

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 № 2
«16» 09 2025 г.

Утверждаю
Генеральный директор
КГАОУ ДО РМЦ



М.В. Кацупий

2025 г.

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

«Всестилевое каратэ спец»

Возраст учащихся: 9-18 лет

Срок реализации: 2 года

Уровень освоения: продвинутый

Составитель:

Славнова

Виталия Константиновна,
тренер-преподаватель

г. Комсомольск-на-Амуре
2025 г.

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 19.06.2025г., протокол № 5.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ спец» (далее – программа) физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
- Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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 Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242);
- Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-

технологического и культурного развития страны (Письмо Минпросвещения Российской Федерации от 29 сентября 2023 г. № АБ-3935/06);

- Приказ краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» от 27.05.2025 г. №228 П «Об утверждении Положения о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, реализуемой в Хабаровском крае»;

- Устав краевого государственного автономного образовательного учреждения дополнительного образования «Центр развития творчества детей (Региональный модельный центр дополнительного образования детей Хабаровского края)» (далее - Центр);

- Аттестационные требования по Всестилевому каратэ Федерации Всестилевого каратэ РФ.

Актуальность программы

Согласно приоритетам обновления содержания и технологий дополнительного образования детей, обозначенных в Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Программа содействует физическому, духовному, интеллектуальному, здоровьесберегающему и патриотическому воспитанию детей.

Запрос со стороны детей и их родителей. Устойчивый интерес к виду спорта у детей, прошедших обучение по программе «Всестилевое каратэ» стартового, базового уровня, а также пришедших из других видов спорта.

Влияние на здоровье и развитие личности. Систематические занятия способствуют развитию всех групп мышц, увеличению функциональных способностей организма. Также занятия способствуют разностороннему развитию личности, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Возможность участия в соревнованиях. Дети, прошедшие обучение по программе «Всестилевое каратэ» стартового, базового уровня, имеют возможность принимать участие в соревнованиях муниципального, регионального и межрегионального уровня.

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.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Тип, уровень освоения: одноуровневая, продвинутой.

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).

Форма обучения: очная.

Объем и срок освоения программы:

Срок реализации программы 2 года:

Режим занятий и объем программы

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: 12 человек.

Формы организации образовательного процесса:

- фронтальная (работа со всеми учащимися одновременно);
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- 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);
- инструкторская и судейская практика;

- индивидуальная форма занятий (учащемуся даётся самостоятельное задание с учётом его возможностей);
- тестирование и контроль.

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

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.

Цель и задачи программы

Цель программы: привитие учащимся устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни с помощью занятий и развития спортивного потенциала во Всестилевом каратэ.

Задачи программы:

Год обучения	Предметные	Метапредметные	Личностные
1 год обучения	- Изучить историю развития всестилевого каратэ, правила этикета во всестилевом каратэ; - Изучить техники всестилевого каратэ; - Изучить правила сохранения и укрепления здоровья; - Изучить правила техники безопасности на тренировках и на соревнованиях; - Изучить правила ведения дневника самоконтроля спортсмена; - Изучить показатели контрольно-переводных нормативов.	- Развить навык избегания травмоопасных ситуаций на занятиях и соревнованиях; - Развить навык соблюдения гигиены и гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - Способствовать формированию навыков планирования работы; - Способствовать формированию навыков работать в команде; - Способствовать формированию навыков следить за своим здоровьем; - Способствовать формированию навыков учета психологических факторов, способствующих настрою на соревнования	- Способствовать формированию навыков взаимоотношениям в коллективе и с другими участниками образовательного процесса; - Научить уважать соперника; - Способствовать формированию навыков самоконтроля; - Способствовать формированию навыков совершенства своих интеллектуальных, морально-волевых и эмоциональных качеств; - Способствовать улучшению способностей, научить преодолевать свой страх, лень, другие отрицательные черты характера

2-й год обучения	- Изучить Единую Всероссийскую спортивную классификацию; - Развить приобретенные навыки, технический арсенал всестилевого каратэ; - Изучить методику проведения спортивной тренировки; - Закрепить правила соревнований, судейскую практику.	- Научить самостоятельно проводить тренировку, рационально чередовать работу и отдых; - Развить навыки применения правил техники безопасности во избежание травм; - Развить навыки применения переноса положительных спортивных навыков из объединения в социум; - Выполнять квалификационные нормативы.	- Способствовать активному участию в спортивной и культурно-досуговой жизни объединения; - Способствовать развитию стремления к общественному признанию и самоутверждению (лидерству); - Способствовать развитию навыков мгновенного принятия решений; - Способствовать формированию навыков саморегуляции (умение максимально расслабиться и вновь мобилизоваться)
------------------	---	---	--

Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	22	18	4	
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	7	7		
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	2	1	1	
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.	7	5	2	
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
	Практическая подготовка	218		218	
5.	Общая физическая подготовка (ОФП).	50		50	
5.1	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие силы.	10		10	Контрольное занятие
5.2	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие ловкости, координации.	10		10	Контрольное занятие
5.3	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие гибкости.	10		10	Контрольное занятие
5.4	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие выносливости.	10		10	Контрольное занятие
5.5	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие скоростных качеств.	10		10	Контрольное занятие

6.	Специальная физическая подготовка (СФП).	58		58	
6.1	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальной силы.	10		10	Контрольное занятие
6.2	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальной ловкости, координации.	12		12	Контрольное занятие
6.3	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальной гибкости.	12		12	Контрольное занятие
6.4	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальной выносливости.	12		12	Контрольное занятие
6.5	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальных скоростных качеств.	12		12	Контрольное занятие
7.	Технико-тактическая подготовка (ТТП).	48		48	
7.1	Технико-тактическая подготовка (ТТП). Отработка комбинаций приемов ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся	12		12	Контрольное занятие
7.2	Технико-тактическая подготовка (ТТП). Отработка тайминга, в рамках обусловленных длительностью спортивного поединка.	12		12	Контрольное занятие
7.3	Технико-тактическая подготовка (ТТП). Построение тактики поединка обоснованных правилами вида спорта.	12		12	Контрольное занятие
7.4	Технико-тактическая подготовка (ТТП). Отработка тактики ориентируясь на аэробно-анаэробные зоны функционального состояния в рамках поединка.	12		12	Контрольное занятие
8.	Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)	16		16	Контрольное занятие

9.	Судейская практика.	12		12	Опрос, Контрольное занятие
10.	Соревнования: отборочные, основные, главные.	22		22	Подведение итогов соревнований
10.1	Соревнования межклубные. Открытые ковры, фестивали, кубки клубов, объединений.	6		6	Подведение итогов соревнований
10.2	Соревнования муниципального уровня.	6		6	Подведение итогов соревнований
10.3	Соревнования регионального уровня	10		10	Подведение итогов соревнований
11.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	12		12	Сдача контрольных нормативов
Итого:		240	18	222	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Раздел, темы	Количество часов			Формы промежуточного контроля
		Всего	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	22	18	4	
1.	Врачебный контроль и самоконтроль. Единая Всероссийская спортивная классификация Всестилевого каратэ.	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 Всестилевого каратэ	1	1		Опрос
2.	Техника Всестилевого каратэ	7	5	2	
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	2	1	1	
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.	7	5	2	
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
	Практическая подготовка	218		218	
5.	Общая физическая подготовка (ОФП).	50		50	
5.1	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие силы.	10		10	Контрольное занятие
5.2	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие ловкости, координации.	10		10	Контрольное занятие
5.3	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие гибкости.	10		10	Контрольное занятие
5.4	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие выносливости.	10		10	Контрольное занятие

5.5	Общая физическая подготовка (ОФП). Комплексы и упражнения на развитие скоростных качеств.	10		10	Контрольное занятие
6.	Специальная физическая подготовка (СФП)	56		56	
6.1	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальной силы.	10		10	Контрольное занятие
6.2	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальной ловкости, координации.	10		10	Контрольное занятие
6.3	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальной гибкости.	12		12	Контрольное занятие
6.4	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальной выносливости.	12		12	Контрольное занятие
6.5	Специальная физическая подготовка (СФП). Комплексы и упражнения на развитие специальных скоростных качеств.	12		12	Контрольное занятие
7.	Технико-тактическая подготовка (ТТП)	48		48	
7.1	Технико-тактическая подготовка (ТТП). Отработка комбинаций приемов ориентируясь на индивидуальных особенностях учащихся	12		12	Контрольное занятие
7.2	Технико-тактическая подготовка (ТТП). Отработка тайминга, в рамках обусловленных длительностью спортивного поединка.	12		12	Контрольное занятие
7.3	Технико-тактическая подготовка (ТТП). Построение тактики поединка обоснованных правилами вида спорта.	12		12	Контрольное занятие
7.4	Технико-тактическая подготовка (ТТП). Отработка тактики ориентируясь на аэробно-анаэробные зоны функционального состояния в рамках поединка.	12		12	Контрольное занятие

8.	Психологическая подготовка (морально-волевая, нравственная)	14		14	Контрольное занятие
9.	Судейская практика.	16		16	Опрос, Контрольное занятие
10.	Соревнования: отборочные, основные, главные	22		22	
10.1	Соревнования межклубные. Открытые ковры, фестивали, кубки клубов, объединений.	6		6	Подведение итогов соревнований
10.2	Соревнования муниципального уровня.	8		8	Подведение итогов соревнований
10.3	Соревнования регионального уровня	8		8	Подведение итогов соревнований
11.	Подготовка и сдача контрольных нормативов	12		12	Сдача контрольных нормативов
Итого:		240	16	224	

Содержание учебного плана 1 года обучения

Учебно-тренировочная группа 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
 - 1.5. *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 каратиста, 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 во Всестилевом каратэ.

