

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 спец»**

Уровень освоения: продвинутый  
Возраст обучающихся: 9-18 лет  
Срок реализации: 2 года

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


г. Комсомольск-на-Амуре,  
2024 год

## ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Всестилевое каратэ спец»

### 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 спец» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности соответствует продвинутому уровню 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 9 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»;

➤ Аттестационные требования по Всестилевому каратэ Федерации Всестилевого каратэ РФ.

### **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 «Всестилевое каратэ спец» были учтены передовой опыт тренировки спортсменов, результаты научных исследований по юношескому спорту, практические рекомендации по возрастной физиологии и педагогике, спортивной медицине, гигиене, психологии спорта, а также опыт пограничных видов спорта.

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

Формирование 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 9-18 лет.

Группы формируются в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся, возраста, результативности. В группу первого года обучения продвинутого уровня зачисляются учащиеся, успешно прошедшие обучение по программе Всестилевое каратэ базового уровня и (или) имеющие опыт спортивной подготовки. В группу второго года обучения переводятся учащиеся, прошедшие обучение по программе первого года, или принимаются дети, уже имеющие спортивный опыт и физическую подготовку в других учреждениях, выполнивших переводные нормативы, соответствующие показателям учебно-тренировочной группы.

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.

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

**Объем и срок освоения программы:**

Срок реализации программы 2 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.
Итого за 2 года обучения:					480ч.

Наполняемость группы: 10-12 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)
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- тестирование и контроль.

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:** Способствование формированию у обучающихся активной гражданской позиции, совершенствованию навыков спортивной подготовки, развитию устойчивой высокой мотивации к здоровому образу жизни посредством повышения мастерства во Всестилевом каратэ.

**Задачи программы:**

### Предметные

- Закрепить знания истории развития Всестилевого каратэ в системе спорта РФ;
- Способствовать совершенствованию специальных технико-тактических навыков, комбинациям и приёмам Всестилевого каратэ;
- Способствовать подготовке детей к выполнению квалификационных нормативов;
- Научить организовывать свою жизнедеятельность в соответствии с понятием «Здоровый образ жизни».

### Личностные

- Развивать и совершенствовать физические навыки и двигательные качества: силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений;
- Сформировать у детей **потребность** в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом и достижении спортивных результатов;
- Развивать у детей и подростков **способность** заниматься самостоятельно и в команде (группе);
- Способствовать участию детей в соревнованиях различного уровня.

#### Метапредметные

- Способствовать адаптации каждого ребенка в коллективе, созданию благоприятного социально-психологического климата и формированию коммуникативных навыков;
- Способствовать формированию и развитию у детей таких качеств как: взаимоуважение, трудолюбие, ответственность, настойчивость, выдержка, самообладание, воля и целеустремленность в достижении высоких результатов;
- Воспитывать у детей и подростков чувство патриотизма и любви к Родине, уважения национальных традиций.

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.	Вводные занятия. История развития Всестилевого каратэ в системе спорта РФ. Врачебный контроль и самоконтроль.	2	2		Опрос
1.1.	Самоконтроль. Дневник самоконтроля	1		1	Проверка дневников самоконтроля
1.2.	Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс.	1	1		Опрос, Контрольное занятие

1.3.	Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение	1	1		Опрос, Контрольное занятие
1.4.	Показания и противопоказания к занятиям Всестилевому каратэ	1	1		Опрос
2.	Техника Всестилевого каратэ				
2.1.	Отработка техники Всестилевого каратэ	2	2		Контрольное занятие
2.2.	Равновесие. Использование собственного веса тела и веса тела соперника	2	2		Контрольное занятие
2.3.	Отработка технико-тактических действий. Зачет	1	1		Контрольное занятие
2.4.	Классификация техники Всестилевого каратэ. Зачет.	2	2		Опрос, Контрольное занятие
3.	Методика тренировки				
3.1.	Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	1		1	Опрос, Контрольное занятие
3.2.	Правила техники безопасности	1	1		Опрос, Контрольное занятие
4.	Правила соревнований.				
4.1.	Организация соревнований	1	1		Опрос, Контрольное занятие
4.2.	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки	2	2		Опрос, Контрольное занятие
4.3.	Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки	2	2		Опрос, Контрольное занятие



4.4.	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв	2		2	Подведение итогов соревнований
	<b>Практическая подготовка</b>				
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	62		62	Контрольное занятие
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	50		50	Контрольное занятие
7.	Технико-тактическая подготовка (ТПП)	58		58	Контрольное занятие
8.	Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)	16		16	Контрольное занятие
9.	Судейская практика.	8		8	Опрос, Контрольное занятие
10.	Соревнования: контрольные, отборочные, основные, главные.	18		18	Подведение итогов соревнований
11.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	6		6	Сдача контрольных нормативов
Итого:		240	18	222	

### Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
	<b>Теоретическая подготовка</b>				
1.	Врачебный контроль и самоконтроль. Единая Всероссийская спортивная	2	2		Опрос

	классификация Всестилевого каратэ.				
1.1.	Самоконтроль. Дневник самоконтроля	1		1	Проверка дневников самоконтроля
1.2.	Объективные данные своего состояния: рост, вес, динамометрия, кровяное давление, пульс.	1	1		Опрос, Контрольное занятие
1.3.	Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение	1	1		Опрос, Контрольное занятие
1.4.	Показания и противопоказания к занятиям Всестилевого каратэ	1	1		Опрос
2.	Техника Всестилевого каратэ				
2.1.	Отработка техники Всестилевого каратэ	2	1	1	Контрольное занятие
2.2.	Равновесие. Использование собственного веса тела и веса тела соперника	2	1	1	Контрольное занятие
2.3.	Отработка технико-тактических действий. Зачет	1	1		Контрольное занятие
2.4.	Классификация техники Всестилевого каратэ. Зачет.	2	2		Опрос, Контрольное занятие
3.	Методика тренировки				
3.1.	Развитие физических качеств: силы. Быстроты, выносливости, ловкости, гибкости	1		1	Опрос, Контрольное занятие

3.2.	Правила техники безопасности	1	1		Опрос, Контрольное занятие
4.	Правила соревнований.				
4.1.	Организация соревнований	1	1		Опрос, Контрольное занятие
4.2.	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки	2	2		Опрос, Контрольное занятие
4.3.	Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки	2	2		Опрос, Контрольное занятие
4.4.	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв	2		2	Опрос
	<b>Практическая подготовка</b>				
5.	Общая физическая подготовка (ОФП)	50		50	Контрольное занятие
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	56		56	Контрольное занятие
7.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	62		62	Контрольное занятие
8.	Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)	12		12	Контрольное занятие
9.	Судейская практика.	12		12	Опрос, Контрольное занятие

10.	Соревнования: контрольные, отборочные, основные, главные	18		18	Подведение итогов соревнований
11.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	8		8	Сдача контрольных нормативов
Итого:		240	16	224	

## Содержание учебного плана 1 года обучения

### Теоретический материал

1. Вводные занятия. Восточные единоборства. История развития. 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. Врачебный контроль и самоконтроль.

*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. Техника Всестилевого каратэ.

2.1. Виды техники Всестилевого каратэ.

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

*Практика:* Отработка упражнений

2.2. Упражнения на равновесие.

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

*Практика:* отработка упражнений на равновесие.

### 2.3. Характеристика изучаемых технико-тактических действий.

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

### 2.4. Классификация техники Всестилевого каратэ.

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

*Практика:* Отработка упражнений.

### 3. Методика тренировки.

#### 3.1. Основные методы

*Теория:* Методы развития 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 в Всестилевое 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:* 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)**

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

- Развитие силы основных групп мышц рук и ног, туловища упражнениями использования собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)
- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)
- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

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

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени
- Подвижные и спортивные игры

#### **5.3. Развитие выносливости**

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время
- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)
- Подвижные и спортивные игры

#### **5.4. Развитие ловкости (координационная подготовка)**

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

#### **5.5. Развитие гибкости**

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

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

#### **6.1. Специальные упражнения**

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

имитации ударов

#### 6.2. 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 обучающимся

#### 6.3. 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.

#### 6.4. Имитационные упражнения

- Аутогенная тренировка (мысленное представление о выполнении технического действия)
- Многократное выполнение без партнера с постоянным увеличением скорости выполнения до максимальной.

### 7. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)

#### 7.1. Техника Всестилевого каратэ

*Удары руками.*

*Удары ногами.*

*Удары руками в движении.*

*Удары ногами в движении.*

*Двух ударные комбинации ногами:*

*Защита от ударов.*

*Броски.*

*Болевые приёмы.*

*Удушающие приёмы.*

*Работа с лапами.*

*Удержание верхом для перехода к техническим действиям в партере.*

#### 7.2. Тактика Всестилевого каратэ

- Комбинации приемов в направлениях вперед-назад
- Комбинационные связки из ударной техники руками и ногами.
- Переходы от ударной техники к захватам и обратно.

