

Министерство образования и науки Хабаровского края  
Краевое государственное автономное образовательное учреждение дополнительного  
образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр  
дополнительного образования детей Хабаровского края)»  
Филиал КГАОУ ДО РМЦ в г. Комсомольске-на Амуре

**Рассмотрена**  
на заседании научно-  
методического совета Центра

Протокол № 3  
«31» мая 2024 г.

**Утверждаю**  
Генеральный директор  
КГАОУ ДО РМЦ  
М.В. Кацупий  
«31» мая 2024 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«Всестилевое каратэ»**  
(разноуровневая программа)

Уровень освоения: стартовый, базовый  
Возраст обучающихся: 5-18 лет

Срок реализации: 3 года (стартовый уровень – 1 год, базовый – 2 года)

**Составитель:**  
Славнова  
Виталия Константиновна,  
тренер-преподаватель


г. Комсомольск-на-Амуре,  
2024 год

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Всестилевое каратэ»

### СОГЛАСОВАНО:

Методист Филиал КГАОУ ДО РМЦ  
в г. Комсомольске-на Амуре

 / Есенина А.П.  
подпись

Составитель ДООП:

Славнова В.К.

  
подпись

тренер-преподаватель

**Заключение:** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа соответствует требованиям к разработке ДООП и рекомендована к реализации решением ИМС от 23.05.2024г., протокол № 4.

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

### 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности соответствует стартовому, базовому уровням подготовки детей к восточным единоборствам (всестилевое каратэ). Программа составлена на основе учебных программ по единоборствам для учреждений дополнительного образования, спортивных школ и регламентирует образовательную деятельность, раскрывающую весь комплекс направлений по физическому воспитанию детей от 5 до 18 лет.

При разработке программы учтены:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», (регистрационный номер 61573 от 18.12.2020 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 января 2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ КГАОУ ДО РМЦ от 07.05.2024 № 190П «Об утверждении Положения о порядке деятельности по разработке, утверждению и

реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ КГАОУ ДО РМЦ».

Всестилевое каратэ - вид спорта, объединяющий различные стили каратэ.

В июне 2014 года всестилевое каратэ признал Минспорт России и включил в ВРВС. Методическую базу каратэ составляют наработки и технические стандарты таких стилей как Вадо-кай, Сетокан, Сито-кай, Годзю-рю. Все участники процесса строительства «всестилевого каратэ», подписавшие Соглашение о создании вида спорта - на сегодняшний день уже 31 общественное объединение, пришли к единому мнению, что поединки можно свести к трем группам правил:

- а) ограниченный контакт (удары обозначать);
- б) полный контакт (удары наносить);
- в) полный контакт в средствах защиты (удары наносить противнику, облаченному в средства усиленной защиты).

Во все названные группы были включены свои ката.

Истоки каратэ, как системы боевого единоборства, своими корнями уходят в глубокую древность. Большое и главное развитие каратэ получило на островах близ Японии (острова Сакисима, Окинава, Токари).

Восточные единоборства - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия единоборствами в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики каратэ, привитие навыков личной и общественной гигиены. Каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для детей и подростков.

### **Актуальность программы**

Восточное боевое искусство всестилевое каратэ – современное полноконтактное боевое единоборство.

Спортивные поединки по всестилевому каратэ в последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта.

Актуальность программы обусловлена необходимостью удовлетворения потребности в занятиях единоборствами детей и подростков, которые по своему возрасту или уровню физической подготовки не могут быть зачислены в группы профессиональной подготовки.

Развитие всестилевого каратэ, открытие центров по смешанным видам единоборств, проходит в рамках масштабной программы по улучшению социальной инфраструктуры на Дальнем Востоке.

Программа составлена с учетом региональных условий, оснащенности материальной базы Филиала, контингента обучающихся и календаря соревнований по всестилевому каратэ различного уровня (муниципального, краевого).

Учебный материал составлен на основе обучения общим физическим действиям, их совершенствованию в условиях роста физических и психологических возможностей. Материал представлен в виде набора операций по формированию знаний, умений и навыков, направленных на укрепление здоровья обучающихся.

При разработке программы учтен современный опыт обучения и тренировки юных спортсменов, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, гигиене, психологии.

Методологическая база процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика или технология до сих пор продолжает развиваться.

Разнообразные формы спортивной, интеллектуальной, социальной самореализации обучающихся в процессе освоения программы играют важную роль в системе профилактики школьной неуспешности.

Формирования в сознании детей и подростков активной гражданской позиции, развитие патриотических чувств, понимание принадлежности к многонациональной российской государственности, осознанию российской идентичности и нравственное развитие обучающихся осуществляются в процессе реализации образовательного процесса и плана воспитательной работы.

**Адресат программы:**

Возраст обучающихся:

- в спортивно-оздоровительной группе:

1-й год обучения – 5-9 лет

- в группе начальной подготовки

2-й год обучения – 6-14 лет

- 3-й год обучения – 7-18 лет

Учащиеся, желающие обучаться по данной программе (от 14 лет), принимаются в спортивное объединение по личному заявлению или по письменному заявлению родителей (законных представителей), если ребенку нет 14 лет. **К занятиям допускаются дети при условии прохождения медосмотра и наличии медицинской справки, подтверждающей допуск**

**врача.**

Группы формируются в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся. В группу первого года обучения (спортивно-оздоровительную) зачисляются учащиеся, не имеющие опыта спортивной подготовки. В группу второго года обучения переводятся учащиеся, прошедшие обучение в спортивно-оздоровительной группе, или принимаются дети, уже имеющие спортивный опыт и физическую подготовку в других учреждениях.

Группа 3 года обучения формируется из числа детей, прошедших обучение в группах 1 и 2 лет обучения, выполнивших переводные нормативы. На 3-й год обучения также принимаются учащиеся, имеющие спортивный опыт и физическую подготовку, из других спортивных учреждений, успешно сдавших переводные нормативы, соответствующие показателям учебно-тренировочной группы.

Реализация программы осуществляется в большом спортивном зале Филиала КГАОУ ДО РМЦ г. Комсомольска-на-Амуре (проспект Октябрьский, 26/2).

**Объем и срок освоения программы:**

Срок реализации программы 3 года:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в неделю	Кол-во часов в неделю	Кол-во недель	Кол-во часов в год
1 год обучения	2 часа	3	6ч.	40	240ч.
2 год обучения	2 часа	3	6ч.	40	240 ч.
3 год обучения	2 часа	3	6ч.	40	240 ч.
Итого за 3 года обучения:					720 ч.

Наполняемость группы: 15 человек.

**Формы организации образовательного процесса:**

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- групповая (разделение учащихся на группы для выполнения определённой задачи). Групповая форма работы представлена: индивидуально-групповой (распределение учебной работы между учащимися группы, где каждый учащийся выполняет часть общей задачи) и работой в парах (направлена на достижение дидактической цели: усвоение, закрепление, проверка знаний);

- индивидуальная форма занятий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей).

Виды занятий: игра-соревнование, междусобойчики, соревнования, мастер-класс, беседа, спарринги, товарищеские встречи, межклубные соревнования.

