности:

Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 декабря 2020г. №952н “Об утверждении профессионального стандарта “Тренер-преподаватель”

Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021г. №3894-р (в редакции от 20 марта 2023г.)

Подготовка и составление настоящей программы с методическими рекомендациями для каждого занятия, вызвана необходимостью создания учебно-методической базы и детального планирования тренировочного

процесса. При достаточно широкой распространенности каратэ в России, конкретно, к настоящему моменту фактически не существует какого-либо проработанного и апробированного учебно-методического комплекса, который должен формировать основу и развитие учебно-тренировочного процесса. Таким образом, практическая деятельность тренеров-преподавателей по каратэ в дополнительном образовании остро нуждается в методическом обосновании процесса, а именно, в создании соответствующего учебно-методического комплекса.

*Программа предусматривает как очное, так и дистанционное обучение.* Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Программа предусматривает индивидуальную работу с адептами, для подготовки к соревнованиям разного уровня, а также изучение правил судейства других стилевых направлений, в которых спортсмены активно принимают участие.

*Актуальность и педагогическая целесообразность программы.* Данная программа и методические рекомендации по каратэ подготовлены на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки юных спортсменов за 6 лет обучения и тренировок. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

*Новизна и отличительная особенность программы.* В программе предусмотрена индивидуальная подготовка обучающихся для развития спортивных достижений, формирования более высокой спортивной результативности спортсменов, дальнейшего изучения теории и практики юных судей, целенаправленной подготовки спортсменов высокого уровня.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что дети, закончившие пятилетнее обучение каратэ, могут продолжить учиться на годичной программе «Каратэ-1», принять участие в соревнованиях, в различных стилевых направлениях боевых искусств. Каратэки получают навыки техники, и особенности соревновательной системы более 80 направлений каратэ, что дает шанс расширять познания о боевом искусстве, участвовать в соревнованиях и совершенствоваться. К концу обучения спортсмены овладевают универсальными навыками единоборств.

При подготовке и разработке данной программы были использованы: методические рекомендации зарубежного и отечественного опыта обучения по боевым искусствам и практические рекомендации тренировочного процесса ведущих мастеров мира; инновационные методы спортивной медицины, теория и методика физического воспитания; педагогические технологии, опыт возрастной физиологии, гигиены и психологии с учетом возрастных особенностей адептов.

Один из разделов данной программы подразумевает работу с традиционным японским оружием (например, Бо-дзюцу). Тренировочный процесс с БО (палка) развивает координацию, ловкость, крупную и мелкую моторику и др. физиологические способности. Для проверки качественных изменений подготовки спортсмена в работе с оружием в соревновательную практику включена комплексная подготовка, где каратэка должен продемонстрировать как обязательную программу, так и авторский комплекс с БО (палка). Это развивает способность у спортсменов работать самостоятельно, творчески, выстраивать свои программы упражнений. При подготовке активную роль играют родители, оказывают помощь в использовании ИКТ в соответствии с ФГОС.

В настоящей программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп, введение в боевые искусства, начальная подготовка, учебнотренировочные группы.

*Адресат программы.* В секцию каратэ принимаются дети и подростки (с 10 до 17 лет), без конкурса и отбора, имеющие опыт в боевых искусствах, квалификационные документы, справку от врача, а также заявление и письменное согласие родителей, копию страховки, свидетельство о рождении.

*Психолого-педагогические особенности детей разного возраста.* Возрастная подгруппа 10-14 лет. В этот период происходит бурное психофизическое развитие и перестройка социальной активности детей. Это пора достижений, стремление стать первым, становление «Я». Специфическая для подростков реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению, ориентации на выработку групповых норм и ценностей.

В возрасте 15-17 лет формируются профессиональные интересы, потребность в самоутверждении. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, самосовершенствования.

*Срок освоения программы:* 1 год обучения.

*Объем программы:* 216 часов, 36 недель, 9 месяцев.

*Индивидуальная подготовка:* 72 часа, 36 недель, 9 месяцев.

*Форма обучения:* очная-заочная.

*Режим занятий:* занятия проходят 3 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с перерывом 10 минут между ними.