- Переходы от ударной техники к захвату и броску, с дальнейшим проведением технического действия (удержания с последующим добиванием, болевым приёмом, удушающим приёмом).
- Переходы с болевых приемов на руки на удушающие приемы
- Тактика взятия захвата – предварительного, атакующего, оборонительного
- Тактика преследования соперника болевыми приемами на руки и на ноги, удушающими приемами после удачно проведённого технического действия
- Тактический вариант «угроза»
- Тактический вариант «силовое давление»
- Тактика ведения ближнего боя.

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

### 8.1. Развитие силы воли (волевая подготовка)

Упражнения для воспитания волевых качеств

### 8.2. Развитие смелости

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.

### 8.3. Развитие настойчивости

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 Спаррингом

### 8.4. Развитие решительности

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



## 8.5. Развитие инициативности

Упражнения для воспитания инициативности:

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

## 8.6. Нравственная подготовка

- Поведение в зале, дома, в других общественных местах
- Стремление как можно лучше выполнять порученное дело
- Решительное пресечение неблагоприятных поступков своих товарищей
- Воспитание аккуратности и опрятности
- Оказание помощи товарищам в учебе, в тренировках, на соревнованиях, в других ситуациях

## 9. Правила соревнований

- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров-преподавателей
- Основные оценки технико-тактических действий в Всестилевое каратэ
- Анализ соревнований
- Разбор ошибок
- Выявление сильных сторон подготовки
- Выявление слабых сторон подготовки
- Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки
- Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке, выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв.

## 10. Судейская практика

- Участие в судействе соревнований, выполняя разные судейские функции (от простого к сложному). Оценка и анализ собственных действий в качестве судьи.

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

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

#### **Теоретическая подготовка**

1. Вводное занятие. Единая Всероссийская спортивная классификация Всестилевого каратэ.

*Теория:* Повторение спортивную классификацию Всестилевого каратэ.

Врачебный контроль и самоконтроль

1.1. Самоконтроль. Дневник самоконтроля

*Теория:* Осуществление самоконтроль.

*Практика:* результаты ведения 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 Всестилевого каратэ

2. Техника Всестилевого каратэ

2.1. Изучение углубленных знаний техники и тактики Всестилевого каратэ.

*Теория:* Изучение сложных 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. Развития физических качеств.

*Теория:* Методы развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

*Практика:* отработка методов развития 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 в Всестилевое 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 Всестилевое каратэиста
- ✓ Отработка техники Всестилевое каратэиста
- ✓ 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.)

#### 1.4. Планируемые результаты

Год обучения	Планируемые результаты		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
1 год обучения	<p><u>Учащиеся будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Историю развития Всестилевого каратэ, правила этикета в Всестилевого каратэ;</li> <li>- базовые техники Всестилевого каратэ;</li> <li>- правила сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- правила техники безопасности на тренировках и на соревнованиях;</li> <li>- правила ведения дневника самоконтроля спортсмена;</li> <li>- показатели контрольно-переводных</li> </ul>	<p><u>Учащиеся разовьют навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- избегать травмоопасные ситуации на занятиях и соревнованиях;</li> <li>- соблюдать гигиену и гигиенические требования к спортивной одежде и обуви;</li> <li>- планирования работы;</li> <li>- работать в команде;</li> <li>- следить за своим здоровьем;</li> <li>- учета психологических факторов, способствующих</li> </ul>	<p><u>Учащиеся:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- научатся взаимоотношениям в коллективе и с другими участниками образовательного процесса;</li> <li>- научатся уважать соперника;</li> <li>- в совершенстве овладеют навыками самоконтроля;</li> <li>- достигнут совершенства своих интеллектуальных, морально-волевых и эмоциональных качеств;</li> <li>- улучшат свои</li> </ul>

	нормативов.	настрою на соревнования	способности, научатся преодолевать свой страх, лень, другие отрицательные черты характера
2-й год обучения	<p><u>Учащиеся будут знать:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Историю развития Всестилевого каратэ, правила этикета в Всестилевого каратэ;</li> <li>- базовые техники Всестилевого каратэ;</li> <li>- правила сохранения и укрепления здоровья;</li> <li>- правила техники безопасности на тренировках и на соревнованиях;</li> <li>- правила ведения дневника самоконтроля спортсмена;</li> <li>- показатели контрольно-переводных нормативов.</li> </ul>	<p><u>Учащиеся смогут:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Самостоятельно проводить тренировку;</li> <li>- рационально чередовать работу и отдых;</li> <li>- применять правила техники безопасности во избежание травм;</li> <li>- применять перенос положительных спортивных навыков из объединения в социум;</li> <li>- выполнять квалификационные нормативы.</li> </ul>	<p><u>Для учащихся будет характерно:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни объединения;</li> <li>- стремление к общественному признанию и самоутверждению (лидерству);</li> <li>- мгновенное принятие решений;</li> <li>- саморегуляция (умение максимально расслабиться и вновь мобилизоваться)</li> </ul>