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

4.2. Анализ соревнований. Разбор ошибок.

Теория: Выявление сильных и слабых сторон подготовки

Практика: участие в соревнованиях. Закрепление изученных правил.

4.3. 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.

4.4. 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 партнером

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. Судейская практика

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

10. Соревнования

Правила соревнований

- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров-преподавателей
- Основные оценки технико-тактических действий во всестилевом 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.

11. Подготовка и сдача контрольных нормативов (приложение 2-6.)

Содержание учебного плана 2 года обучения

Учебно-тренировочная группа 2 года обучения.

Теоретическая подготовка

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

Теория: Повторение спортивной классификации Всестилевого каратэ.
 Врачебный контроль и самоконтроль

1.1. Самоконтроль. Дневник самоконтроля

Теория: Осуществление самоконтроля.

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 Всестилевым 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 «правой».

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 «правой».

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: тренинги 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, брус).
- 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 каратиста
- Отработка техники каратиста
- 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. Судейская практика

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

10. Соревнования

- Правила соревнований
- Значение соревнований для занимающихся
- Классификация, цели и задачи, организация соревнований, права и обязанности участников, судей, тренеров-преподавателей
- Основные оценки технико-тактических действий во всестилевом 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.
1. Подготовка и сдача контрольных нормативов (приложение 2-6.)

Планируемые результаты

Год обучения	Планируемые результаты		
	Предметные	Метапредметные	Личностные
1 год обучения	<u>Учащиеся будут знать:</u> - историю развития всестилевого каратэ, правила этикета во всестилевом каратэ; - техники всестилевого каратэ; - правила сохранения и укрепления здоровья; - правила техники безопасности на тренировках и на соревнованиях; - правила ведения дневника самоконтроля спортсмена; - показатели контрольно-переводных нормативов.	<u>Учащиеся разовьют навыки:</u> - избегать травмоопасные ситуации на занятиях и соревнованиях; - соблюдать гигиену и гигиенические требования к спортивной одежде и обуви; - планирования работы; - работать в команде; - следить за своим здоровьем; - учета психологических факторов, способствующих настрою на соревнования	<u>Учащиеся:</u> - научатся взаимоотношениям в коллективе и с другими участниками образовательного процесса; - научатся уважать соперника; - в совершенстве овладеют навыками самоконтроля; - достигнут совершенства своих интеллектуальных, морально-волевых и эмоциональных качеств; - улучшат свои способности, научатся преодолевать свой страх, лень, другие отрицательные черты характера
2-й год обучения	<u>Учащиеся будут знать и применять:</u> - Единую Всероссийскую спортивную классификацию; - приобретенные навыки, технический арсенал всестилевого каратэ; - методику проведения спортивной тренировки; - правила соревнований, судейскую практику.	<u>Учащиеся смогут:</u> - Самостоятельно проводить тренировку; - рационально чередовать работу и отдых; - применять правила техники безопасности во избежание травм; - применять перенос положительных спортивных навыков из объединения в социум; - выполнять квалификационные нормативы.	<u>Для учащихся будет характерно:</u> - активное участие в спортивной и культурно-досуговой жизни объединения; - стремление к общественному признанию и самоутверждению (лидерству); - мгновенное принятие решений; - саморегуляция (умение максимально расслабиться и вновь мобилизоваться)

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график на 2025-2026 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	01.09.2025	30.06.2026	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09.2025	30.06.2026	40	120	240	3 раза в неделю по 2 часа

Календарный учебный график (Приложение 1.)

2.2. Материально-техническое обеспечение программы

Малый спортивный зал, тренажёрный зал.

Специальное снаряжение и оборудование:

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

Технические средства обучения:

Компьютер	1
Принтер	1
Экран	1
Видеокамера	1
Фотоаппарат	1

Информационное обеспечение реализации программы: интернет ресурсы

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

Формы аттестации и 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);

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

Формы контроля: устный опрос, письменный опрос, тестирование, контрольные занятия, результаты спортивных соревнований различного уровня, наблюдение, решение ситуационных задач, выполнение контрольных нормативов (приложения 2-6).

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.

