

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования детско-юношеская спортивная школа  
Лев-Толстовского муниципального района Липецкой области

Принято на педагогическом совете  
МБУ ДО ДЮСШ  
Протокол № 1 от 30.08.2024 г



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа в области  
физической культуры и спорта  
«Каратэ»**

Срок реализации: 1 год  
(возраст обучающихся 10-17 лет)

Разработчик программы:  
Тренер-преподаватель- Фёдоров А.С.

2024 год  
п. Лев Толстой

## Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	6
3. Содержание программы.....	7
4. Календарный учебный график.....	18
5. Система контроля и зачетные требования.....	19
6. Материально-техническое обеспечение программы.....	24
7. Информационно- методическое обеспечение программы.....	25

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по карате (далее - Программа) предназначена для организации обучения детей боевому искусству в возрасте от 10 до 17 лет.

Программа направлена на физическое воспитание обучающихся, получение ими знаний о физической культуре и спорте, приобщение их к регулярным занятиям по карате, выявление одаренных обучающихся.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

*Направленность программы - физкультурно-спортивная.*

*Карате* как вид боевого искусства сформировался на базе каратэ-до – развивавшейся в течение веков дальневосточной системы рукопашного боя без оружия. Двигательный состав основных атакующих средств каратэ-до и принципы их тактической реализации были направлены на осуществление доминантной цели боя – скорейшее уничтожение противника.

Карате представляет собой систему боевой и психологической подготовки, духовно-нравственного воспитания человека. На современном этапе развития общества каратэ оказывает существенное влияние на физическую подготовленность занимающихся, способствует развитию физических качеств и широко используется как в спортивных, так и в оздоровительных целях, а так же является одной из форм воспитания личности. Занятия карате следует рассматривать как дополнительную и нетрадиционную форму обучения и воспитания, оказывающую оздоровительное, обучающее и воспитательное воздействие на организм детей.

### *Актуальность дополнительной образовательной программы*

Настоящая программа имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер работы с детьми и подростками. На этапе подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники карате.

Данная программа разработана с целью профессионального решения задачи по оздоровлению детей 10-17 лет. Построение физкультурно-оздоровительных занятий на принципах спортивной тренировки является единственно возможным

решением, и только реализация на практике и в массовом масштабе таких занятий с детьми способна изменить ситуацию с их здоровьем в целом.

Обучение каратэ - педагогический процесс, направленный на овладение знаниями, умениями и навыками, на физическое, умственное и нравственное совершенствование учеников. Процесс обучения включает в себя деятельность учителя-тренера, деятельность учеников, взаимодействие с семьей воспитанника. Эти виды деятельности тесно связаны и взаимодействуют между собой. Обучение каратэ носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением, выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

*Цель дополнительной образовательной программы:*

Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья, обретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

*Задачи:*

- Организация здорового образа жизни;
- Развитие физических качеств;
- Формирование положительного отношения к спортивной деятельности и умению трудиться;
- Обучение взаимоотношениям в коллективе со сверстниками и с другими участниками образовательного процесса;
- Спортивный отбор наиболее перспективных спортсменов.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: 10-17 лет.

Комплектование групп осуществляется по возрастному принципу: средний школьный возраст (11-14 лет), старший школьный возраст (14-17 лет)

Срок реализации программы: 1 год.

В группы по данному виду спорта зачисляются дети 10-17 лет, желающие заниматься карате независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний.

Зачисление учащихся в группы производится в течение всего учебного года, при наличии свободных мест.

Планируемые результаты:

*В области воспитания:*

- адаптация ребенка к жизни в социуме, его самореализация;
- развитие коммуникативных качеств;
- формирование самостоятельности, ответственности, морально-волевых качеств.

Результат работы в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.

*В области физического развития:*

- привитие интереса к регулярным занятиям карате, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- потребность в здоровом образе жизни;
- стремление к физическому совершенствованию;
- умение обращаться со спортивным инвентарем;

Условия комплектования учебной группы  
спортивно — оздоровительной направленности.

Срок обучения	Возраст обучающихся	Кол-во учащихся в учебной группе, чел.	Максимальное кол-во учебных часов в неделю	Общий объем подготовки (час).
1 год	10-17	15-20	6	288

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план рассчитан на 48 недель учебно-тренировочных занятий, промежуточная аттестация проводится в форме соревнований после изучения отдельных модулей. Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

№	Наименование курса (дисциплины)	Количество часов
1.	Теоретическая подготовка	12
2.	Общая физическая подготовка	170
3.	Специальная физическая и техническая подготовка	100
4.	Соревнования и контрольные испытания (в рамках промежуточной аттестации).	6
	ВСЕГО:	288

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

#### **1. Теоретическая подготовка:**

**Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие «физическая культура», как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.

**Состояние и развитие каратэ в России.**

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене.

**Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

**Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Понятие об утомлении и переутомлении. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых

**Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

**Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

## **Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики.

## **Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

## **Спортивная тренировка.**

Понятие о спортивной тренировке. Ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания

## **Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

## **2. Общая физическая подготовка:**

*Основные строевые упражнения на месте и в движении:*

- построения и перестроения на месте и в движении;
- повороты на месте и в движении;
- размыкание в строю;
- ходьба обычным шагом;
- ходьба на носках, пятках, на внешней и внутренней сторонах стопы, в приседе;
- сочетание ходьбы с различными движениями рук;
- бег обычный;
- бег с высоким подниманием бедер, с захлестыванием голени, семенящий;
- прыжки вперед с места;
- прыжки спиной, боком, с поворотом на 90-180° в воздухе.

*Общеразвивающие упражнения при ходьбе:*

-одновременные и попеременные, синхронные и асинхронные движения в

плечевых, локтевых и лучезапястных суставах;

- присед через каждые три шага.

*Упражнения для развития мышц туловища:*

- наклоны вперед, в стороны, назад;

- круговые движения туловища;

- одновременное и поперечное поднятие ног вверх из положения лежа на животе;

- из положения лежа на спине; поочерёдное и одновременное поднятие и опускание ног, круговые движения ногами, поднятыми до угла 45°, попеременное поднятие ног и туловища, поднятие туловища в положении сидя с фиксированными ногами и с различными положениями рук (вдоль туловища, на поясе, за головой).

*Упражнения для развития ног:*

- различные движения прямой и согнутой ногой в положении стоя и с опорой на различные предметы;

- выпады с пружинящими движениями и поворотами;

- выпрыгивание из глубокого приседа;

- выпрыгивание из глубокого приседа;

- прыжки вперед, в стороны, из положения присед;

- бег с высоким подниманием бедра и др.

*Упражнения, направленные на развитие гибкости.*

1. Силовые упражнения.

2. Упражнения на расслабление мышц.

3. Упражнения на растягивание мышц, связок и сухожилий.

*Упражнения для развития силы.*

Упражнения с предметами (гимнастические палки, набивные мячи, гантели и др.). Упражнения с отягощением, сгибание и разгибание рук в упоре сидя, сзади, в наклонном упоре, в упоре лежа. Подтягивание в висе, лазание по канату с помощью ног и без помощи ног. Метание из различных исходных положений (вперед, через себя и т.д.) Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра и т. д.

*Упражнения, направленные на развитие быстроты.*

Подскоки на двух и на одной ноге. Прыжки вперед и в стороны. Бег с высоким подниманием бедра. Выпрыгивание вверх с разведением ног из положения упор - присев. Выбрасывание ногами предмета. Приседание на двух ногах, на одной

ноге с дополнительной опорой. Незначительное продвижение вперед толчками за счет энергичного выпрямления ног в голеностопном суставе и др.

### Упражнения для развития выносливости.

1. Кроссовый бег.
2. Лыжи
3. Плавание
4. Спортивные игры.

### Упражнения для развития силы.

1. Упражнения на перекладине
2. Упражнения на брусьях
3. Упражнения с лёгкими отягощениями
4. Упражнения с сопротивлением партнера

### Подвижные игры и эстафеты.

#### *«Рыболовная верша»*

Игроки становятся в круг; держась за руки, они образуют «рыболовную вершу». Два игрока «рыбы» входят в круг.

По сигналу они пытаются выбраться из «верши», пройдя под руками своих товарищей или перепрыгивая. В свою очередь эти игроки стараются помешать «рыбам»: они могут сближаться, опускать руки, приседать. Если одной из «рыб» удастся проскочить, заменяют обоих игроков.

*Примечание:* избегать грубых приемов

#### *«Борьба с поясами»*

Четыре игрока строятся, образуя квадрат, и на равном удалении друг от друга берутся за веревку, связанную в кольцо или два связанных вместе пояса. За каждым игроком на расстоянии 1,5 м лежат свернутые пояса.

По сигналу каждый игрок, не отпуская веревки, старается дотронуться или схватить лежащий позади него пояс, Тот, кому это удастся сделать, получает одно очко в пользу своей команды, но при этом продолжает игру, чтобы помешать другим игрокам, заработать это очко.

*Примечания:*

- начиная игру, следить за тем, чтобы игроки держались за веревку на равном расстоянии;
- повторить игру, сменив руку;
- игра становится интересной, когда в ней участвуют три человека и, естественно, могут участвовать больше 4 человек.

#### *«Борьба с использованием поясов»*

Игроки разбиваются на две команды с равным числом игроков и выстраиваются на противоположных концах ковра; каждый игрок получает

номер. У всех игроков к поясу прикреплен платок.

Преподаватель называет один номер, и два игрока под этим номером выходят на середину дохе. Они стараются схватить платок противника, при этом одну руку нужно держать за спиной.

#### *«Борьба с использованием платков, завязанных на голени»*

Та же игра, но обе команды выстраиваются друг напротив друга и у каждого игрока на левой голени завязан платок (узел затягивать не очень туго). Противник должен правой рукой овладеть этим платком.

Соревнуются парами или командами, каждый захват приносит очко.

Вторую партию играют, завязав платок на правой голени, противник должен схватить его левой рукой.

#### *«Чертов мост»*

Игроки становятся по краю дохе, один из них назначается «чертом» и выходит в центр, зацепив за пояс платок.

По сигналу все другие игроки имеют право отнять у него платок, но «черт» может мешать им, стараясь дотронуться до них (игрок, которого коснулись, исключается и должен выйти из игры). Если одному игроку удастся схватить платок, то он становится на место «черта» и игра продолжается с участием исключенных игроков.

#### *«Преграды»*

Игроки выстраиваются в две шеренги, садятся друг против друга в шахматном порядке, вытянув ноги до уровня коленей напротив сидящего.

Первый номер берет в руки набивной мяч и становится рядом с последним игроком; он передает по полу мяч второму номеру, который становится с другого конца.

Чтобы пропустить набивной мяч, все сидящие ученики отодвигаются назад и поднимают ноги; как только мяч пройдет, они возвращаются к своему исходному положению, а второй номер подбирает этот мяч и бежит, чтобы занять место первого номера.

который в свою очередь садится рядом с игроками своей команды. Второй номер передает мяч третьему и т.д. до тех пор, пока все игроки не пройдут через прием и передачу мяча.

#### *Примечания:*

- садиться надо всегда с той стороны, с какой идет подача мяча;
- можно организовать соревнование между несколькими командами или между двумя группами одной команды.

#### *«Ушастый тюлень»*

Каждая команда делится на две группы и становится лицом друг к другу на противоположных концах ковра, четные номера с одной

стороны, нечетные - с другой.

Первые номера ложатся у стартовой линии на живот лицом вниз и по сигналу, подталкивая лбом набивной мяч, пересекают ковер, чтобы передать его второму номеру, который может уходить со своей стартовой линии, только получив мяч, и т.д. до последнего игрока.

#### *«Эстафета - игра в классики»*

Игроки разбиваются на команды, которые в свою очередь делятся на две группы и выстраиваются друг напротив друга на двух противоположных концах площадки.

По сигналу первые номера начинают движение и пересекают площадку, подталкивая «на одной ножке» пластмассовый кубик, передают его второму номеру и т.д. Сыграть еще раз, но на другой ноге.

#### *«Эстафета с мячом»*

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются за стартовой линией. С другой стороны площадки начерчена линия финиша.

Все первые номера держат в руке набивной мяч; по сигналу они бегут к линии финиша, поворачивая, катят набивной мяч ко второму номеру, который в свою очередь пересекает площадку и катит мяч к третьему номеру и т.д. до последнего игрока, еще раз сыграть, подавая мяч левой рукой.

*Примечание;* если расстояние не очень большое, ребята постарше могут катить набивной мяч ногой.

#### *«Игра с мячом в центре круга»*

Игроки становятся в круг лицом к центру, там, в маленьком круге стоит игрок с мячиком или легким мячом в руках.

По сигналу он бросает мяч одному из игроков и выбегает за круг, трижды огибая его. Тот, который получил мяч, должен догнать первого игрока, но только после того, как он положит мяч в центр и выйдет из круга там же, где вышел первый игрок. Если игрока не поймали, то тот, которого догоняли, занимает свободное место в круге, а второй становится в центр.

#### *«Мяч в корзине»*

Игроки разбиваются на команды и выстраиваются по линии броска. На определенном расстоянии, которое зависит от уровня тренированности игроков, ставится корзина для бумаг. У каждой команды по 5 теннисных мячей, и они должны выделить по одному игроку, чтобы он собирал мячи.

По сигналу первый номер каждой команды бросает свои пять мячей в корзину. Каждое попадание дает команде одно очко. Затем очередь второго и т. д. до последнего игрока. Победа присуждается по сумме очков.

Не забудьте поменять игроков, собирающих мячи.

### *«Хлопнуть в ладоши и поймать мяч»*

Все игроки становятся в круг, держа руки за спиной; преподаватель с мячом в руках - в центре круга. Он подает мяч в произвольном порядке. Прежде чем поймать мяч, игрок должен хлопнуть в ладоши перед грудью.

Тот, кто не успеет хлопнуть или хлопнет в ладоши, тогда как мяч предназначался не ему, должен сесть.

Преподаватель обманными движениями старается ввести игроков в заблуждение; тот, кто останется последним в кругу, может заменить преподавателя.

*«Игра в волейбол набивным мячом»* В зале расчерчивается одна или несколько площадок размером 4 м х 6 м с нейтральной зоной - 50 см с одной и другой стороны, разделенной эластичной лентой, которая протянута на высоте 1 м. На каждой стороне площадки садятся игроки одной команды: от 6 до 8 человек.

Играют легким набивным мячом и начинают с задней линии. Игра проходит по правилам волейбола (3 паса и передача на сторону противника); выигрывается очко, если набивной мяч выходит из-под контроля противника; очко теряется, если мяч уходит за пределы площадки или падает в нейтральной зоне.

Можно сыграть сет в пять очков или вести счет, как в теннисе, соблюдая волейбольный принцип «переходов».

### **3. Специальная физическая и техническая подготовки:**

#### *Акробатические упражнения:*

- кувырки вперед, назад;
- кувырки вперед через препятствие;
- переворот боком;
- кувырки с прямыми ногами;
- кувырок назад с выходом на прямые руки и др.

#### *Упражнение на равновесие*

#### *Статичные упражнения.*

#### *Изучение базовых и боевых стоек:*

- статические упражнения с различной высотой выполнения стойки;
- упражнения из различных комбинаций, включающих в себя различные стойки;

#### *Изучение поворотов в 90. 180 и 270 градусов в стойках:*

- медленные и быстрые повороты в различных стойках.

#### *Изучение прямолинейных перемещений:*

- прямолинейные передвижения в базовых стойках с разной высотой и скоростью.

*Разучивание следующих ударов:*

Прямые и круговые удары руками:

- стоя на месте выполнение базовых элементов удара одной рукой вперед на несколько счетов;
- стоя на месте выполнение удара локтем назад;
- выполнение ударов руками в паре с использованием защитного снаряжения;

*Удары руками сериями;*

- выполнение определенного удара два раза одной рукой;
- выполнение определенного удара попеременно разными руками;
- выполнение различных ударов сериями по два три удара;

*Удары руками на разные уровни:*

- выполнение определенного удара одной рукой на верхнем, и среднем и нижнем уровне;
- выполнение серии различных ударов на различных уровнях;

прямые удары ногами:

- стоя на месте выполнение прямого удара ногой вперед, назад или в стороны на 4 счета;
- стоя на месте статичное удержание ноги в конечной фазе удара;
- выполнение прямых ударов ногами с партнером, используя защитное снаряжение;

*Удары в различных перемещениях;*

- выполнение ударов руками и ногами в сочетании с выполнением базовых, боевых стоек;

*Удары в различных направлениях;*

- скоростное реагирование ударами руками и ногами в различных направлениях по команде тренера;

*Техника ударов руками и ногами на месте и в движении:*

- упражнение на координацию и согласованность действий при выполнении ударов руками и ногами на месте и в передвижении.

*Разучивание следующих защитных действий:*

*Блоки руками и ногами:*

- стоя на месте разучивание элементов блоков на 4 счета;
- стоя на месте выполнение махов имитирующих выполнение блоков ногами над рукой партнерами;
- стоя на месте выполнение элементов круговых блоков предплечьем с партнером, выполняющим прямой удар рукой, на счета 4 и на 1 счет в медленном и быстром темпе;

выполнение блоков на различных уровнях:

- стоя на месте в паре нападающий выполняет одиночные атаки различными ударами на различных уровнях, защищающийся выполняет защитные действия на уровне, соответствующему удару;

*Защитные действия в различных перемещениях;*

- координация защитных действий с различными перемещениями;  
- выполнение блоков в различных перемещениях под счет с партнером и без партнера.

*Изучение начальных ката:*

- выполнение ката по элементам;  
- выполнение ката в замедленном темпе;  
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения.

*Учебные бои:*

- проведение учебного боя, используя ударную защитную технику рук в медленном и быстром темпе;  
- проведение учебного боя, используя только ударную технику рук или только ударную технику ног.

Основание правильного дыхания в сочетании с выполнением технических действий.

Стойки ( тачиката):

*Базовые стойки ( кихон- дачи)*

длинные стойки с согнутой под углом 90 градусов впереди стоящей ногой и с согнутой до параллели голени с полом сзади стоящей ногой( энодзи - дичи);

стойка с отклонением назад ( кокутцу-дачи);

«кошачья стойка» (нэкоаси-дачи);

«стойка ката сантин» (сантин- дачи)

*Базовые боевые стойки( кихон-гамаэ)*

изготовка с защитной нижней уровня ( гэдан-гамаэ);

изготовка с защитной верхней уровня ( дзэдан- гамаэ).

Хайсоку-дачи;

Мусуби-дачи;

Сото-хачиджи-дачи;

Удачи-хачиджи-дачи;

Йой-дачи;

Санчин - дачи;

Дзекутцу-дачи,

Киба- дачи,

Цурпарши – дачи.

Передвижения ( идо):

*Техника прямолинейных перемещений ( син-тайхо)*

шаг назад со сменой стойки ( кайтай-аси);

«отшаг», отставление назад из фронтальной стойки одной ноги переходом в одностороннюю стойку (усиро хикиаси).

Средства нападения (когэкихо):

*Прямые тычковые ( пробивные, протыкающие) удары (цуки-вазда)*

-соноба одновременный « параллельный» удар передними сторонами кулаков обеих рук на месте и в передвижении (сэйкен моротэ хэйко-дзуки);

-прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, одноименной с впереди стоящей ногой, на среднем (верхнем, нижнем) уровне с шагом на противника (в преследовании) (тюдан) дзёдан, гёдан) мсэйкэн ои- дзуки);

- прямой тычковый удар передней стороной кулака руки, разноименной с впереди стоящей ногой, на средней (верхней, нижнем) уровне (тюдан (дзёдан, гёдан) сэйкэн гяку-дзуки).

*Удары руками (аси-дагэки-вадза)*

Сэйкен-цуки все уровни;

Сэйкен –аго-учи;

Сэйкен-шита-цуки;

Сэкен-каге-цуки;

Уракен-учи;

Шуто - учи;

*Удары ногами (гери вадза)*

- круговой удар внутренней выемкой подошвы стопы махом снаружи внутрь ( тэйсоку сото маваси-гэри);

- круговой удар подъемом топы махом изнутри наружу (хайсоку ути маваси-гэри).

Кеаге:

Мае-кеаге;

Учи – маваши-кеаге;

Сото - маваши-кеаге;

Ёко-кеаге, Уширо-кеаге.

Кекоми: Хидза-гери;

Кин - гери;

Мае-гери;

Ёко-гери;  
Маваши-гери;  
Уширо-гери.

*Средства защиты (богёво)*

Защиты блоками предплечье ( удэ-кэ-вадза)

- защита верхнего уровня рукой, сжатой в кулак ( сэйкэн дзёдан-укэ);

Защита среднего уровня рукой, сжатой в кулак, движением изнутри наружу (сэйкен тюдан ути-укэ).

Сэйкен – дзедан-укэ,

Сэйкен – чудан – сото-укэ,

Сэйкен – чудан-учи-укэ,

Сэйкен-мае-гедан – барай,

Сэйкен – учи – укэ/гедан-барай.

*Связки ( рэнкару):*

Одиночные блоки и удары на месте.

Одиночные блоки и удары в движении.

Связки блок/удар одной рукой.

Связки удар ногой – удар рукой.

#### 4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2024-2025 учебный год.

На спортивно-оздоровительном этапе обучения продолжительность образовательного процесса – 48 календарных недель. Начало учебного года- 02 сентября 2024 года.

Режим и продолжительность учебных занятий с 08.00 до 20.00 часов, продолжительность учебных занятий в группах спортивно-оздоровительного этапа Обучения 2 x 45мин., с перерывом 10 мин.- три раза в неделю.

Контроль за текущей успеваемостью проводится в течение всего учебного года в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля, текущей успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся».

#### Годовой график распределения тренировочной нагрузки

№	Наименование модуля, курса (дисциплины)	Месяцы												Итого (час)
		9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	
1	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
2	Общая физическая подготовка (ОФП)	15	14	13	13	13	13	13	14	14	16	16	16	170
3	Специальная физическая и техническая подготовки (СФП, СТП)	8	9	9	9	10	10	9	8	7	7	7	7	100
3	Соревнования и контрольные испытания			1	1			1	1	2				6
	Всего (час):	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	288

## 5.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

Промежуточная аттестация проводится в форме соревнований, после изучения отдельных модулей. Итоги освоения программы оцениваются на контрольных испытаниях.

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (10-11 лет)

Упражнения		Возраст	
		10 лет	11 лет
1.	Бег на 30 м (с)	5,6	5,4
2.	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	4	6
3.	Сгибание рук в упоре лежа за 2 мин (кол-во раз)	20	30
4.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с ноги закреплены (кол-во раз)	6	8
5.	Прыжок в длину с места, см	210	220
6.	Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы, см	320	350

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (12-13 лет)

Упражнения		12 13 лет		
		До 40кг	До 50 кг	Св. 50кг
1.	Бег 30 м (с)	5,2	5,2	5,6
2.	Бег 400 м (мин, с )	1,13	1,13	1,20
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,5	7,5	8,0
4.	Подтягивание на перекладине (кол раз)	8	8	6
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	45	48	30
6.	Поднимание ног из вися на гимнастической стенке (кол раз)	6	5	2
8.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, (кол-во раз)	12	12	10
9.	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	6	6	4
10.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	16	12	12
11.	Бросок набивного мяча 2кг двумя руками из-за головы, см	390	400	420
12.	Бег 3000м	13,50	14,00	14,20
13.	Прыжок в длину с места см	230	225	210

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (14-15 лет)

Упражнения	14-15 лет
------------	-----------

		До 45кг	До 60 кг	Св. 60кг
1.	Бег 30 м (с)	5,1	5,2	5,4
2.	Бег 400 м (мин, с )	1,11	1,10	1,13
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,3	7,6
4.	Подтягивание на перекладине (кол раз)	18	16	12
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	80	60	50
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол раз)	12	10	8
8.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, (кол-во раз)	12	12	10
9.	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	8	6	4
10.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	18	16	12
11.	Бег 3000м	13,30	13,50	14,00
12.	Бросок набивного мяча 3кг двумя руками из-за головы, см	550	660	700
13.	Шпагат (градусы)	180	180	180
14.	Прыжок в длину с места см	230	240	220

Зачетные требования для контроля развития физических качеств (16-17 лет)

Упражнения		16-17 лет		
		До 55кг	До 70 кг	Св. 70кг
1.	Бег 30 м (с)	4,6	4,7	5,1
2.	Бег 400 м (мин, с )	1,06	1,04	1,10
3.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,2	7,3	7,6
4.	Подтягивание на перекладине (кол раз)	24	18	16
5.	Сгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	100	80	60
6.	Поднимание ног из виса на гимнастической стенке (кол раз)	18	10	8
8.	Сгибание туловища лежа на спине за 20 с, (кол-во раз)	22	18	16
9.	Подтягивания на перекладине за 20 с (кол-во раз)	12	10	8
10.	Сгибание рук в упоре лежа за 20 с (кол-во раз)	25	23	18
11.	Бег 3000м	11,50	12,30	13,00
12.	Бросок набивного мяча 3кг двумя руками из-за головы, см	600	700	800
13.	Шпагат (градусы)	180	180	180
14.	Прыжок в длину с места см	250	250	240

Уровень освоения. Оценка	Назвать и выполнить техническое (тактическое) действие в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; назвал и выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Назвал и выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Назвал и выполнил без ошибок

***Экзаменационные требования на КЮ и контрольные нормативы по технической подготовке.***

**8-й КЮ- синий пояс**

*Стойки* Киба-дати

Примечание Ученики должны перемещаться в Киба-дати (45° и 90°).

*Удары руками*

Татэ-цуки (дзедан, тюдан, гэдан), Сита-цуки, Дзюдан-цуки (дзедан, тюдан, гэдан).

*Блоки*

Сэйкэн моротэ тюдан ути-укэ, Сэйкэн тюдан ути-укэ/гэдан-барай.

*Удары ногами*

Дзедан маэ-гэри тюсоку.

*Ката*

Тайкёку сонно сан

Рэнраку

1. Тюдан маэ-гэри тюсоку, Сэйкэн тяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

2. Тюдан сото-укэ, Сэйкэн маэ гэдан-барай. Сэйкэн гяку-цуки, возврат и прикрытие.

*Кумитэ*

Якусоку Иппон Кумитэ (форма определяется учеником или инструктором). Дзио Кумитэ.

*Упражнения*

20 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

30 подъемов туловища.

10 приседаний

**7-й КЮ- синий пояс с жёлтой полоской**

*Стойки* Нэкоаси-дати

*Ката*

Пинан сонно ити

Рэнраку: с шагом вперед гяку-цуки тюдан (проникающий)+хидари маэ-гэри тюдан+миги маэ-гэри тюдан+гяку-цуки тюдан (с реверсом).

*Кумитэ*

Дзию-кумите (не более 8 боёв)

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

35 подъемов туловища.

20 приседаний, руки за головой

## **6-й КЮ- жёлтый пояс**

*Стойки* Цуруаси-дати

*Ката*

Пинан сонно ни

Рэнраку: маваси-гэри гэдан+гяку-цуки тюдан (с реверсом)

Маэ ёко-гэри тюдан+гяку-цуки тюдан (с реверсом)

*Кумитэ*

Дзию-кумитэ (не более 10 боёв)

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на пяти пальцах (на коленях).

40 подъемов туловища.

30 приседаний, руки за головой

## **5-й КЮ- жёлтый пояс с зелёной полоской**

*Стойки* Мороаси-дати

*Ката*

Пинан сонно сан

Рэнраку: тюдан усиро-гэри (второй метод)+гяку-цуки тюдан (с реверсом)

Маэ-гэри тюдан туюоку+ёко-гэри тюдан+усиро-гэри тюдан+гяку-цуки тюдан (с реверсом)

*Кумитэ*

Дзию-кумитэ (не более 12 боёв)

Упражнения

35 отжиманий на сэйкэн.

15 отжиманий на 4 пальцах (на коленях), затем в упоре лёжа- фиксация 10 секунд (на 5 пальцах).

45 подъемов туловища.

40 приседаний, руки за головой

## 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гантели переменной массы (от 1,5 до 6 кг)	комплект	3
2.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	1
3.	Лапа боксерская	пар	5
4.	Макивара	штук	10
5.	Мат гимнастический	штук	5
6.	Медицинболы	штук	10
7.	Мешок боксерский	штук	5
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Секундомер	штук	1
10.	Скакалка гимнастическая	штук	20
11.	Скамейка гимнастическая	штук	2
12.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	3

## **7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

- 1.** Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- 2.** Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-2005г
- 3.** Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- 4.** Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
- 5.** Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
- 6.** Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
- 7.** Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
- 8.** Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990