## 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 занятия
1 год обучения	01.09.2024	30.06.2025	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.2024	30.06.2025	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа

#### 1 год обучения

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.	02-03.09.2024	Вводные занятия. Знакомство с группой. Спортивные игры	2	Учебное занятие	Устный опрос
2.	04-07.09.2024	Врачебный контроль. Спортивные игры	4	Учебно-тренировочное занятие	Контроль ведения дневника самоконтроля
3.	09-14.09.2024	Самоконтроль. ОФП. СФП. ТТП.	6		
4.	16-21.09.2024	Дневник самоконтроля. ОФП. СФП. ТТП.	6		
5.	23-28.09.2024	Объективные данные своего состояния. ОФП. СФП. ТТП.	6		
6.	30.09-05.10.2024	Субъективные данные своего состояния. ОФП. СФП. ТТП.	6		
7.	07-12.10.2024	Показания и противопоказания к занятиям Всестилевое каратэ. ОФП. СФП. ТТП.	6	Контроль развития физических качеств	
8.	14-19.10.2024	Соревнования ОФП. СФП. ТТП.	6		Соревнования по ОФП

9.	21- 26.10.2024	Техника. Стойки, удары, захваты, броски. ОФП. СФП. ТТП.		Учебно - тренир овочно е занятие	
10.	28.10- 02.11.2024	Работа по каникулярному плану Чемпионат и Первенство по всестилевому каратэ г. Комсомольск-на-Амуре	6	Спорти вныеме роприя тия	Контроль развития физическ их качеств
11.	05- 09.11.2024	Техника. Удержания. ОФП. СФП. ТТП.	6	Учебно - тренир овочно е занятие	
13.	11- 16.11.2024	Техника. Атакующие и защитные действия. ОФП. СФП. ТТП.	6		
14.	18- 23.11.2024	Контрприемы, комбинации, контратаки. ОФП. СФП. ТТП.	6		
15.	25.11- 30.11.2024	Равновесие, угол устойчивости. ОФП. СФП. ТТП.	6		
16.	02- 07.12.2024	Индивидуальная и общая площадь опоры. ОФП. СФП. ТТП.	6		
17.	09- 14.12.2024	Использование собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. ОФП. СФП. ТТП.	6		
18.	16- 21.12.2024	Соревнования на призы Деда Мороза. Каникулы	6	Соревн ования по ОФП	Норматив ОФП. СФП. ТТП.
19.	23- 28.12.2024	Характеристика изучаемых технико-тактических действий. ОФП. СФП. ТТП.	6	Учебно - тренир овочно е занятие	Контроль развития физическ их качеств Норматив ОФП.
20.	30.12.2024 - 11.01.2025	Классификация техники Всестилевого каратэ. ОФП. СФП. ТТП.	6		
21.	13- 18.01.2025	Удары руками, ногами, головой. ОФП. СФП. ТТП.	6		



22.	20- 25.01.2025	Удержания. ОФП. СФП. ТТП.	6		СФП. ТТП.
23.	27.01- 01.02.2025	Развитие основных физических качеств. Развитие силы. ОФП. СФП. ТТП.	6		
24.	03- 08.02.2025	Развитие быстроты, выносливости. ОФП. СФП. ТТП.	6		
25.	10- 15.02.2025	Соревнования ко Дню Защитника Отечества	6	Соревнования	Норматив ОФП. СФП. ТТП.
26.	17- 22.02.2025	Развитие ловкости, гибкости. ОФП.	6	Учебно - тренировочное занятие	Контроль развития физических качеств
27.	24.02- 01.03.2025	Правила техники безопасности в спортивном зале. ОФП. СФП. ТТП.	6		
28.	03- 08.03.2025	Правила техники безопасности на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях. Спортивные игры	6		
29.	10- 15.03.2025	Правила соревнований. Значение соревнований для занимающихся. ОФП. СФП. ТТП.	6		Устный опрос
30.	17- 22.03.2025	Организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Оценки технико-тактических действий в Всестилевом каратэ. ОФП. СФП. ТТП.		Учебно - тренировочное занятие	
31.	24- 29.03.2025	Работа по каникулярному плану	6	Спортивные мероприятия	Устный опрос  Контроль развития физических качеств
32.	31.03- 05.04.2025	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки. ОФП. СФП. ТТП.	6	Учебно - тренировочное занятие	Контроль развития физических качеств