Оценочные материалы

- Нормативы объединения Всестилевое каратэ по каждому году обучения (Приложение 2)

- Комплекс контрольных упражнений по ОФП (Приложение 3)

- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (Приложение 4)

- Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня технико-тактической и психологической подготовки (приложение 5)

Методические материалы

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

Формы занятий:

- практическое занятие,
- демонстрация технического действия,
- беседа,
- просмотр соревнований

Приемы и методы организации образовательного процесса:

- Словесный метод;
- Метод показа;
- Парный спарринг;
- Круговой;
- Попеременный;
- Спортивно-игровой;
- Повторный;
- Идеомоторный;
- Метод расчленённого разучивания;
- Метод целостного упражнения;
- Метод подводящих упражнений;
- Групповой, просмотр видео материала и последующее обсуждение;
- Просмотр аудио и видео материалов;
- Метод психорегуляции;
- Аутогенная тренировка.

Дидактический материал:

- Инструкции по технике безопасности;
- Нормативы;
- Комплексы упражнений;
- Презентации;
- Подвижные игры с элементами волейбола;
- Подвижные игры;
- Правила борьбы;
- Тестовые вопросы.

Формы подведения итогов:

- Контрольные нормативы;
- Контрольные и упражнения в спарринге;
- Беседа с учащимися;
- Опрос учащихся;
- Практические упражнения;
- Наблюдение за учащимися;
- Выполнение специальных заданий;
- Наблюдение за поведением во время спаррингов;
- Результаты года;
- Участие в соревнованиях.

Техническое оснащение:

- Спортивный зал;
- Инвентарь (маты, резиновые и набивные мячи, гимнастическая стенка, скакалки, гантели, тренажёры)

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.

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 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 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.

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.

План воспитательной работы объединения Всестилевое каратэ на 2025-2026 учебный год

№ п/п	Название мероприятия/события	Форма проведения	Сроки
	Работа с учащимися в объединении		
1.	Показательные тренировки в честь Дня воинской славы	Физкультурный праздник	Декабрь 2025
2.	Богатырский поединок «Красив в строю – силен в бою»	Физкультурный праздник	Февраль 2026
3.	Инструктаж учащихся по обеспечению быстрой и безопасной эвакуации учащихся из спортзала в случае ЧС	Лекция	Март-апрель 2026
4.	«Стенка на стенку» между спортсменами единоборств Филиала	Физкультурный праздник	Март 2026
	Общие дела и события в Филиале		
5.	Медиачас. Обсуждение видеороликов «за здоровый образ жизни».		Сентябрь 2025
6.	Правовой час ко Дню прав человека и Дню конституции РФ «Знаешь ли ты свои права». Проведение анкетирования		Декабрь 2025
7.	Развлекательно-познавательное мероприятие «В кругу друзей»		26.12.2025

8.	Открытый турнир по Дзюдо на Кубок Деда Мороза		Декабрь 2025
9.	Межклубные соревнования между спортсменами единоборств Филиала посвященные Дню защитника отечества.		Февраль 2026
	Работа с родителями		
10.	Родительские собрания	Собрание/совещание	Сентябрь, май
11.	Совместные мероприятия с родителями	Физкультурный праздник	По плану мероприятий
12.	Анкетирование родителей	Собрание/совещание	январь, апрель 2026
13.	Индивидуальные и групповые консультации	консультация	По требованию

Список литературы

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 двигательных координационных качеств, как одно из сторон гармоничного развития личности. — В сб.: Любимцевские 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»

Интернет-ресурсы

https://www.google.com/search?q=видеоролики+всестилевое+катэ+для+детей&sca_esv=399c0ef47b788551&rlz=1C1CHBD_ruRU800RU800&sxsrfr=AE3TifMcOtmVuAC39K8tbEcD5VlnqU0N6g%3A1752392178454&ei=8mFzaLm1G9SykvQP8LbjoAY&oq=видеоролики+всестилевое++для+детей&gs_lp=Egxnd3Mtd2l6LXNlcnAiQNCy0LjQtNC10L7RgNC-0LvQuNC60Lgg0LLRgdC10YHRgtC40LvQtdCy0L7QtSAg0LTQu9GPINC00LXRgtC10LkqAggAMggQIRigARjDBDIIECEY0AEYwwRIxVRQvvhYjztwAngAkAECmAGzCaAB-

[DqqAQszLTEuNi4zLjIuMbgBAcgBAPgBAZgCBaAC2ArCAggQABiwAx
jvBcICCxAAGLADGKIEGikFwgILEAAYgAQYsAMYogTCAGoQIRigA
RjDBBgKmAMAiAYBkAYFkgcFMi40LTogB_5EsgcDNC0zuAfQCsIHB
TAuMS40yAcQ&sclient=gws-wiz-serp](#)

Приложение 2.

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 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 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 кудоистов

- 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.
- 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 кудоиста.
- 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.