Форма обучения – очная. В исключительных случаях (во время пандемии, в периоды длительного отсутствия ребёнка на занятиях) могут применяться дистанционные технологии.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные;
- теоретические и учебно-тренировочные занятия;
- игровые, проверочные
- выполнение и сдача нормативов.

По итогам каждого года подготовки учащиеся выполняют контрольные нормативы.

## **1.2. Цель и задачи программы**

### **Цель программы:**

физическое развитие обучающихся, формирование активной жизненной позиции, устойчивой мотивации обучающихся к здоровому образу жизни через обучение базовым умениям и навыкам всестилевому каратэ.

### **Задачи программы:**

#### Предметные

- ✓ Развивать и совершенствовать физические навыки обучающихся (спортивно-оздоровительная группа);
- ✓ Обучить обучающихся базовым технико-тактическим навыкам, комбинациям и приёмам всестилевого каратэ (спортивно-оздоровительная группа и начальной подготовки);

#### Метапредметные

- ✓ Способствовать развитию таких качеств как самостоятельность, настойчивость, выдержка, самообладание, уважительное отношение к сопернику, коммуникативные навыки (группа начальной подготовки);
- ✓ Способствовать формированию навыка позитивного взаимодействия со сверстниками, созданию единого спортивного коллектива с благоприятным социально-психологическим климатом, направленным на достижение высоких спортивных результатов обучающихся (группа 3 года обучения).

### Личностные

- ✓ Содействовать принятию обучающимися здорового образа жизни как основного

## 1.3. Содержание программы

### Учебный план 1 года обучения

#### Спортивно - оздоровительная группа

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Теоретический материал</b>				
1.	Вводные занятия. Знакомство с группой. Восточные единоборства. Сходства и различия. Развитие в системе спорта РФ.	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.1.	Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях в спортивном зале. Врачебный контроль и самоконтроль. Самоконтроль. Дневник самоконтроля	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.2.	Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс.	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.3.	Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.4.	Показания и противопоказания к занятиям всестилевым каратэ	1	1		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.	Основы техники				
2.1.	Основные понятия о видах техники всестилевого каратэ	6	1	5	Устный опрос,



					письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.2.	Понятие о равновесии	6	1	5	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.3.	Характеристика изучаемых технико-тактических действий	1	1		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.4.	Классификация техники всестилевого каратэ. Удары руками, ногами. Удержания.	4	1	3	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.	Методика тренировки				
3.1.	Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.2.	Правила техники безопасности	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.	Правила соревнований.				Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.1.	Классификация, цели и задачи, организация соревнований. Основные оценки технико-тактических действий во всестилевом каратэ	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.2.	Анализ соревнований.	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия

4.3.	Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.4.	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв	2		2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
	<b>Практический материал</b>				
5.	Общая физическая подготовка (ОФП).	90		90	Наблюдение, тестирование
6.	Специальная физическая подготовка (СФП).	72		72	Наблюдение, тестирование
7.	Технико-тактическая подготовка (ТПП).	20		20	Решение ситуационных задач
8.	Соревнования по ОФП	10		10	Результаты спортивных соревнований
9.	Соревнования	6		6	Результаты спортивных соревнований
10.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	4		4	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		240	17	223	

### Учебный план 2 года обучения

#### Группа начальной подготовки

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Теоретическая подготовка</b>				Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.	Вводные занятия. Врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование,

					контрольные занятия
1.1.	Самоконтроль. Дневник самоконтроля	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.2.	Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровеное давление, пульс.	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.3.	Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.4.	Показания и противопоказания к занятиям всестилевым каратэ	1	1		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.	Основы техники				
2.1.	Изучение основных видов базовой техники всестилевого каратэ	6	1	5	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.2.	Тренировка равновесия	6	1	5	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.3.	Изучение технико- тактических действий	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.4.	Классификация техники всестилевого каратэ.	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.	Методика тренировки				

3.1.	Методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	4	2	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.2.	Правила техники безопасности	4	2	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.	Правила соревнований.				Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.1.	Значение соревнований. Классификация, цели и задачи, организация соревнований	4	2	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.2.	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки	4	2	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.3.	Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.4.	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв	2		2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
	<b>Практическая подготовка</b>				
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	90		90	Наблюдение, тестирование

6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	45		45	Наблюдение, тестирование
7.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	30		30	Решение ситуационных задач
8.	Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)	10		10	Наблюдение, тестирование
9.	Соревнования: контрольные, отборочные, основные	12		12	Результаты спортивных соревнований различного уровня
10.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	8		8	Выполнение контрольных нормативов
Итого:		240	21	219	

### Учебный план 3 года обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.	Врачебный контроль и самоконтроль	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.1.	Самоконтроль. Дневник самоконтроля	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.2.	Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс.	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
1.3.	Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность,	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия

	потоотделение				
1.4.	Показания и противопоказания к занятиям Всестилевым каратэ	1	1		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.	Основы техники				
2.1.	Отработка основных видов базовой техники всестилевого каратэ	5	1	4	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.2.	Понятие о равновесии. Использование собственного веса тела и веса тела соперника	5	1	4	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.3.	Отработка технико- тактических действий. Зачет	1	1		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
2.4.	Классификация техники всестилевого каратэ. Зачет.	3	1	2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.	Методика тренировки				
3.1.	Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
3.2.	Правила техники безопасности	2	1	1	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.	Правила соревнований.				Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.1.	Организация соревнований	2	2		Устный опрос,

					письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.2.	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.3.	Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки	2	2		Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
4.4.	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв	2		2	Устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия
	<b>Практическая подготовка</b>				
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	86		86	Наблюдение, тестирование
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	45		45	Наблюдение, тестирование
7.	Технико-тактическая подготовка (ТП)	36		36	Решение ситуационных задач
8.	Психологическая подготовка (морально- волевая, нравственная)	10		10	Наблюдение, тестирование
9.	Судейская практика.	6		6	Результаты спортивных соревнований различного уровня
10.	Соревнования: контрольные, отборочные, основные, главные	16		16	Выполнение контрольных нормативов
11.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	6		6	Тестирование

Итого:	240	19	121	
--------	-----	----	-----	--

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### Спортивно-оздоровительная группа

#### Теоретический материал

1. Вводные занятия. Знакомство с группой. Восточные единоборства. Сходства и различия. Развитие в системе спорта РФ. Всестилевое каратэ в системе единоборств.

1.1. Врачебный контроль и самоконтроль. Дневник самоконтроля

*Теория:* Техника безопасности на учебно-тренировочном занятии в спортивном зале. Понятие о врачебном контроле и самоконтроле

*Практика:* ведение дневника самоконтроля

1.2. Объективные данные своего состояния.

*Теория:* Объективные данные нормального состояния человека

*Практика* :Измерение своих данных: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс. Занесение в дневник самоконтроля.

1.3. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение

*Теория:* Субъективные данные нормального состояния человека

*Практика* :Занесение данных в дневник самоконтроля

1.4. Показания и противопоказания к занятиям всестилевым каратэ.