33.	07- 12.04.2025	Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки. ОФП. СФП. ТТП.	6	е занятие	
35.	14- 19.04.2025	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке. ОФП, ТТП.	6		
36.	21- 26.04.2025	Выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв. ОФП. СФП. ТТП.	6		
37.	28.04- 03.05.2025	Показательные выступления в честь Дня Победы. ОФП. СФП. ТТП.	6		Проверка выполнен ия
38.	05- 10.05.2025	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. ОФП. СФП. ТТП.	6	Учебно - тренир овочно е занятие	Проверка выполнен ия норматив а
39.	12- 17.05.2025	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. ОФП. СФП. ТТП.	6		
40.	19- 24.05.2025	Подготовка и сдача контрольных нормативов.	6		
41.	26- 31.05.2025	Соревнования	2	Соревн ования	
42.	02.- 07.06.2025	Кросс, игровая тренировка с элементами борьбы. Техника борьбы в партере. ОФП, СФП	6	Учебно - тренир овочно е занятие	
43.	09- 14.06.2025	Тренировка на развитие силы и выносливости. Техника борьбы в стойке. ОФП, СФП	6		
44.	16- 21.06.2025	Кросс, работа с резиной. Спарринги.	6	Упраж нения	

45.	23- 28.06.2025	Бег на короткие и длинные дистанции Упражнения на гибкость. Товарищеская встреча со спортивным клубом «Ирбис», обмен опытом.	6	Спарринги	
46.	30.06.2025	Итоговое занятие.	2	Спортивные мероприятия	
		<b>ИТОГО:</b>	<b>240</b>		

## 2 год обучения

№ п/п	Дата (учебная неделя)	Тема занятия	Кол-во часов	Форма проведения	Форма контроля
1.	02- 03.09.2024	Вводные занятия. Знакомство с группой. Спортивные игры	2	Учебно-тренировочное занятие	Устный опрос
2.	04- 07.09.2024	Врачебный контроль. Спортивные игры ОФП. СФП. ТТП.	4		Контроль ведения дневника самоконтроля
3.	09- 14.09.2024	Самоконтроль. ОФП. СФП. ТТП.	6		
4.	16- 21.09.2024	Дневник самоконтроля. ОФП. СФП. ТТП.	6		Контроль развития физических качеств
5.	23- 28.09.2024	Объективные данные своего состояния. ОФП. СФП. ТТП.	6		
6.	30.09- 05.10.2024	Субъективные данные своего состояния. ОФП. СФП. ТТП.	6		
7.	07- 12.10.2024	Показания и противопоказания к занятиям Всестилевым каратэ. ОФП. СФП. ТТП.	6		

8.	14- 19.10.2024	Соревнования Чемпионат и Первенство по всестилевому каратэ	6	Сорев нован ия	Нормат ив ОФП. СФП. ТТП.
9.	21- 26.10.2024	Работа по каникулярному плану		Спорт ивные мероп рияти я	
10.	28.10- 02.11.2024	Техники Всестилевого каратэ. Стойки, удары, захваты, броски. ОФП. СФП. ТТП.	6	Учебн о- трени ровоч ное занят ие	Контро ль развит ия физиче ских качеств
11.	05- 09.11.2024	Техники Всестилевого каратэ. Удержания. ОФП. СФП. ТТП.	6		
12.	11- 16.11.2024	Техники Всестилевого каратэ. Атакующие и защитные действия. ОФП. СФП. ТТП.	6		
13.	18- 23.11.2024	Контрприемы, комбинации, контратаки. ОФП. СФП. ТТП.	6		
14.	25.11- 30.11.2024	Равновесие, угол устойчивости. ОФП. СФП. ТТП.	6		
15.	02- 07.12.2024	Индивидуальная и общая площадь опоры. ОФП. СФП. ТТП.	6		
16.	09- 14.12.2024	Использование собственного веса тела и веса тела соперника, инерции, рычагах. ОФП. СФП. ТТП.	6		
17.	16- 21.12.2024	Соревнования на призы Деда Мороза. Каникулы. ОФП. СФП. ТТП.	6	Сорев нован ия	Нормат ив ОФП. СФП. ТТП.
18.	23- 28.12.2024	Характеристика изучаемых техничко-тактических действий. ОФП. СФП. ТТП.	6	Учебн о- трени ровоч ное занят ие	Контро ль развит ия физиче ских качеств
19.	30.12.2024- 11.01.2025	Классификация техники Всестилевого каратэ. ОФП. СФП. ТТП.	6		
20.	13- 18.01.2025	Удары руками, ногами, головой. ОФП. СФП. ТТП.	6		