*Индивидуальная подготовка:* занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа (45 минут) с перерывом 10 минут между ними.

*Продолжительность непрерывного применения технических средств обучения на занятиях.*

*Тренировочное занятие состоит из трех частей:* вводнаяподготовительная, основная, заключительная. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

*Организация учебного процесса.* Один год обучения, спортивное совершенствования - 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут.

**Основная цель:** дальнейшее спортивное совершенствование спортсменов, технико-тактическая подготовка и соревновательная деятельность. **Задачи:**

- обучить сложным, технико-тактическим действиям.
- развить специальные физические качества.
- воспитать культуру общения и сотрудничества со сверстниками

вовремя тренировочного процесса; **воспитательные:**

- формировать у занимающихся основы здорового образа жизни, гигиенической культуры;

- профилактика вредных привычек;

- воспитать дисциплинированность и привычку к самостоятельным занятиям физкультурной направленности.

- воспитать моральные, волевые и эстетические качества каратиста.

- воспитать волю к победе и достижению спортивных результатов.

**оздоровительные:**

– повышение жизненного тонуса детей, профилактика простудных и других заболеваний;

– привитие детям чувство ответственности за своё здоровье.

– укрепление дыхательной мускулатуры детей.

### **Объём содержание программы:**

Программа спортивного совершенствования рассчитана на 216 часов/

*Тренировочное занятие состоит из трех частей:* подготовительной, основной, заключительной. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

При очном обучении занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа с перерывом 10 минут. Индивидуальные занятия спортивного совершенствования проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа с перерывом 10 минут.

### **Планируемые результаты:**

Они должны быть комплексными, регулярными и своевременными, основанными на объективных и количественных критериях.

Укрепление психофизического здоровья воспитанников и формирование у адептов основы здорового образа жизни.

*Общесоциальные результаты:*

– овладение более сложной техникой кумитэ;

– совершенствование спортивного мастерства;

– ориентирование на ЗОЖ;

– передача и усвоение воспитанниками положительного социального опыта через совместную работу у адептов;

- привлечение родителей в активную жизнь, участие в разных формах

социально-досуговой деятельности спортсменов на разном уровне.

(городском, областном и т. д.);

- активное привлечение родителей не только в общественную жизнь

федерации, но и для решения внутренних проблем секции;

- развитие у адептов организаторских способностей и лидерских качеств;

- повышение имиджа и популяризации занятий в секции карате. **К**

**концу года обучения, обучающиеся должны знать:**

- углублённую базовую технику каратэ;

- судебскую терминологию и жестикуляцию в кумитэ, ката;

- квалификационную программу на 1-2- 3-4 кю;

- 1 дан. мастер каратэ;

- пять мастерских ката подготовки спортивного совершенствования;

- пять мастерских ката с оружием и без оружия;

- эн-бу с оружием и без оружия; –

кумитэ с оружием и без; **Должны**

**уметь:**

- выполнять синхронное ката–бунка);

- выполнять эн-бу без предметов и с оружием, предметами (бо,

нунчаки, и т.д.);

- выполнять джу-иппон кумите;

- выполнять кого кумите;

- выполнять фокуго;

- комбат кумите;
- кумите ок, сз, пк;
- участвовать в соревнованиях разного уровня;
- выполнять технику самообороны с различным видом оружия;
- судить на соревнованиях детей младшей подгруппы.

### Учебный план

№	Название разделов, тема	Количество часов			Форма промежуточной (итоговой) аттестации.
		всего	теория	практика	
	Общая физическая подготовка	30	-	30	Контрольные тесты
	Специальная физическая подготовка	74	-	74	Контрольные тесты
	Технико-тактическая подготовка	69	4	65	Контрольные тесты
	Ката-Бункай, Энбу	15	0	15	Квалификационные соревнования участие в учебных поединках
	Контрольно-переводные испытания	4	-	4	Квалификационные соревнования
	Контрольные соревнования (Спарринговая техника)	4	-	4	Участие в соревнованиях и показательных выступлениях.
	Восстановительные мероприятия	4	-	4	Педагогическое наблюдение
	Судейские теория и практика	9	3	6	Контрольные тесты
	Психологическая подготовка	5	-	5	Педагогическое наблюдение
	Медицинское обследование	2	-	2	Педагогическое наблюдение и медицинское наблюдение
	<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>7</b>	<b>209</b>	