*Теория:* Понятие о показаниях и противопоказаниях к занятиям всестилевым каратэ

2. Основы техники.

2.1. Основные понятия о видах техники всестилевого каратэ.

*Теория:* Основные понятия о видах стоек, ударах, захватах, бросках, удержании, атакующих и защитных действиях, контрприемах, комбинациях, контратаках.

*Практика:* разучивание основных упражнений

2.2. Понятие о равновесии.

*Теория:* угол устойчивости, индивидуальная и общая площадь опоры. Использование собственного веса тела и веса тела соперника. Инерция, рычаги.

*Практика:* разучивание упражнений на равновесие.

2.3. Характеристика изучаемых технико-тактических действий.

*Теория:* Характеристика стоек каратиста, ударов, бросков, падений, удержаний, болевых приёмов.



## 2.4. Классификация техник всестилевого каратэ.

*Теория:* Удары руками, ногами. Удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям

*Практика:* Отработка упражнений.

## 3. Методика тренировки.

### 3.1. Основные методы

*Теория:* Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости

*Практика:* отработка на практике каждого метода.

### 3.2. Правила техники безопасности.

*Теория:* Правила техники безопасности в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом.

*Практика:* отработка на практике типичных случаев избегания травмоопасных ситуаций.

## 4. Правила соревнований.

### 4.1. Организация соревнований

*Теория:* организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий во всестилевом каратэ.

*Практика:* изучение правил на примере видеороликов известных спортсменов с комментариями тренера-преподавателя.

### 4.2. Соревнования по всестилевому каратэ

*Теория:* Правила соревнований по всестилевому каратэ. Техническая информация о соревнованиях. Допуск и отстранение участников от соревнований. Права и обязанности участников.

*Практика:* Подготовка к соревнованиям. Участие в соревнованиях.

### 4.3. Анализ соревнований. Разбор ошибок.

*Теория:* Выявление сильных и слабых сторон подготовки

*Практика:* посещение соревнования. Закрепление изученных правил.

4.4. Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки.

*Практика:* Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

### 4.5. Определение наиболее вероятных соперников.

*Практика:* сбор информации о подготовке соперника, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

## **Практический материал**

5. Общая физическая подготовка (ОФП)
  - ✓ Развитие силы (силовая подготовка)
  - ✓ Развитие быстроты (скоростная подготовка)
  - ✓ Развитие выносливости
  - ✓ Развитие ловкости (координационная подготовка):
  - ✓ Развитие гибкости
  
6. Специальная физическая подготовка (СФП)
  - ✓ Специальные упражнения.
  - ✓ Подготовительные упражнения
  - ✓ Подводящие упражнения
  - ✓ Имитационные упражнения
  
7. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)
  - ✓ Обучение техники захвата на месте.
  - ✓ Обучение ударам на месте.
  - ✓ Обучение ударам в движении.
  - ✓ Обучение приемам защиты на месте.
  - ✓ Обучение приёмам защиты в движении.
  - ✓ Страховка. Броски лёжа, стоя. Удержания
  
8. Соревнования по общей физической подготовке. Всего 5 соревнований по общей физической подготовке:
  - октябрь — «Первый старт» («Стенка на стенку»)
  - декабрь — «Призы Деда Мороза»
  - февраль — День Защитника Отечества («Красив в строю – силен в бою»)
  - май — День Победы (показательные выступления)
  - лето — спартакиада («Веселые старты»)
  
9. Соревнования: контрольные, отборочные, основные
  - Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования
  
10. Подготовка и сдача контрольных нормативов (приложение 1.)

## **Содержание учебного плана 2 года обучения**

### **Группа начальной подготовки**

#### **Теоретическая подготовка**

## 1. Вводное занятие.

*Теория:* Понятие о врачебном контроле и самоконтроле

### 1.1. Самоконтроль. Дневник самоконтроля

*Теория:* Как осуществлять самоконтроль.

*Практика:* заполнение дневника самоконтроля.

1.2. Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс.

*Теория:* Параметры нормального состояния.

*Практика:* самостоятельное измерение данных своего состояния.

1.3. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение

*Теория:* Влияние субъективных данных на тренировочный процесс

### 1.4. Показания и противопоказания к занятиям всестилевым каратэ

## 2. Основы техники

2.1. Изучение основных видов базовой техники и тактики всестилевого каратэ.

*Теория:* Изучение основных видов стоек, ударов, захватов, бросков, удержаний, атакующих и защитных действий, контрприемов, комбинаций, контратак.

*Практика:* Отработка стоек, ударов, захватов, бросков, удержаний, атакующих и защитных действий, контрприемов, комбинаций, контратак.

### 2.2. Тренировка равновесия.

*Теория:* тренировка на определение угла устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использования собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычага

*Практика:* отработка равновесия

### 2.3. Изучение технико-тактических действий

*Теория:* изучение перемещений в боевых стойках, комбинаций ударов рукой и ногой, подсечек, подножек, подхватов, болевых приёмов; смещений, контратак, боёв с тенью, контрприёмов, бросков, дистанции; поединков с «левой» и «правшой».

*Практика:* отработка перемещений в боевых стойках, комбинаций ударов рукой и ногой, подсечек, подножек, подхватов, болевых приёмов; смещений, контратак, боёв с тенью, контрприёмов, бросков, дистанции; поединков с «левой» и «правшой».

### 2.4. Классификация техники всестилевого каратэ.

*Теория:* Удары руками, ногами, головой. Удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям

*Практика:* отработка ударов руками, ногами, головой. Удержаний

верхом, с переходом к последующим техническим действиям

### 3. Методика тренировки

#### 3.1. Основные методы развития основных физических качеств.

*Теория:* Изучение методов развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

*Практика:* отработка методов развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

#### 3.2. Правила техники безопасности

*Теория:* Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом)

*Практика:* тренировки на выполнение правил по т/б.

### 4. Правила соревнований.

#### 4.1. Значение соревнований для учащихся.

*Теория:* Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий во всестилевом каратэ

#### 4.2. Анализ соревнований.

*Теория:* Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки

4.3. Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки

#### 4.4. Определение наиболее вероятных соперников.

*Практика:* сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв

## **Практическая подготовка**

### 5. Общая физическая подготовка (ОФП)

- ✓ Прыжки, бег и метания.
- ✓ Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.
- ✓ Прикладные упражнения.
- ✓ Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча.

Ловля мяча при бросках в парах.

- ✓ Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)
- ✓ Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).
- ✓ Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).
- ✓ Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения,

стойки на голове, на руках.

- ✓ Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.
- ✓ Упражнения в самостраховке и страховке партнера.
- ✓ Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
- ✓ Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты, лыжный спорт,

плавание.

6. Специальная физическая подготовка (СФП)

- ✓ Отработка действий каратистов
- ✓ Отработка основ техники каратистов
- ✓ Отработка техники ударов, защит и контрударов

7. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

✓ Отработка техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении;

- ✓ бой с тенью;
- ✓ формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;

✓ отработка техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита;

✓ отработка техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях;

✓ отработка ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног;

✓ защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону;

- ✓ захваты и освобождения от них;
- ✓ борьба в парах.

8. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

- ✓ Развитие силы воли (волевая подготовка)
- ✓ Упражнения для воспитания смелости
- ✓ Упражнения для воспитания настойчивости
- ✓ Упражнения для воспитания решительности
- ✓ Упражнения для воспитания инициативности
- ✓ Нравственная подготовка

## 9. Соревнования: контрольные, отборочные, основные

Посещение соревнований. Анализ поединков. Весовые категории для юношей. Программа соревнований. Правила проведения соревнований. Внешние и внутренние факторы, влияющие на результат соревнования.

## 10. Подготовка и сдача контрольных нормативов (Приложение 1.)

### **Содержание учебного плана 3 года обучения**

#### **Теоретический материал**

1. Врачебный контроль и самоконтроль
  - 1.1. Самоконтроль. Дневник самоконтроля
  - 1.2. Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс.
  - 1.3. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение
  - 1.4. Показания и противопоказания к занятиям всестилевым каратэ
2. Основы техники
  - 2.1. Отработка основных видов стоек, ударов, захватов, бросков, удержаний, атакующих и защитных действий, контрприемов, комбинаций, контратак.
  - 2.2. Понятие о равновесии, угле устойчивости, индивидуальной и общей площади опоры, использовании собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах
  - 2.3. Отработка технико-тактических действий. Зачет
  - 2.4. Классификация техники всестилевого каратэ. Зачет.
3. Методика тренировки
  - 3.1. Основные методы развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости
  - 3.2. Правила техники безопасности (в спортивном зале, на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях, которые могут возникнуть в процессе занятий спортом)
4. Правила соревнований.
  - 4.1. Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий во всестилевом каратэ
  - 4.2. Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки
  - 4.3. Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки

4.4. Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв

### **Практическая подготовка**

#### **5. Общая физическая подготовка (ОФП)**

- ✓ Строевые упражнения на месте, в движении.
- ✓ Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.

- ✓ Упражнения с отягощениями.
- ✓ Подвижные и спортивные игры

#### **6. Специальная физическая подготовка (СФП)**

- ✓ Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

- ✓ Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гириями, штангой, на мешке.

- ✓ Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями

- ✓ Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

- ✓ Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

- ✓ Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

- ✓ Специальные упражнения для развития точности движений.

- ✓ Боевая стойка каратиста.

- ✓ Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

- ✓ Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

- ✓ Отработка техники ударов, защит, контрударов.

- ✓ Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

- ✓ Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

✓ Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

7. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

✓ отработка и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.

✓ Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.

✓ отработка техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

8. Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)

✓ Развитие силы воли (волевая подготовка)

✓ Упражнения для воспитания смелости, настойчивости, решительности, инициативности

✓ Нравственная подготовка

9. Судейская практика.

*Теория:* Основные методические принципы организации и проведения соревнований. Умение провести соревнования. Спортивная терминология.

*Практика:* Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

10. Соревнования: контрольные, отборочные, основные, главные

11. Подготовка и сдача контрольных нормативов (приложение 1.)

### 1.4. Планируемые результаты

Год обучения	Планируемые результаты		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
1 год обучения	Учащиеся будут владеть знаниями об: - истории развития восточных единоборств;	Учащиеся будут уметь: - избегать травмоопасные ситуации на занятиях и	Учащиеся: - проявят устойчивый интерес к занятиям спортом;



	<p>- основах здорового образа жизни, формах сохранения и укрепления здоровья;</p> <p>- режиме тренировочных занятий и соревнований.</p> <p><u>Учащиеся приобретут:</u></p> <p>- начальные навыки самообороны на базе всестилевого каратэ и других видов единоборств</p> <p>- развитие физических качеств</p>	<p>соревнованиях;</p> <p>- соблюдать гигиену и гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;</p> <p>- применять правила закаливания;</p> <p>- применять простейшие приёмы самообороны;</p> <p>- работать в парах на спаррингах;</p> <p>- работать в команде;</p> <p>- правильно питаться;</p> <p>- следить за своим здоровьем.</p>	<p>- научатся первоначальным правилам самоконтроля;</p> <p>- разовьют свои эмоциональные качества,</p> <p>- обучатся взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса</p>
2 год обучения	<p><u>Учащиеся будут знать:</u></p> <p>- Историю развития и правила этикета всестилевого каратэ;</p> <p>- основы базовой техники всестилевого каратэ;</p> <p>- основные этапы спортивной тренировки;</p> <p>- правила техники безопасности на тренировках и на соревнованиях;</p> <p>- правила ведения дневника самоконтроля спортсмена;</p> <p>- принцип составления графиков роста спортивных результатов, показанных в течение сезона;</p>	<p><u>Учащиеся разовьют навыки:</u></p> <p>- планирования работы;</p> <p>- оказания первой доврачебной помощи;</p> <p>- профилактики травм</p> <p>- учета психологических факторов, способствующих настрою на соревнования</p>	<p><u>Учащиеся:</u></p> <p>- научатся уважать соперника;</p> <p>- в совершенстве овладеют навыками самоконтроля</p> <p>- достигнут совершенства своих интеллектуальных, морально-волевых и эмоциональных качеств</p>

	- показатели контрольно-переводных нормативов.		
3-й год обучения	Учащиеся будут знать и применять: - Единую Всероссийскую спортивную классификацию; - базовую технику всестилевого каратэ и других видов восточных единоборств, их отличие; - методику проведения спортивной тренировки; - правила соревнований, судейскую практику.	Учащиеся смогут: - самостоятельно проводить зарядку, тренировку; - рационально чередовать работу и отдых; - применять правила техники безопасности во избежание травм; - применять перенос положительных спортивных навыков из объединения в социум.	Для учащихся будет характерно: - стремление к общественному признанию и самоутверждению (лидерству); - мгновенное принятие решений; - саморегуляция (умение максимально расслабиться и вновь мобилизоваться)

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

### 2.1. Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

#### Календарный учебный график (общий)

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год обучения						
2 год обучения						
3 год обучения	01.09. 2024г.	30.06. 2025 г.	40	120	240	3 раза в нед. по 2 часа

#### 3 год обучения

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля

1.	02-03.09.2024	Врачебный контроль. ОФП. СФП.	2	Учебно-тренировочное занятие	Контроль обучения базовым основам техники и тактики каратэ
2.	04-07.09.2024	Принципы физической подготовки всестилевого каратэ. ОФП	6		Контроль обучения базовым основам техники и тактики каратэ
3.	09-14.09.2024	Перспективы развития единоборств в нашем регионе. ОФП	6		Контроль обучения базовым основам техники и тактики каратэ
4.	16-21.09.2024	История развития всестилевого каратэ. ОФП: метания набивного мяча, теннисного мячика. Упражнения на скорость, на общую выносливость.	6		Контроль обучения базовым основам техники и тактики каратэ
5.	23-28.09.2024	Выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв	6		
6.	30.09-05.10.2024	Краткие сведения о строении и функциях организма. ОФП: легкоатлетические упражнения. СФП:	6		
7.	07-12.10.2024	ОФП: спортивные и подвижные игры. СФП	6		
8.	14-19.10.2024	Индивидуальная подготовка по программам ОФП. СФП. ТТП. ПП	6		