21.	20- 25.01.2025	Удержания. ОФП. СФП. ТТП.	6			
22.	27.01- 01.02.2025	Развитие физических качеств. Развитие силы. ОФП. СФП. ТТП.	6			
23.	03- 08.02.2025	Развитие быстроты, выносливости. ОФП. СФП. ТТП.	6			
24.	10- 15.02.2025	Соревнования ко Дню Защитника Отечества	6	Сорев нован ия	Нормат ив ОФП. СФП. ТТП.	
25.	17- 22.02.2025	Развитие ловкости, гибкости. ОФП. СФП. ТТП.	6	Учебн о- трени ровоч ное занят ие	Контро ль развит ия физиче ских качеств	
26.	24.02- 01.03.2025	Правила техники безопасности в спортивном зале. ОФП. СФП. ТТП.	6			
27.	03- 08.03.2025	Правила техники безопасности на улице, на соревнованиях, на воде, и в других возможных ситуациях. Спортивные игры	6			Устных опрос, тест
28.	10- 15.03.2025	Правила соревнований. Значение соревнований для занимающихся. ОФП. СФП. ТТП.	6			
29.	17- 22.03.2025	Работа по каникулярному плану Юношеские игры боевых искусств.		Спорт ивные мероп риятия		
30.	24- 29.03.2025	Организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров и представителей. Основные оценки технико- тактических действий в Всестилевое каратэ. ОФП. СФП. ТТП.	6	Учебн о- трени ровоч ное занят ие	Устных опрос  Контро ль развит ия физиче	
31.	31.03- 05.04.2025	Анализ соревнований. Разбор ошибок. Выявление сильных и слабых сторон подготовки. ОФП. СФП. ПП.	6			

32.	07- 12.04.2025	Определение и выбор средств и методов совершенствования разделов индивидуальной подготовки. ОФП. СФП. ТТП.	6		ских качеств
33.	14- 19.04.2025	Определение наиболее вероятных соперников, сбор информации об их подготовке. ОФП. СФП. ТТП.	6		
34.	21- 26.04.2025	Выбор оптимальной техники и тактики ведения боёв. ОФП. СФП. ТТП.	6		
35.	28.04- 03.05.2025	Показательные выступления в честь Дня Победы. ОФП. СФП. ТТП.	6	Упра жнени я Спарт ринги	Провер ка выполн ения
36.	05- 10.05.2025	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. ОФП. СФП. ТТП.	6	Учебн о- трени ровоч ное занят ие	Провер ка выполн ения нормат ива
37.	12- 17.05.2025	Подготовка к сдаче контрольных нормативов. ОФП. СФП. ТТП.	6		
38.	19- 24.05.2025	Подготовка и сдача контрольных нормативов. Заключительное занятие. ОФП. СФП. ТТП.	6		
39.	26- 31.05.2025	Спартакиада	4	Сорев нован ия	
40.	02.- 07.06.2025	Кросс, игровая тренировка с элементами борьбы. Техника борьбы в партере. ОФП, СФП	6	Учебн о- трени ровоч ное занят ие	
41.	09- 14.06.2025	Тренировка на развитие силы и выносливости. Техника борьбы в стойке. ОФП, СФП	6		
42.	16- 21.06.2025	Кросс, работа с резиной. Спарринги.	6	Упра жнени	

				я Спарринги	
43.	23- 28.06.2025	Бег на короткие и длинные дистанции Упражнения на гибкость. Товарищеская встреча со спортивным клубом «Ирбис», обмен опытом.	6		
44.	30.06.2025	Итоговое занятие.	2	Спортивные мероприятия	
		<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 (кимono, защитные шлемы, лапы) 10-12 комплектов
  4. Спортивный инвентарь: мячи (футбольный, волейбольный, набивной), 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 результативности предыдущего этапа обучения выясняется 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 (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:
- практическое занятие, - демонстрации я технического действия,	- словесный метод, - метод показа, - парный спарринг - круговой, - попеременный,	- инструкции по технике безопасности, - нормативы, - комплексы упражнений,	- контрольные нормативы, - контрольные и упражнения в спарринге,	- спортивный зал, - инвентарь: маты, резиновые и набивные

<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседа,</li> <li>- просмотр соревнований</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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, просмотр видео материала и последующее обсуждение,</li> <li>- просмотр аудио и видео материалов,</li> <li>- метод психорегуляции,</li> <li>- аутогенная тренировка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>- 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> <li>- результаты года,</li> <li>- участие в соревнованиях</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>мячи,</li> <li>гимнастическая стенка,</li> <li>скакалки,</li> <li>гантели,</li> <li>тренажёры.</li> </ul>
--	---	---	---	--

**Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.**

Основной формой организации образовательной деятельности в Всестилевое 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, совершенствование технического арсенала, повышение мотивации к высоким спортивным результатам.

*Алгоритм учебно-тренировочного занятия*

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

### 1 год обучения:

- ✓ Разминка, разогрев. Обычно производится во время бега по кругу зала, изредка — при построении группы учеников в колонны. Может сопровождаться физическими упражнениями (отжимания на кулаках, упражнения на укрепление мышц пресса и выпрыгивания вверх из приседа) —10 мин.
- ✓ Растяжка. Могут быть использованы некоторые или все нижеперечисленные упражнения:
  - различные упражнения на «функционал» (эстафетный бег, работа с различными гимнастическими снарядами, силовые упражнения в парах);
  - «кихон» — техника нанесения основных ударов, используемых в Всестилевое каратэ, руками и ногами;
  - упражнения в парах — отработка ударной техники (связок ударов, защитных действий) с применением лап, макивар, бросковой и (или) борцовской техники, а также работа с мешками или грушами.—20-30 мин.
- ✓ Спарринг. Может проводиться с различными ограничениями, например, без бросков, или без борьбы, без шлема— 20 мин.
- ✓ Спортивные игры —20 мин.

### 2 год обучения

- ✓ Разминка, разогрев. Обычно производится во время бега по кругу зала, изредка — при построении группы учеников в колонны. Может сопровождаться физическими упражнениями (отжимания на кулаках, упражнения на укрепление мышц пресса и выпрыгивания вверх из приседа)—10 мин.
- ✓ Растяжка. Могут быть использованы некоторые или все нижеперечисленные упражнения:
  - различные упражнения на «функционал» (эстафетный бег, работа с различными гимнастическими снарядами, силовые упражнения в парах);
  - «кихон» — техника нанесения основных ударов, используемых в Всестилевом каратэ, руками и ногами;
  - упражнения в парах — отработка ударной техники (связок ударов, защитных действий) с применением лап, макивар, бросковой и (или) борцовской техники, а также работа с мешками или грушами.—20-30 мин.
- ✓ Спарринг. Может проводиться с различными ограничениями, например, без

- бросков, или без борьбы, без шлема— 20 мин.  
 ✓ Спортивные игры — 20 мин.

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

## 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.	Показательные тренировки в честь Дня воинской славы	Физкультурный праздник	Декабрь 2024
3.	Богатырский поединок «Красив в строю – силен в бою»	Физкультурный праздник	Февраль 2024
4.	Инструктаж учащихся по обеспечению быстрой и безопасной эвакуации учащихся из спортзала в случае ЧС	Лекция	Март-апрель 2025
5.	«Стенка на стенку» между спортсменами единоборств Филиала	Физкультурный праздник	Март 2025
<b>Общие дела и события в Филиале</b>			
6.	Медиачас. Обсуждение видеороликов «Алкоголь и спорт», социального ролика «Спорт против алкоголизма»	Инфоминутка	Сентябрь 2024
7.	Правовой час ко Дню прав человека и Дню конституции РФ «Знаешь ли ты свои права». Проведение анкетирования	Инфоминутка	Декабрь 2024
8.	Развлекательно-познавательное мероприятие «В кругу друзей»	Мероприятие	26.12.2024
9.	Открытый турнир по Дзюдо на Кубок Деда Мороза	Мероприятие	Декабрь 2024

10.	Межклубные соревнования между спортсменами единоборств Филиала «А ну-ка, мальчики» посвященные Дню защитника отечества.	Мероприятие	Февраль 2025
11.	«Вместе против террора»	Инфоминутка	Май 2025
<b>Работа с родителями</b>			
12.	Родительские собрания	Собрание/совещание	Сентябрь, май
13.	Совместные мероприятия с родителями	Физкультурный праздник	По плану мероприятий
14.	Анкетирование родителей	Собрание/совещание	Сентябрь, май
15.	Индивидуальные и групповые консультации	консультац ия	По требовани ю