Аттестационные нормативы.

1 Кихон: Техника ударов руками на месте.

1. Левый прямой в верхний уровень – 10 повторений
2. Левый прямой в средний уровень – 10 повторений
3. Правый прямой в верхний уровень – 10 повторений
4. Правый прямой в средний уровень – 10 повторений
5. Левый боковой в верхний уровень – 10 повторений
6. Левый боковой в средний уровень – 10 повторений
7. Правый боковой в верхний уровень – 10 повторений
8. Правый боковой в средний уровень – 10 повторений
9. Левый снизу в верхний уровень – 10 повторений
10. Левый снизу в средний уровень – 10 повторений
11. Правый снизу в верхний уровень – 10 повторений
12. Правый снизу в средний уровень – 10 повторений
13. Удары локтями с двух рук, поочередно, на один счет – два удара, начиная с ближней (впереди находящейся) руки, в верхний уровень – 10 повторений

2 Кихон: Техника ударов ногами на месте.

Первый блок ударов ногами:

1. Под углом 45° влево, поворот производится по команде: «Хидари Маватэ», далее следует команда: «Хидари дзенкуцу дачи камаэтэ», что означает принять необходимую стойку для выполнения ударов: Мах прямой ногой вперед («МАЭ АГЭРУ») из глубокой стойки: правой ногой - 3 повторения (маха)
2. Под углом 45° влево: Прямой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень (область головы, полупальцами стопы МАЭ-ГИРИ):
- удар правой ногой МАЭ-ГИРИ, руки на поясе - 10 повторений (на 10 счет происходит смена стойки на левостороннюю)
3. Под углом 45° влево: Мах прямой ногой вперед из глубокой стойки: левой ногой - 3 повторения
4. Под углом 45° влево: Прямой удар сзади стоящей ногой в верхний уровень (область головы, полупальцами стопы МАЭ-ГИРИ):
- удар левой ногой МАЭ-ГИРИ, руки на пояс 10 – повторений
5. Фронтально: Прямой удар ногой вперед МАЭ-ГИРИ – 20 повторений, начиная с правой ноги – поочередно (10 повторений – в средний уровень, 10 повторений в верхний уровень – в обоих случаях, одна рука – у головы, а вторая рука выполняет реверсивный мах).
6. Фронтально: Удары коленями ХИДЗА-ГИРИ 30 повторений: 10 повторений с захватом за пояс (хват сбоку), 10 – с имитацией захвата руками за голову противника, 10 повторений – с имитацией захвата руками за шею противника и со сменой ног в стойке прыжком.

Второй блок ударов ногами:

7. Под углом 45° влево: Махи прямой ногой в сторону («ЁКО АГЭРУ») - 10 повторений поочередно в сторону, руки на пояс.

8. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой в сторону в средний уровень (ребром стопы или пяткой) ЁКО-ГИРИ – 10 повторений

9. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой в сторону в верхний уровень (ребром стопы или пяткой) ЁКО-ГИРИ – 10 повторений (в обоих случаях, одна рука – у головы, а вторая выполняет реверсивный мах).

10. Фронтально: Круговой удар ногой сбоку (голенью или подъемом стопы) МАВАШИ- ГИРИ:

- 10 повторений - в нижний уровень (руки на поясе)

- 10 повторений – в область корпуса (одна рука – у головы, а вторая выполняет реверсивный мах)

- 10 повторений - в область головы (одна рука – у головы, а вторая выполняет реверсивный мах).

Третий блок ударов ногами:

11. Под углом 45° влево: Прямой удар ногой назад (пяткой стопы) УШИРО-ГИРИ - 30 захватом за пояс, удары наносятся:

- в нижний уровень - 10 повторений

- в средний уровень – 10 повторений

- в верхний уровень удары наносятся подхлестом – 10 повторений

12. Под углом 45° влево: Удары ФУМИ-ГИРИ в стороны (режущий удар ногой в нижний уровень) - 10 повторений

13. Фронтально: удары ФУМИ-ГИРИ вперед (режущий удар ногой в нижний уровень) - 20 повторений

14. Фронтально: Имитация подсечки стопой под опорную ногу АШИ-БАРАЙ соперника сбоку - 30 повторений

15. Фронтально: Удары подъемом стопы в область паха КИН-ГИРИ руки на поясе – 30 повторений

3 Базовая техника (Кихон – удары руками, ногами в передвижении).

(ВУ – верхний уровень, СУ – средний уровень, НУ – нижний уровень)

1. Передвижение вперед/назад в боевой стойке.

2. Передвижение с прямым ударом одноименной руки (ОЕ-ДЗУКИ или ДЖЭБ) в боевой стойке вперед и назад.

3. Передвижение с прямым ударом разноименной рукой (ГИЯКУ-ДЗУКИ или КРОСС) из положения боевой стойки вперед и назад.

4. 2-х ударная комбинация из положения боевой стойки с передвижением вперед и назад:

- левой прямой, правый прямой

5. 3-х ударные серии (наноситься в верхний уровень с передвижением вперед-назад) в передвижении:

- левый прямой, правый прямой, левый боковой

- правый прямой, левый снизу, правый боковой

6. 4-х ударные серии:

- левой прямой в ВУ – правой рукой прямой в СУ – левой рукой боковой в

ВУ – правой рукой снизу в ВУ

- левый прямой в СУ – правый прямой в ВУ – левый снизу в СУ - правой боковой рукой в ВУ

- левый прямой в ВУ – правый боковой в ВУ – левый снизу в СУ – правый боковой в ВУ

- левый прямой рукой в ВУ – правой снизу в СУ – левый боковой в ВУ – правый прямой в ВУ

Перед выполнением 4-х ударных комбинаций в движении, необходимо повторить всю связку на месте под счет 3 раза, а затем на 4-10 счета - в движении. Все комбинации выполняются как из правосторонней, так и из левосторонней стойки.

4 Базовая техника (Кихон – удары ногами в передвижении).

Техника ударов ногами из базовой (классической) стойки ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ:

- Мах ногой вперед в движении.
- Хидза гири – удары коленом
- Маэ гири – удар ногой вперед
- Ёко гири – удар ногой в сторону
- Маваши гири – боковой удар ногой (последовательно наносится в три уровня)
- Уширо гири – удар назад
- Уширо маваша – обратный боковой удар ногой

Все удары наносятся в верхний уровень по 10 счетов, руки находятся на поясе, особое внимание уделяется равновесию, возврату ноги и правильному выходу в стойку, а также умению правильно осуществлять разворот в строю по команде «Мавватте», при развороте руки поднимаются к голове в боевую стойку, потом снова возвращаются на пояс.

5 Базовая техника (Кихон – совмещение ударов руками и ногами в передвижении).

1. Удар сзади стоящей ногой - прямой удар ногой вперед – МАЭ ГИРИ
 - Удар сзади стоящей ногой вперед + двойка (два любых удара руками в перемещении)
 - Джэб + удар сзади стоящей ногой вперед + перемещение вперед в стойке вперед
2. Удар впереди стоящей ногой вперед МАЭ ГИРИ
 - Удар впереди стоящей ногой + двойка (два любых удара руками в перемещении)
 - Двойка руками (два любых удара руками) + удар впереди стоящей ногой + перемещение со сменой стойки вперед
3. Удар коленом (одиночные) – ХИЗА ГИРИ
 - Удар коленом + удар локтем (одноименно)
 - Удар коленом + удар локтем (разноименно)
 - Удар коленом + двойка локтями (два удара локтями)
 - Удар коленом + двойка руками: прямой удар рукой + боковой удар рукой,

- после этого перемещение вперед в стойке
- Двойка руками (два любых удара руками) + имитация захвата за шею + два удара коленями + перемещение вперед в стойке вперед
4. Удар ребром стопы - ЁКО ГИРИ
- Удар ребром стопы + двойка руками (два любых удара руками) + перемещение вперед в стойке
 - Джэб + удар ребром стопы сзади стоящей ногой + перемещение вперед в стойке вперед
5. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень - МАВАСИ ГИРИ ГЕДАН
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень + двойка руками (два любых удара руками) + перемещение вперед в стойке
 - Джэб + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень + перемещение вперед в стойке вперед
6. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в средний уровень - МАВАСИ ГИРИ ЧУДАН
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в средний уровень + двойка руками (два любых удара руками) + перемещение вперед в стойке
 - Джэб + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в средний уровень + перемещение вперед в стойке вперед
7. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в верхний уровень - МАВАСИ ГИРИ ДЗЁДАН
- Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в верхний уровень + двойка руками (два любых удара руками) + перемещение вперед в стойке
 - Джэб + боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в верхний уровень + перемещение вперед в стойке вперед
8. Удар пяткой ноги назад – УСИРО ГИРИ
- Удар пяткой ноги назад + двойка руками (два любых удара руками) + перемещение вперед в стойке
 - Джэб + удар сзади стоящей ногой + перемещение вперед в стойке вперед
9. Удар ногой с разворотом на 360 градусов – УСИРО МАВАСИ ГИРИ
- Удар ногой с разворотом на 360 градусов + двойка руками (два любых удара руками) + перемещение вперед в стойке
 - Джэб + удар сзади стоящей ногой + перемещение вперед в стойке вперед
- Двух ударные комбинации ногами:
1. Прямой удар сзади стоящей правой ногой вперед – Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой.
 2. Прямой удар впереди стоящей левой ногой – Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус правой ногой.
 3. Боковой удар ногой (голенью или подъемом стопы) в корпус левой ногой на разножке – Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
 4. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в нижний уровень – Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову.
 5. Боковой удар правой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову

– удар с разворотом на 360 градусов стопой левой ноги.