9.	21- 26.10.2024	Гигиенические знания, навыки, закаливания. Вред алкоголя, курения, употребления ВИС. СФП: Спарринг.	6		Контроль технических и тактических ошибок
10.	28.10- 02.11.2024	Режим и питание каратиста. Значение режима и зарядки. СФП: совершенствование стойек каратиста. Имитации ударов и защитных действий	6		
11.	05- 09.11.2024	Занятия по каникулярному плану.			
12.	11- 16.11.2024	Избегание травм. СФП: отработка техники ударов, защит и контрударов.	6		
13.	18- 23.11.2024	Врачебный контроль, самоконтроль. Показания и противопоказания к занятиям спортом.	6		
14.	25.11- 30.11.2024	Самоконтроль состояния организма. Ведение дневников самоконтроля.	6		
15.	02- 07.12.2024	Психологическая, волевая подготовка каратиста. Поведение спортсмена. Спортивная честь. Этика поведения спортсмена. СФП: отработка основных положений и движений каратиста.	6		Контроль обучения базовым основам техники и тактики всестилевого каратэ

16.	09- 14.12.2024	СФП: отработка технических действий каратистов. ТТП: самостраховка, поединки с различными партнерами различного веса, роста.	6		
17.	16- 21.12.2024	Правила соревнований. СФП: отработка техники ударов, защит и контрударов.	6		
18.	23- 28.12.2024	Особенности правил соревнований всестилевого каратэ. СФП: специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости.	4		Контроль технических и тактических ошибок
19.	30.12.2024 - 11.01.2025	Отработка правил соревнований. ОФП: упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке	6		
20.	13- 18.01.2025	Классификация техники всестилевого каратэ. Удары руками, ногами, головой. ОФП. СФП. ТТП.	6		
21.	20-	Использование	6		

	25.01.2025	собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычага			
22.	27.01-01.02.2025	Изучение технико-тактических действий. ТТП. ПП.	6		
23.	03-08.02.2025	ОФП. СФП. ТТП. ПП	6		
24.	10-15.02.2025	Соблюдение техники безопасности. ОФП	6		
25.	17.-22.03.2025	Разбор и обсуждение примеров нарушения правил техники безопасности. ОФП.	4		
26.	24.02-01.03.2025	Классификация техники всестилевого каратэ. ОФП. СФП. ТТП.	6		
27.	03-08.03.2025	Удары руками, ногами, головой. ОФП. СФП	4		
28.	10-15.03.2025	Анализ действий спортсменов в соревновательной практике.	6		
29.	17-22.03.2025	Основы техники. Изучение основных видов удержаний, атакующих и защитных действий. ОФП. СФП. ТТП.	6		
30.	24-29.03.2025	Сдача контрольных переводных нормативов.	6		Контроль обучения базовым основам техники и тактики всестилевого каратэ
31.	31.03.-05.04.2025	Соревнования. ОФП.	6		
32.	07-12.04.2025	ОФП: спортивные игры.	6	Игра	
33.	14-19.04.2025	Организация соревнований, права и	6	Учебная трениро	

		обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико-тактических действий во вестилевом каратэ. ОФП.		вка	
34.	21-26.04.2025	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки. ОФП. СФП. ПП.	6		
35.	28.04-03.05.2025	Индивидуальная подготовка по программам ОФП. СФП. ТТП. ПП	6		
36.	05-10.05.2025	Индивидуальная подготовка по программам ОФП. СФП. ТТП. ПП	6		
37.	12-17.05.2025	ОФП. СФП. ТТП. ПП	6		
38.	19-24.05.2025	Удержания верхом, с переходом к последующим техническим действиям.	6		
39.	26-31.05.2025	Заключительное занятие. Спортивные игры	4	Игра	Контроль ОФП
40.	02-07.06.2025	Кросс, игровая тренировка с элементами борьбы. Техника борьбы в партере. ОФП, СФП	6	Учебная тренировка	вка
41.	09-14.06.2025	Тренировка на развитие силы и выносливости.	6		

		Техника борьбы в стойке. ОФП, СФП			
42.	16-21.06.2025	Кросс, работа с резиной. Спарринги.	6		
43.	23-28.06.2025	Бег на короткие и длинные дистанции Упражнения на гибкость. Товарищеская встреча со спортивным клубом «Ирбис», обмен опытом.	6	Спортивное мероприятие	
<b>ИТОГО:</b>			<b>240</b>		

## 2.2. Условия реализации программы

### 1. Материально-техническое обеспечение программы

- Спортивный зал, тренажёрный зал.
- Специальное снаряжение и оборудование:
  1. Татами.
  2. Турник, тренажеры, перекладины.
  3. Костюм и снаряжение каратиста (кимоно, защитные шлемы, лапы) 10-12 комплектов
  4. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, волейбольный), скакалки, мячик маленький, резина, канат.
  5. Наглядные пособия: видеоматериалы схваток, соревнований, обучающих роликов.

- Технические средства обучения:

Компьютер	1
Принтер	1
Проектор	1
Экран	1

### 2. Информационное обеспечение реализации программы: интернет-ресурсы

### 3. Дидактическое обеспечение реализации программы

- наглядные пособия

- ✓ видеоматериалы (видеоотчеты соревнований, тренировок, мероприятий);
- ✓ фотоматериалы.



- раздаточный материал для учащихся

✓ бланки тестов и анкет

✓ бланки диагностических и творческих заданий

4. *Кадровое обеспечение.* Программу реализует тренер-преподаватель, имеющий высшее образование и (или) действующее повышение квалификации по профилю программы.

### **2.3. Формы аттестации (контроля)**

*Формы контроля:*

- входная диагностика, где посредством бесед, анкетирования, тестирования выясняется начальный уровень знаний, умений и навыков учащихся, т.е. их стартовые возможности (сентябрь);

- текущий контроль как оперативная проверка результатов освоения программы позволяет установить степень освоения программного материала учащимися, их отношение к занятиям, старание, прилежание (в течение учебного года);

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (январь);

- итоговая аттестация предполагает комплексную проверку образовательных результатов по всем ключевым направлениям образовательной программы и позволяет проанализировать степень усвоения программы (май).

*Формы аттестации:* устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия, результаты спортивных соревнований различного уровня, наблюдение, решение ситуационных задач, выполнение контрольных нормативов.

*Уровень теоретической подготовки:* определяется через зачётные теоретические занятия по разделам программы в форме контрольно-тренировочных тестов и заданий, устного, письменного опроса, анкетирования.

*Уровень практической подготовки:* сдачей спортивных нормативов во время зачётных учебно-тренировочных занятий и сборов, а также итогами показательных выступлений, соревнований.

*Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитания:* отслеживается через тестирование и наблюдения.

*Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:* дневник самоконтроля, материалы анкетирования и тестирования, дневник

достижений учащегося, протоколы соревнований, портфолио, карта оценки результатов освоения программы.