## 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. ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ. Правила соревнований. М. ФиС. 1985.
8. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М.: ФиС, 1977.
9. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. — М.: ФиС, 1985.
10. Волков В.М., Филин В.П. Спортивный отбор. — М.: ФиС, 1983.
11. Волков В.П. Курс самозащиты без оружия «САМБО». Учебное пособие для школ НКВД. М. Издательство школьно-курсового отделения отдела кадров НКВД ССР. 1940.
12. Волков Н.И., Зациорский В.М. Некоторые вопросы теории тренировочных нагрузок. — ТиП, 1964, № 6.
13. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. — М.: ФиС, 1978.
14. Годик М. А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. — М.: ФиС, 1980.
15. 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.
16. Готовцев П.И., Дубровский В.И Самоконтроль при занятиях физической культурой. — М.: ФиС, 1984.
17. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Спортсменам о восстановлении. — М.: ФиС, 1981.
18. Гуревич И. А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. — Минск: Высшая школа, 1986, с.256.
19. Деркач А.А., Исаев А.А. Педагогическое мастерство тренера — М.: ФиС, 1981.

20. Дьячков В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов. — М.: ФиС, 1972, с.231.
21. 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.
22. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: УМО, 1996, с.27.
23. Зациорский В.М. Теория и методика физического воспитания. Т 1. Изд. 2-ое. — М.: ФиС, 1976, с. 201–208.
24. Зимкин Н.В. Физиология человека. — М.: ФиС, 1975. с.495.
25. Игуменов В.М., Подливаев Б.А. Спортивная борьба.: Учебник для студентов и учащихся факультетов (отделений) физического воспитания пед. Учебных заведений. — М.: Просвещение, 1993.
26. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. — Учебное пособие для студентов пед. ин-тов. М.: Просвещение, 1987, с.223.
27. Ионов С.Ф., Ципурский И. Л. Организация и судейство соревнований по ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ. ФиС., М., 1983.
28. Лях В.И. Совершенствуя координационные способности — Физическая культура в школе. 1996, № 4, с. 18–20.
29. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. — М.: АСТ, 1998, с.272.
30. Матвеев А.П. Главные физические качества. Теория и методика физического воспитания. Учебник для педагогических институтов. — М.: Просвещение, 1991.
31. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. — М.: ФиС, 1977.
32. Матвеев Л.П. Планирование и построение спортивной тренировки. — М.: ГЦОЛИФК, 1972.
33. Миронова З.С. Меркулова Р.И., Богуцкая Е.В., Баднин И.А. Перенапряжение опорнодвигательного аппарата у спортсменов — М.: ФиС, 1982.
34. Набатникова М.Я., Граевская Н.Д. Перспективное планирование спортивной тренировки. — М.: ФиС, 1961.
35. Назаренко Л. Д. Физиология физического воспитания. — Ульяновск: 2000, с.144.
36. Назаренко Л.Д. Предпосылки к исследованию двигательных координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любимцевские чтения. — Ульяновск: 1999, с. 120–122.
37. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. — М.: ФиС,

1970.

38. 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.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

52. Чумаков Е.М., Ионов С.Ф. Индивидуальное планирование тренировки баевогоВсестилевого каратэиста. Методические рекомендации. Москва, 1986.

53. 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..69i57j3314.19537j1j8&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..69i57j3314.19537j1j8&sourceid=chrome&ie=UTF-8)

## Приложение 1.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы тренировочного этапа

№ п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Норматив	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 60 м	9.2 с	10.4 с
2.	Челночный бег 3x10 м	8,1 с	9 с
3.	Бег на 2 км	10 мин	12 мин
4.	Подтягивание из виса на перекладине	7 раз	-
5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	-	11 раз
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	22 раза	9 раз
7.	Подъем туловища лежа на полу за 30 с	35 раз	31 раз
8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	170 см	150 см
9.	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Кисти рук тянутся вниз, кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп	+ 6	+ 8
10.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

### *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.

### 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 элементов 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 самостраховке и страховке партнера.
- ✓ Футбол, регби, баскетбол, настольный теннис и т. д.
- ✓ Подвижные игры, развивающие игры и эстафеты, лыжный спорт, плавание.

#### *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 Всестилевого каратэ*

- ✓ Изучение захватов и освобождение от них.
- ✓ Изучение базовых стоек Всестилевого каратэиста.
- ✓ Из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки.

- ✓ Боевая стойка Всестилевое каратэиста.
- ✓ 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.
- ✓ 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 Всестилевое каратэиста.
- ✓ 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)

### Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Удовлетворительно	Выполнил с незначительными ошибками
Хорошо	Выполнил без ошибок

#### *1 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.

#### *2 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