Разделы подготовки	Месяцы													Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII		
Объем по видам подготовки (в часах)														
Общая физическая подготовка	-	5	5	5	4	0	0	5	6					30

Итого	18	23	24	26	17	25	28	22	25	8			216
Специальная физическая подготовка	8	8	7	7	6	13	13	6	6				74
Технико-тактическая подготовка	6	7	7	6	6	8	9	8	8				65
Ката-Бункай, Энбу		2	2	3		2	2	2	2				15
Теоретическая подготовка	1	1	1		1	1	1	1					7
Контрольнопереводные нормативы				2					2				4
Участие в соревнованиях	(4 часа) Согласно календаря соревнований											4	
Восстановительные мероприятия	(4 часа) В процессе занятий, в сетке часов											4	
Инструкторская и судейская практика			2	2			1		1				6
Психологическая подготовка	2			1			2						5
Медицинский контроль	1					1							2

### Календарный учебный график индивидуальной подготовки

Разделы подготовки	Месяцы												Всего за год
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
Объем по видам подготовки (в часах)													
Общая физическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
Технико-тактическая подготовка кумитэ в разных стилевых направлениях	3	4	4	4	3								18
Судейские теория и практика	3	3	3	3	2	1	1						16
Спарринговая техника													
Судейские теория и практика. Энбу					2	4	4	1	1				12
Судейские теория и практика. Ката-Бункай						2	2	5	5				14
Восстановительные мероприятия	(3 часа) В процессе занятий, в сетке часов											3	

Итого	7	8	8	8	8	8	8	7	7			72
-------	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	--	----

### Оценочные материалы:

На квалификационных соревнованиях эксперты каратэ оценивают: этикет, дыхание, форму и геометрию стоек, статическую и динамическую устойчивость, движение кандидата. Особое внимание на координацию, концентрацию, динамику, силу, мощь, скорость и контроль выполнения приема и его технику. Собранность, боевой дух и контроль эмоций.

Состояние КЁ. Кимэ. Кинсэй и заншин.

Каратэки демонстрируют технику в кихоне и ката.

Эксперт оценивает технику по следующим критериям: форма, динамика, мощь, движение.

ФОРМА – включает в себя форму стоек и уровень статической устойчивости. Положение тела, конечностей, головы, траекторию и координацию их движений. Эмоциональную и ментальную концентрацию и стабильность.

ДИНАМИКА - уровень мощи, которую генерирует движущееся тело, координировано работающие все мышцы тела вместе с соответствующим правильным дыханием. Эффективность использования внешних сил.

СИЛА – уровень концентрации силы относительно цели. Величину напряжения мышц, эффективность использования внешних сил. Умение выполнять прием с максимальным количеством движения. Уровень силы духа, воли.

ДВИЖЕНИЕ – качество выполнения движения и скорость. Качество перехода от одной техники к другой, оптимальный темп техники для достижения цели.

Участие кандидата в обусловленных поединках - кумитэ эксперт оценивает по следующим критериям: ментальный уровень и заншин, технику и эффективность выполнения приемов, умение двигаться и держать дистанцию

Оценивание проводится на заключительном занятии в форме квалификационных соревнований. Полученные знания проверяются в ходе

тестирования по базовой технике каратэ, кихон, ката, кумитэ. (Прил.1) и техника владения оружием (Прил.2)

Оценивание осуществляется по 10-бальной системе (от минимального до максимального, 1-10 баллов). Результат делится на 3 уровня: Ниже среднего балла 1-2. Средний балл 1-3.

Удовлетворительный балл 4-7.

Отличный балл 8-10.

### **Методические материалы**

Образовательные технологии: здоровье сберегающие технологии, релаксационные игры и упражнения для снятия напряжения, на расслабление. Использование информационно-коммуникационных технологий.

### **Система деятельности, задействованной в процессе обучения.**

Познавательная деятельность:

- информационная - владение информацией;
- профильная спортивная – владение сложной базовой техникой; – личностная – осознание личного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельная работа, которая выражается в познавательной активности, проявляющейся в интересах, стремлениях и потребностях;

- готовность к преодолению трудностей, связанных с силой воли;

- оперативность, которая предполагает правильное понимание

поставленных задач перед обучающимся и их решение.

Общеучебная деятельность: разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, навыками и умениями необходимыми в жизни и спорте, развитие познавательного интереса к занятиям спортом.

Самоорганизующаяся деятельность: умение пользоваться и применять в обучении иллюстрации, таблицы, предметно-развивающую среду,

содержащую те или иные упражнения; владение двигательными навыками, согласно выбранному виду спорта и самоконтроль в работе с оружием.

Навыки в организации спортивных игр-соревнований.

### Методы и средства обучения и тренировки в каратэ

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера-преподавателя. Для качественного обучения характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В обучении и тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимодополняют друг друга.

### **Теоретическая подготовка**

Теория имеет большое значение в подготовке адептов, ее главная задача в том, чтобы научить каратиста осмысливать и анализировать не только свои действия, но и действия соперника. Не стоит выполнять механически указания тренера – нужно подходить к ним творчески. Спортсмены прошедшие пятилетнюю подготовку должны чаще посещать соревнования, изучать глубокую технику и оценивать подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия каратистов в атаке и защите, их перемещениях по татами, использовать мультимедиа, спортивные репортажи по каратэ.

В группах спортивного совершенствования учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями можно проводить в виде бесед непосредственно перед началом занятий. Темы бесед могут варьироваться в зависимости от возраста. Здесь прекрасно подойдет история каратэ, философские аспекты, методические особенности построения тренировочного процесса. Большое внимание стоит уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно вести спортсменам спортивные дневники, личные карты тренировочных заданий, планы построения тренировочных циклов.

**Словесные методы:** рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности адептов все чаще применяются специальные термины, характерные для каратэ.

осуществлять сам тренер или старший адепт (сенпай). К этой группе методов относятся кино -, фото-, видеоматериалы и др.

**Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:** методы, направленные на освоение спортивной техники, методы, направленные на развитие двигательных способностей. Для обучения чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

### **Методические приемы техники каратэ:**

Групповое освоение приема (без партнера) кихон и ката под общую команду.

Групповое освоение приема (с партнером) кумитэ под общую команду тренера. Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.

Условный бой это Джу-Иппон-Кумитэ и Эн-бу (действия партнеров ограничиваются заданием тренера).

Освоение спортсменом приема в ходе работы с тренером на лапах или в парах. Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

Свободный бой Джу-кумитэ (бой без ограничения действий противников).

Работа с традиционным оружием (бо – палка, нунг-чаки, саи и т.д.)

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может

выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха. **Условия реализации программы**

Спортивный зал. Помещение для тренировок должно быть с хорошим дневным освещением, чистым. Необходимо иметь раздевалки для переодевания спортсменов.

Необходимый инвентарь для тренировок – борцовский ковер, лапы большие, лапы маленькие, палки, нун-чаки, скакалки, мячи утяжелённые защиту разной направленности для кумитэ. Инвентарь должен постоянно находиться в помещении спортивного зала, что дает возможность детям быть всегда подготовленным к занятиям и не пропускать их по «техническим причинам».

В процессе занятий необходимо применять наглядные пособия как видео просмотр, для лучшего освоения программы. Наглядные пособия служат ребенку (с учетом его возрастных возможностей) объектом для подражания, основанием для его личного самовыражения.

**Формы занятий:** тренировки; соревнования; показательные выступления; семинары; аттестация.

**Содержание программы** спортивного совершенствования.

*Развитие основных физических качеств.*

На основе анализа состояния физической подготовленности конкретного ребенка, или группы детей следует определить, какое именно физическое качество и до какого уровня необходимо развивать.

1. Гибкость – развитие подвижности в суставах для выполнения технических действий в соответствии с морфологическими особенностями.