#### 2.4. Оценочные материалы

- Нормативы объединения всестилевое каратэ по каждому году обучения (*Приложение 1*)
- Комплекс контрольных упражнений по ОФП (*Приложение 2*)
- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (*Приложение 2*)
- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технико-тактической и психологической подготовки (*Приложение 2*)

#### 2.5. Методические материалы

**Формы, методы и приёмы, используемые в программе «Всестилевое каратэ»**

Формы занятий:	Приемы и методы организации образовательного процесса:	Дидактический материал:	Формы подведения итогов:	Техническое оснащение:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое занятие,</li> <li>- демонстрация</li> <li>- техническое действие,</li> <li>- беседа,</li> <li>- просмотр соревнований</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- словесный метод,</li> <li>- метод показа,</li> <li>- парный спарринг</li> <li>- круговой,</li> <li>- попеременный,</li> <li>- спортивно-игровой</li> <li>- повторный,</li> <li>- идеомоторный,</li> <li>- метод расчленённого разучивания,</li> <li>- метод целостного упражнения,</li> <li>- метод подводящих упражнений,</li> <li>- групповой,</li> <li>- просмотр видео материала и последующее обсуждение,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- инструкции по технике безопасности</li> <li>,</li> <li>- нормативы,</li> <li>- комплексы упражнений,</li> <li>- презентации,</li> <li>- подвижные игры с элементами волейбола,</li> <li>- подвижные игры,</li> <li>- правила борьбы,</li> <li>- тестовые вопросы.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- контрольные нормативы,</li> <li>- контрольные упражнения в спарринге,</li> <li>- беседа с учащимися,</li> <li>- опрос учащихся,</li> <li>- практические упражнения,</li> <li>- наблюдение за учащимися,</li> <li>- выполнение специальных заданий,</li> <li>- наблюдение за поведением во время спаррингов,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- спортивный зал,</li> <li>- инвентарь: маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры.</li> </ul>

	- просмотр аудио и видео материалов, - метод психорегуляции, - аутогенная тренировка		- результаты года, - участие в соревнованиях	
--	--	--	---	--

Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Основной формой организации образовательной деятельности во всестилевом каратэ является учебно-тренировочное занятие, организуемое с использованием упражнений общеразвивающего и социально-подготовительного характера, что обеспечивает укрепление здоровья учащихся, развитие специфических качеств, необходимых в единоборствах, ознакомление с техническим арсеналом, повышение мотивации к спорту и устойчивый интерес к дальнейшим занятиям этим видом единоборств.

Применяются такие формы обучения как индивидуальные, групповые и фронтальные.

#### *Алгоритм учебно-тренировочного занятия*

При расчете времени на каждый из основных видов занятий на тренировках продолжительностью 45-90 минут рекомендуется придерживаться следующей схемы его распределения:

#### 1 год обучения:

- ✓ Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 5-10 мин.
- ✓ Элементы акробатики 5-10 мин.
- ✓ Упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гантели) 10-15 мин.
- ✓ Спортивные игры 15-20 мин.

#### 2 год обучения

- ✓ Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 5 мин.
- ✓ Элементы акробатики 5-10 мин.
- ✓ Упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гантели) 10-15 мин.
- ✓ Спортивные игры 15-20 мин.

#### 3 год обучения

- ✓ Обязательный комплекс упражнений (в разминке) 5-10 мин.
- ✓ Упражнения со снарядами (скакалки, мячи, гантели) 10-15 мин.
- ✓ Спортивные игры 10-15 мин.
- ✓ Индивидуальные занятия 10-15 мин.

Оставшееся время учебно-тренировочного занятия может быть использовано на изучение теории, совершенствование подводящих упражнений, элементов техники борьбы, оценочных приемов.

Основой отбора учебного материала для групп спортивно-оздоровительной подготовки должен быть положен спортивно-игровой метод организации и проведения учебно-тренировочных занятий.

## 2.6. План воспитательной работы объединения всестилевое каратэ на 2024-2025 учебный год

№ п/п	Название мероприятия/события	Форма проведения	Сроки
<b>Работа с учащимися в объединении</b>			
1.	Просмотр и обсуждение видеороликов: «Свеча памяти», «День солидарности в борьбе с терроризмом»	Медиачас	Сентябрь 2024
2.	Проведение тренировки по эвакуации обучающихся при получении информации об угрозе совершения или совершения террористического акта	Практическая тренировка	Октябрь 2024
3.	Показательные тренировки в честь Дня воинской славы	Физкультурны й праздник	Декабрь 2024
4.	Показательные тренировки и межклубные соревнования по единоборствам в честь Дня защитников отечества.	Физкультурны й праздник	Февраль 2025
5.	Инструктаж учащихся по обеспечению быстрой и безопасной эвакуации учащихся из спортзала в случае ЧС	Тренировка	Март-апрель 2025
6.	«Стенка на стенку» между спортсменами единоборств Филиала	Физкультурны й праздник	Март 2025
<b>Общие дела и события в Филиале</b>			
7.	Обсуждение видеороликов «Алкоголь и спорт», социального ролика «Спорт против алкоголизма»	Медиачас	Сентябрь 2024
8.	Правовой час ко Дню прав	Инфоминутка	Декабрь 2024

	человека и Дню конституции РФ «Знаешь ли ты свои права». Проведение анкетирования		
9.	«В кругу друзей»	Развлекательное-познавательное мероприятие	Декабрь 2024
10.	Открытый турнир по Дзюдо на Кубок Деда Мороза	Физкультурный праздник	Декабрь 2024
11.	Показательные тренировки и межклубные соревнования по единоборствам в честь Дня защитников отечества.	Физкультурный праздник	Февраль 2025
12.	«Вместе против террора»	Инфоминутка	Май
<b>Работа с родителями</b>			
13.	Родительские собрания	Собрание /совещание	Сентябрь, май
14.	Совместные мероприятия с родителями	Физкультурный праздник	По плану мероприятий
15.	Анкетирование родителей	Собрание/совещание	Декабрь 2024, апрель 2025
16.	Индивидуальные и групповые консультации	Консультация	По требованию
17.	Участие в заседании родительского комитета	Собрание/совещание	Январь 2025

## **2.7. Список используемых источников**

### **Список литературы для педагога**

1. Агашин Ф.К. Биомеханика ударных движений. — М.:ФиС.1977, с.207.
2. Андрис Э. Р., Арзуманов Г.Г., Годик М.А. Выбор тренировочных средств в зависимости от структуры соревновательного упражнения. — ТиП, 1979, № 2.
3. Бальсевич В.К. Олимпийский спорт и физическое воспитание: Взаимосвязи и диссоциации — ТП ФК, 1996, № 10, с. 2–8.
4. Бережная Е.К. О роли зрительной обратной связи в точностных движениях. — АН СССР «Управление движениями». — Л.: Наука, 1970, с.71.
5. Бернштейн Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности. М.: 1966, с.349, с ил.
6. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. — М.: ФиС. 1985, с.192, с ил. 8.
7. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
8. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
9. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
10. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.
11. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
12. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978.
13. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
14. Годик М.А., Бальсевич В.К., Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. — ТПФК, 1994, с.с. 11–12; 24–32.
15. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.
17. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.

18. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера — М.: ФиС, 1981.
19. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. — М.: ФиС, 1972, с.231.
20. Железняк Ю.Д. Петров П.К. Основы научной методической деятельности в физической культуре и в спорте. — Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2002, с.264.
21. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: УМО, 1996, с.27.
22. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
23. Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.
24. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. Учебных заведений. — М.: Просвещение, 1993.
25. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. — Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
26. Ионов С.Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по КУДО. ФиС., М., 1983.
27. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
28. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998, с.272.
29. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. — М.: Просвещение, 1991.
30. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. — М.: ФиС, 1977.
31. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. — М.: ГЦОЛИФК, 1972.
32. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов — М.: ФиС, 1982.
33. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1961.
34. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
35. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательного

координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Люблищевские чтения. — Ульяновск: 1999, с. 120–122.

36. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1970.

37. Программы общеобразовательных учреждений. Физическое воспитание учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Лях, Л.Б. Кофман, Г.Б. Мейксон. — М.: Просвещение 1996, с.256.

38. Сермеев Б.В. Активное движение в суставах и методы их развития у школьников. — Горький: 1966.

39. Спортивная физиология. Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Р.М. Коца. — М.: ФиС, 1986, с.240.

40. Травин Ю.Г., Дьяков В.В. Возрастные особенности развития двигательных качеств школьников и юных спортсменов. — М.: ФиС, 1986, с.255.

41. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. — М.: ФиС, 1975, с.200.

42. Физическая культура. Учебник для учащихся 8–9 кл. общеобразоват. учреждений. под ред. Л.Е.Любомирского., Г.Б.Мейксона., В.И.Ляха. — М.: Просвещение, 1997.

43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. М.: ФиС. 1974, с.232.

44. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. — М.: Физическая культура и спорт, 1987, с.127.

45. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. М.: ФиС, 1991, с.223.

46. Хрущев С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. — М.: ФиС, 1987, с.157.

47. Эффективные средства и методы подготовки юных спортсменов. Сб. науч. тр. под ред. В.С. Топчияна. — М.: 1988, с.130.

48. Рудман Д.Л. САМБО— техника борьбы лежа. Защита. М., ФиС, 1983.

49. Физическая культура в школе. 1997, № 3, с. 2–8.

50. Чумаков Е.М. Физическая подготовка борцов. Учебное пособие. М.,РГАФК, 1996.

51. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки баевого кудоиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

52. Чумаков Е.М., Шашурин И.В. Моделирование спортивной деятельности борца. Методическая разработка. Москва, 1986.



### **Список литературы для учащихся**

1. Алиханов И.И. Техника и тактика вольной борьбы / И. И. Алиханов. - М. : Физкультура и спорт, 1986. - 304 с.

2. Журнал «Здоровье».

3. Журнал «Физкультура и спорт»

4. Интернет-ресурсы

[https://www.google.com/search?q=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%BA%D1%83%D0%B4%D0%BE+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&rlz=1C1CHBD\\_ruRU800RU800&oq=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%BA%D1%83%D0%B4%D0%BE+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&aqs=chrome..69i57j33l4.19537j1j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8](https://www.google.com/search?q=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%BA%D1%83%D0%B4%D0%BE+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&rlz=1C1CHBD_ruRU800RU800&oq=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%BA%D1%83%D0%B4%D0%BE+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&aqs=chrome..69i57j33l4.19537j1j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

Нормативы объединения всестилевое каратэ по каждому году обучения

1 год обучения (спортивно-оздоровительные группы)

- ✓ бег 30 метров — 6.2 сек.
- ✓ челночный бег 3x10 метров — 13 сек.
- ✓ подтягивание на перекладине — 3 раза.
- ✓ отжимание от пола — 15 раз.
- ✓ подъём туловища к ногам лёжа на полу — 20 раз.
- ✓ прыжок в длину с места — 150 см.
- ✓ выполнение технических действий (перемещения, уклоны, уходы, удары, страховка, броски стоя, борьба в партере)

2 год обучения (группа начальной подготовки)

- ✓ подтягивания на перекладине — 6 раз
- ✓ отжимания на брусьях — 7 раз
- ✓ челночный бег 3x10 метров — 13 секунд
- ✓ бег 30 метров — 5.2 сек
- ✓ прыжок в длину с места — 170 см
- ✓ подъём туловища лёжа на спине за 30 сек — 18 раз
- ✓ бег 1000 метров — 4 мин 20 сек
- ✓ толчок ядра 1 кг левой рукой – 3 м, правой рукой — 4 м.
- ✓ техника выполнения комбинаций руками и ногами в разные уровни на месте и в движении.
- ✓ техника борцовских приёмов, комбинации бросков и ударов, контрприёмы.

3 год обучения

- ✓ подтягивания на перекладине — 20 раз.
- ✓ отжимания на брусьях — 25 раз.
- ✓ челночный бег 10x10 метров — 19 секунд.
- ✓ бег 100 метров — 13.2 сек.
- ✓ прыжок в длину с места — 2 м 20 см.
- ✓ подъём туловища лёжа на спине за 30 сек — 32 раз.
- ✓ бег 1000 метров — 3 мин 10 сек.
- ✓ толчок ядра 1 кг левой рукой — 8 м,  
правой рукой — 10 м.
- ✓ метание теннисного мяча 150 грамм — 45 метров.
- ✓ тактика ведения боя на разных дистанциях.
- ✓ участие в соревнованиях. Выполнение спортивного разряда.

*По технической подготовке*

- ✓ Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок

по воздуху:

- 27 секунд — отлично,

- до 29 секунд — хорошо,
  - до 32 секунд — удовлетворительно.
  - ✓ Выполнение 14 различных приемов и соревновательных связок на снарядах (мешок, лапы)
  - ✓ Выполнение коронных приёмов в соревновательной практике.
- По тактической подготовке*
- ✓ Проведение семи, девяти 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 и более кг. Все соперники разного роста, темперамента и стиля ведения поединка.
  - ✓ Проведение всех поединков — отлично.
  - ✓ Выигрыш пяти поединков — хорошо.
  - ✓ Выигрыш трёх поединков — удовлетворительно.

*Приложение 2.*

### **Общая физическая подготовка**

**Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает следующие тесты по годам обучения:**

#### ***1 год обучения***

##### *Развитие силы (силовая подготовка)*

- упражнения с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- упражнения с отягощениями (гантели, набивные мячи, вес партнера)
- упражнения на снарядах и со снарядами
- подвижные и спортивные игры

##### *Развитие быстроты (скоростная подготовка)*

- бег на короткие дистанции,
- упражнения или отдельные их элементы в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- подвижные и спортивные игры.