6. Боковой удар левой ногой (голенью или подъемом стопы) в голову на разножке – удар с разворотом на 360 градусов стопой правой ноги.

6 Техника борьбы (элементы выполнения самостраховки, бросковая техника, элементы борьбы в партере).

Цель:

Начинающие с белыми поясами должны выполнять только страховку, как для самозащиты, так и в случаях падения от удара в спаррингах.

На нынешней стадии зеленые пояса должны уметь выполнять Учикоми (подвороты) из статической позиции, коричневые пояса и выше должны уметь выполнять броски в процессе движения. Что касается партера, зеленые пояса должны уметь выполнять основные атакующие техники; коричневые пояса должны уметь демонстрировать разнообразие техник и передвижение из разных позиций.

7 Укеми (страховка).

Оранжевый пояс – страховка на спину из положения упор присев, с умение вернуться в исходное положение, 5 повторений.

Синий пояс – страховка при падении назад из положения упор присев с возвратом в исходное положение, другой оппонент толкает его спереди, чтобы задать ускорение, 5 повторений.

Желтый пояс – кувырок со страховкой вперед (положение ног в крест) особое внимание уделить проверке правильному положению рук и ног после падения.

Примечание:

Выполнение страховки считается очень важной отправной точкой на аттестации, и даже если экзаменуемый продемонстрировал великолепные бойцовские качества, но плохую технику выполнения страховки он не будет аттестован.

Зеленый пояс – Эби («перемещение креветкой» или выползание)

8 Броски.

Серии Ути-коми (подворотов) должны заканчиваться финальным броском. Экзаменуемый, которого бросают, выполняет Укеми (страховку), которая также оценивается в течении экзамена.

а) Зеленые пояса техника Ути-коми (подворотов)

Экзаменуемого просят выполнить Ути-коми одной из выбранных им техник 3 раза каждую. Виды техник:

Броски вперед (Тай–отоси (передняя подножка), Харай–госи (подхват под обе ноги) и т.д.), Броски назад (О-сото–гари (Отхват, бросок соперника рывком на себя за ногу дальней ногой снаружи), О-сото-отоси (Задняя подножка) и т.д.),

Другие (Оути–гари (Зацеп изнутри), Косото–гари (Подсечка под пятку снаружи), Коути-гари (Подсечка изнутри ближней ногой) и т.д.).

б) **Коричневые пояса и выше** должны знать все вышеперечисленное, но выполнять в движении вперед и назад с использованием силы инерции для броска. Один технический элемент на движении вперед, два технических элемента при движении назад (Куби–наге, Сеой-наге, Тай- отоси, Коути-гари и т.д.)

9 Партер.

Исходное положение позиция две руки на коленях оппонента.

а) Отбрасывание коленей в сторону. Захват коленей изнутри, отбрасывание их в сторону или прохождение через них, или давление на ноги оппонента за счет своего веса и прохождение защиты.

б) Отжим коленей оппонента и прохождение защиты. После отжима одного из коленей осуществлять необходимый контроль и за ногами оппонента, и за другим коленом/ногой над которым проходит нога оппонента.

в) Придерживание ноги оппонента и прохождение защиты. г) Выпрямление ног оппонента вниз и прохождение защиты.

Примечание:

Экзаменуемые выбирают одну из перечисленных техник или какие-либо другие и переходят в маунтпозишн (удержание верхом).

Исходное положение, когда один экзаменуемый находится сверху, а второй снизу. а) **Зеленые пояса** (базовая техника)

Выполнить один из перечисленных болевых приемов (Удо-хисиги-дзюдзи-гатаме, Удо-гатаме,

Аси-куби-дзиме, Хидзи-джудзе-гатаме, Ваки-гатаме)

Выполнить один из перечисленных удушающих приемов (Окури-дзиме, Хадака-дзиме, Дзюдзи- дзиме, Санкаку-дзиме).

б) **Коричневые пояса** (прикладная техника).

Необходимо подтвердить приобретение навыка защиты в положении снизу:

Задание 1: избежать положения лицом-к-лицу, используя движение «креветки», когда спортсмен делает удержание поперек захватом дальней руки и туловища поперек (йоко-сихо-гатаме).

Задание 2: продемонстрировать любой из болевых удушающих приемов (Санкаку, дзюдзи, симе) из положения снизу.

в) **Черные пояса** (борьба в партере)

Исходное положение снизу или сверху по 45 секунд в каждой позиции.

10 Нормативы общей физической подготовки (ОФП: отжимания, выпрыгивания и упражнения для мышц брюшного пресса):

Возраст	10-9-кю	8-7-кю	6-5-кю	4-3-кю	2-1-кю
7-8 лет	15-15-15	15-15-15	15-15-15	-	-
9-10 лет	20-20-20	20-20-20	20-20-20	-	-
11-13 лет	25-25-25	25-25-25	25-25-25	25-25-25	-

14-15 лет	30-30-30	30-30-30	30-30-30	40-40-40	50-50-50
16-17 лет	40-40-40	40-40-40	40-40-40	50-50-50	60-60-60

Отжимания на кулаках в упоре лежа выполняются:

- Исходное положение: упор лежа, кулаки на ширине плеч параллельно друг другу
- Сгибание и разгибание рук происходит по полной амплитуде (локти прижаты к корпусу)
- Положение ног – на ширине плеч.
- Упражнение выполняется под счет.

Упражнения на мышцы брюшного пресса выполняется:

- Исходное положение: лежа на спине, руки на плечи, колени согнуты, ступни ног на полу. Выполняются подъемы верхней части туловища.
- Упражнение выполняется под счет.

Приседания с выпрыгиванием выполняются из положения:

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки в крест на груди, спина при приседаниях прямая, взгляд вперед-вверх
- Присесть до угла 90 градусов в коленном суставе, при подъеме выпрыгивать.
- Упражнение выполняется под счет.

Не допускается: отпускать руки из захвата или останавливаться и пропускать счет!

Зачет по знаниям правил соревнований всестилевого каратэ (факультативно).

Этот зачет сдают спортсмены, аттестующие на 6-1-кю, 1-дан и т.д. В него входит ряд вопросов, на которые аттестуемый должен дать правильный ответ.

Перечень вопросов по правилам проведения соревнований:

Билет №1

Вопрос: Назовите 4 основных принципа судейства?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «3 балла»?

Билет №2

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «3 балла»?

Билет №3

Вопрос: Назовите права и обязанности главного секретаря соревнований?

Вопрос: Опишите действия рефери при объявлении оценки «3 балла»?

Билет №4

Вопрос: Назовите состав судейской коллегии?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «3 балла»?

Билет №5

Вопрос: Назовите права и обязанности главного судьи соревнований?

Вопрос: В каких случаях выносятся (не выносятся) оценка «2 балла»?

Билет №6

Вопрос: Назовите права и обязанности руководителя татами?

Вопрос: Каковы приоритеты техник при вынесении решения судьями?

Билет №7

Вопрос: Назовите права и обязанности рефери на татами? Вопрос: чем руководствуются судьи при вынесении решения?

Билет №8

Вопрос: Назовите права и обязанности бокового судьи на татами?

Вопрос: Положение «Цуками». Опишите хронометраж и действия рефери?

Билет №9

Вопрос: Назовите права и обязанности врача соревнований?

Вопрос: Положение «Борьба в партере». Опишите хронометраж и действия рефери?

Билет №10

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по всестилевому каратэ – площадка? Что собой представляет площадка для проведения соревнований по всестилевому каратэ? Какие меры безопасности должны быть соблюдены, метраж?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал выхода на татами?

Билет №11

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по всестилевому каратэ – татами, судейский стол, медицинский пост, место для секундометриста и секретаря?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал в процессе поединка?

Билет №12

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по всестилевому каратэ – гонг, весы, секундомеры, флажки, табло?

Вопрос: Опишите этикет спортсменов – ритуал окончания поединка?

Билет №13

Вопрос: Опишите оборудование мест для проведения соревнований по всестилевому каратэ – санитарно-эпидемиологические требования?

Билет №14

Вопрос: Опишите возрастные группы и категории при проведении соревнований по всестилевому каратэ? Вопрос: Опишите этикет судей – ритуал нахождения на татами?

Билет №15

Вопрос: Длительность и временные рамки при проведении соревнований по всестилевому каратэ? Вопрос: Опишите этикет судей – форма одежды?

Билет №16

Вопрос: Особенности правил проведения юношеских, юниорских и женских соревнований? Вопрос: Опишите этикет секундантов?

Билет №17

Вопрос: терминология судейства?

Вопрос: жесты и команды рефери на татами?

Билет №18

Вопрос: Опишите разрешенные действия спортсмена в спарринге по всестилевое каратэ? Вопрос: жесты и команды боковых судей на татами?

Билет №19

Вопрос: Опишите запрещенные действия спортсмена в спарринге по всестилевое каратэ? Вопрос: Документация соревнований по всестилевое каратэ - Положение о соревнованиях?