2. Быстрота – развитие быстроты двигательных реакций и частоты движений, адаптация нервно мышечного аппарата, развитие межмышечной координации.

3. Ловкость – интенсивное развитие двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

4. Сила – развитие максимальной, взрывной и скоростной силы без отягощений.

5. Выносливость – развитие общей выносливости.

### **Специальная физическая подготовка при обучении каратэ**

Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации. Особое место среди них занимают статическая и аэробная растяжка маховые движения ногами, упражнения на снарядах, работа с утяжелителями, работа с набивными с утяжелением мячами (медицинбол), со спортивным жгутом, и т.д. Упражнения

Специально подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

### **Технико-тактическая подготовка при обучении каратэ**

1. Базовая техника ударов и защита прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

2. Блокировка двойных и серийных ударов и защита от них.

3. Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником, ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

4. Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции. Техника входа и выхода из неё с оружием и без.

5. Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

6. Техника ката, бункая с оружием и без.

7. Техника энбу с оружием и без. **Ката-Бункай** - формализованная последовательность движений.

**Ката** - формализованная последовательность движений, связанных друг с другом принципами ведения поединка с воображаемым противником или группой противников. Принцип изучения боевого искусства на основе ката состоит в том, что повторная ката многие тысячи раз, практик боевого искусства приучает свое тело к определенному рода движениям, выводя их на бессознательный уровень. Таким образом, попадая в боевую ситуацию, тело работает «само» на основе рефлексов, вложенных многократным повторением ката. Также ката обладают медитативным воздействием.

**Командное ката** - (3 человека) синхронное исполнение ката. После синхронного исполнения следует демонстрация применения техники ката.

**Бункай** - (яп. 分解 бункай: «анализ») – в боевых искусствах представляет собой расшифровку, анализ букв, («бун» - «делить на части», «кай» - «объяснять», «истолковать»), набор боевых применений движений ката («формы») каратэ. Обычно каждый бункай представляет собой 4 приема из тех одиночных и одной двойной связки, включающих в себя удары, броски и защиту. В подавляющем большинстве школ «Фудокан» каратэ-до используется единственный канонический набор бункай для каждого ката.

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическую подготовку по всем дисциплинам можно проводить непосредственно на тренировке, в форме бесед, мастер классов, лекций просмотра видео. Чтение литературы, поскольку она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой, как элемент практических занятий каратэ.

### **Контрольно-переводные испытания и контрольные соревнования**

По программе «КАРАТЭ» предусмотрена текущая аттестация, которая проводится 4 раза в год: в октябре, декабре, феврале, мае. По результатам текущей аттестации обучающийся получает справку об уровне сформированных планируемых результатов по

дополнительной общеразвивающей программе. Квалификационные соревнования.

1. Нормативы по общей физической и специальной подготовке связаны с достижением определенных результатов.

2. Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники каратэ.

3. Оценка достигнутой степени совершенства базовой техники ведения боя с оружием и без. (спарринговая техника)

4. Оценка достигнутой степени совершенства командных видов с оружием и без.

5. Правила соревнований. Психотренинг и морально-волевая подготовка.

Квалификационные соревнования проходят 2 раза в год.

### **Судейские правила, терминология, практика:**

Изучение правил. Судейская терминология, семинары по судейству, практические занятия. Экзамены. Теория, практика.

Получение судейских разрядных книжек.

### **Восстановительные мероприятия**

Чередование нагрузки и отдыха на тренировке.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем. Соблюдение гигиенических требований, соответствие объемов нагрузки возрасту занимающихся, дыхательная гимнастика, игровые задания. Режим дня и питания. Витаминизация.

Основными являются педагогические средства восстановления, то есть рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические используются те же, что и для групп НП-2

Педагогические методы в данной программе те же, что и в группах СО, УТ 1. НП-2. НП 4-5. Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы. Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

Надо помнить, что постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале применять средства общего глобального воздействия. А затем локального.

## **Медицинское обследование**

### **Врачебный контроль**

Этот вид контроля предусматривает:

- углубленное медицинское обследование 2 раза в год;
- медицинское обследование перед соревнованиями;
  - врачебно-методические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, соревнований, одеждой и обувью;
  - контроль за выполнением спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

– врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

### **Психологическая подготовка**

Предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной всесторонне развитой личности, способной в будущем блеснуть спортивным мастерством. Основными задачами психологической подготовки являются: привитие устойчивого интереса к занятиям спортом, формирование установки на тренировочную деятельность. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.) Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

В работе с адептами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов психолого-педагогического воздействия. К методам словесного воздействия относятся: разъяснение, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

Методы смешанного воздействия включают: поощрение, выполнение общественных и личных поручений, наказание. Так, в вводной части тренировочного занятия используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие личных свойств личности, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций. В подготовительной части – методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств; в основной части занятия совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества. Эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю в заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению. Следует

отметить, что акцент в распределении средств и методов в психологической подготовке в решающей степени зависит от психических особенностей адепта, задач и направленности тренировочного занятия.

Оценка эффективности воспитательной работы и психологопедагогических воздействий в тренировочном процессе осуществляются путем педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность спортсмена. Полученные данные сравниваются с исходными показателями для внесения корректив в тренировочный процесс и планирования воспитательной работы и психологической подготовки адепта.

### Список литературы

1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ», Екатеринбург 2002.
2. Р. Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 .
3. «Карате-до» С. Лапшин. Донецк , 1991 г.;
4. «Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва, « Молодая гвардия» , 1990 г.
5. «Это – каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000. 6. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004г.
7. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007
8. Акопян А.О., Долганов Д.И., Королёв Г.А., Найденов М.И., Супрунов Е.П., Харитонов В.И. Программа. Рукопашный бой. / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М. Советский спорт, 2004
9. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.

10. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. –

Ростов – на – Дону, 2005.

11. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. – М.

Айрис пресс, 2004.

12. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М. ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003. (Шаг за шагом).

13. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИРПРЕСС, 1999. (Боевые искусства).

14. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М. ФАИР-ПРЕСС, 2002. (Боевые искусства).

15. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001.

16. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000.

17. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К.: «София», 2000.

18. С.В. Олин «Пустая рука — не означает пустая голова» (часть 1), Челябинск, 2013

19. С.В. Олин «Пустая рука — не означает пустая голова» (часть 2), Челябинск, 2013

20. Руслан Акумов - Универсальное карате (УКАДО) (2014) КНИГА О КАРАТЭ. ИССЛЕДОВАНИЯ 1 октября 2012 Азамат Чинасов

21. Микио Яхара - гений каратэ (2012г.) Вадим Узун - Окинавское карате годзю-рю (2014г.).

22. Каратэ. Тест 100 боев Автор: Дмитрий Савельев, год выхода: 2014.

23. Короткая палка в хапкидо (тамбон) Страна: Россия, тематика: Хапкидо год выпуска: 2014.

22. Тренировка бойцов филиппинских боевых искусств / кроссфит для работы с палкой от Алексея Минигалина Страна: Россия: Физподготовка в ФБИ Год выпуска: 2014

23. Филиппинские боевые искусства (арнис, эскрима, кали) Работа с палкой и ножом (2014)

### **Список литературы для детей и родителей.**

1. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007.

2. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007

3. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000. – 384 с.

4. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К. «София», 2000..

5. Ссылка всестилевого каратэ: <http://askarate.ru/all-styleskarate.html>

Каратэ-до «Фудокан»

6. [http://www.karate.by/index.php?do=static&page=dictionary\\_karate](http://www.karate.by/index.php?do=static&page=dictionary_karate)  
[youtube.com/watch?v=JMBbllYbAs4](http://youtube.com/watch?v=JMBbllYbAs4)

7. Тренировки в домашних условиях  
<https://mysport.su/karateblog/1953-uroki-karate-v-domashnikhusloviyakhnedelya-1.html>

8. <https://gist.github.com/anonymous/f2432cc8933a124130bee76ee6e8b4f2>

9. ОФП в домашних условиях  
<https://blog.arearun.ru/kalistenika/domashnie-trenirovki-dlya-povysheniyaurovnya-ofp.html>