##### *Развитие выносливости*

- кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- лыжи, коньки, плавание, ходьба
- подвижные и спортивные игры

##### *Развитие ловкости (координационная подготовка):*

- прыжки в длину с места, многоскоки, тройной прыжок на заданное расстояние;
- подскоки вверх на заданную высоту;
- стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми глазами с различным положением свободной ноги и рук до потери равновесия на ограниченной площади опоры и различной высоте;
- упражнения на гимнастической скамейке, рейке гимнастической

скамейки, бревне без предметов и с предметами;

- полосы препятствий с элементами удержания равновесия на двух или одной ноге;

- прохождение отрезков различной длины с закрытыми глазами после многократных вращений вокруг себя;

- кувырки вперед, назад, через левое, правое плечо;

- колесо через левое, правое плечо, на одной руке;

- стойка на лопатках, на голове, на руках у опоры, вставание со стоек;

- страховка при падении на левый, правый бок, назад, вперед

- подвижные и спортивные игры

*Развитие гибкости*

- упражнения на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах(гимнастика, акробатика)

## **2 год обучения**

✓ Прыжки, бег и метания.

✓ Строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении.

✓ Прикладные упражнения.

✓ Упражнения с теннисным мячом. Метания теннисного мяча.

Ловля мяча при бросках в парах.

✓ Упражнения набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг)

✓ Упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0.5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг.).

✓ Упражнения на гимнастических снарядах (турник, брусья).

✓ Акробатические упражнения. Кувырки, перевороты, падения, стойки на голове, на руках.

✓ Упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса.

✓ Упражнения в само страховке и страховке партнера.

✓ Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.

✓ Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты, лыжный спорт, плавание.

## **3 год обучения**

*Строевые упражнения на месте, в движении.*

✓ Ходьба, специальная ходьба, бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору.

✓ Тренировка на дороге.

*Общие подготовительные и специальные подготовительные упражнения.*

✓ Прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий.

✓ Метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей.

✓ Упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом.

*Упражнения с отягощениями.*

✓ Упражнения на гимнастических снарядах: канат, шест, перекладина, брусья.

✓ Акробатические упражнения: кувырки, перевороты, стойка на голове.

✓ Упражнения в положении на мосту.

*Подвижные и спортивные игры*

✓ эстафеты: игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками; комбинированные эстафеты: футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис.

✓ Упражнения в самостраховке и страховке партнера.

✓ Лыжная подготовка, плавание, ныряние.

### **Специальная физическая подготовка:**

*1 год обучения*

*Специальные упражнения.*

- Упражнения с партнером

- Упражнения с использованием специального оборудования (гантели, набивные мячи, скакалка и т.д.) при выполнении отдельных элементов имитации ударов

*Подготовительные упражнения*

- для укрепления мышц, которые принимают наибольшее участие в предстоящем разучивании технико-тактического действия, и развития их скоростно-силовых качеств

- Элементы, технические действия, которые предстоит освоить занимающимся

*Подводящие упражнения*

- Перемещения с партнером в стойке, наиболее приемлемой для выполнения разучиваемого технического действия.

- Детали техники ударов, освоение траектории ударов

- Выполнение технических действий по разделению на этапы

- Упражнения с отягощением для увеличения мощности разучиваемого технического действия.

*Имитационные упражнения*

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)

- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной

*2 год обучения*

*Отработка действий каратистов*

✓ Организация занимающихся без партнера на месте.

✓ Организация занимающихся без партнера в движении.

✓ Усвоение приема по заданию тренера.

✓ Условный бой по заданию

✓ Вольный бой

✓ Спарринг

*Отработка основ техники каратиста*

✓ Изучение захватов и освобождение от них.

✓ Изучение базовых стоек каратиста.

✓ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

✓ Боевая стойка каратиста.

✓ Передвижение в базовых стойках.

✓ В передвижении выполнение базовой программной техники.

✓ Боевые дистанции.

*Отработка техники ударов, защит и контрударов*

✓ Обучение борьбе стоя.

✓ Обучение ударам на месте.

✓ Обучение ударам в движении.

✓ Обучение приемам защиты на месте.

✓ Обучение приёмам защиты в движении.

*3 год обучения*

✓ Специальные упражнения для развития быстроты, скоростной силы, силовой выносливости, скоростно-силовой выносливости мышц.

✓ Упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке.

✓ Специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости: бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями

✓ Специальные упражнения для развития общей выносливости: длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание.

✓ Специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости: упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах.

✓ Специальные имитационные упражнения в строю: бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции.

✓ Специальные упражнения для развития точности движений.

✓ Боевая стойка каратиста.

✓ Передвижения: изучить технику передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо.

✓ Боевые дистанции: изучить среднюю, дальнюю дистанции.

✓ Отработка техники ударов, защит, контрударов.

✓ Обучение двойным ударам: прямой левый, прямой правый. Рука + нога, нога + рука.

✓ Обучение ударам снизу по корпусу и простым атакам из двух, трёх ударов.

✓ Обучение боковым и круговым ударам, простым атакам и контратакам, защитные действия при перемещениях вперед, сторону, назад. Обучение защитным действиям в усложнённых условиях. Контрудары. Контратаки.

## **Технико-тактическая подготовка (ТТП)**

### *2 год обучения*

- ✓ Отработка техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении;
- ✓ бой с тенью;
- ✓ формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;
- ✓ отработка техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита;
- ✓ отработка техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях;
- ✓ отработка ударов ногами в сочетании с ударами рук, ударов руками в сочетании с ударами ног;
- ✓ защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону;
- ✓ захваты и освобождения от них;
- ✓ борьба в парах.

### *3 год обучения*

- ✓ отработка и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях. Бой с тенью, в парах, на снарядах. Защита.
- ✓ Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
- ✓ отработка техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях. Защита от ударов ногами в верхний уровень.

## **Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)**

### *Развитие силы воли (волевая подготовка)*

- Упражнения для воспитания волевых качеств

#### *Упражнения для воспитания смелости:*

- ✓ Броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча в парах)
- ✓ Кувырки вперед, назад, в сторону, с предметов различной высоты
- ✓ Кувырки через партнера(ов), через коня (козла) и т.д.

*Упражнения для воспитания настойчивости:*

- ✓ Выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток проведения упражнения, с задачей достижения поставленной цели
- ✓ Достижение удачного выполнения изучаемого технико-тактического действия
- ✓ Проведение боёв с односторонним сопротивлением
- ✓ Проведение боёв с более опытным спарринг партнёром

*Упражнения для воспитания решительности:*

- ✓ Выполнение режима дня
- ✓ Проведение боёв с моделированием ситуаций предстоящих соревнования
- ✓ Проведение боёв на применение контрприемов
- ✓ Проведение боёв с фиксированной ситуацией, с задачей на сохранение заданного положения, с последующим разбором ошибок

*Упражнения для воспитания инициативности:*

- ✓ Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
- ✓ Проведение разминки по заданию тренера
- ✓ Проведение боёв с менее подготовленными соперниками
- ✓ Проведение боёв с задачей достижения наивысших показателей объема, разносторонности и эффективности техники

*Нравственная подготовка*

- ✓ Поведение в школе, дома, в социуме
- ✓ Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- ✓ Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих друзей
- ✓ Воспитание аккуратности и опрятности
- ✓ Оказание помощи друзьям в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях