


**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования города Новосибирска  
«Детско-юношеский (физкультурный) центр «Дзержинский»**

Принято на педагогическом совете:  
МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»  
Протокол № 1 от «8» сентября 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
 Алькова Е.П.  
Приказ  
от «8» сентября 2020 г. №66

**Дополнительная общеразвивающая  
программа  
по киокусинкай каратэ**

Программу составил  
Тренер-преподаватель МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»  
Киян М.С.

Новосибирск  
2020 год

## **Оглавление**

<b>1</b>	Нормативная правовая база для составления программы. Пояснительная записка	<b>3-4</b>
<b>2</b>	Цели и задачи программы	<b>5</b>
<b>3</b>	Характеристика каратэ как вида спорта	<b>5-8</b>
<b>4</b>	Организация, планирование учебного процесса	<b>8-9</b>
<b>5</b>	Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста	<b>9-13</b>
<b>5.1</b>	Анатомо-физиологические особенности развития детей среднего школьного возраста	<b>13-15</b>
<b>6</b>	Методы, используемые при работе с детьми	<b>15-16</b>
<b>7</b>	Структура учебно-тренировочных занятий	<b>16-17</b>
<b>8</b>	Ожидаемые результаты	<b>17-18</b>
<b>10</b>	Медико-биологический контроль	<b>18</b>
<b>11</b>	Список используемой литературы	<b>19</b>

## **1. Нормативно-правовая база для составления программы**

Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. №273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – 273-ФЗ), Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14), Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.10.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации».

### **1. Пояснительная записка**

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

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств (дзюдо, ушу, каратэ, таэквондо, айки-до и др.), корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя.

Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединивоба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функц

ии всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Человек, достигший гармонии духа и тела, реализует эстетическое начало во внешнем и внутреннем мире:

- *с внешней стороны* физическое и техническое совершенство, достигшее уровня искусства, представляет эстетику действия, красоту движений, олицетворяя естественность, целесообразность и эффективность боевых приемов;

- *внутри* эстетика проявляется в поведении и образе жизни.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов, что обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Программа «Каратэ» рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков в возрасте от 5 до 17 лет, не имеющих противопоказаний по состоянию здоровья. «Программа» рассчитана на 5 лет обучения и реализуется на базе МБУДО ДЮФЦ «Дзержинский»

***Первый год обучения*** - осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники каратэ.

□ ***Второй год обучения*** - воспитание интереса и приобщение учащихся к занятиям каратэ, начального обучения навыкам, развития физических качеств и с учётом специфики каратэ.

□ ***Третий год обучения*** - формирования общей базовой технической и физической подготовки, морально-волевых качеств, повышение уровня знаний в области теории и методике каратэ.

□ ***Четвёртый год обучения*** - дальнейшее овладение техникой каратэ, овладение приемами и действиями соревновательной борьбы, развитие координационных способностей, повышение уровня функциональных возможностей организма. Формирование основ судейской практики.

□ *Пятый год обучения* - Овладение рациональными приемами и действиям и в каратэ, умение демонстрировать высокие спортивные результаты, овладение навыками судейства соревнований.

**Программа по каратэ**, основана на соблюдении нравственных законов человека: любви, добродетели и гуманности, препятствуя сведению её до уровня только боевой практики. Добрая сила должна защищать слабых, бороться против зла и насилия.

## **2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** – развитие физического состояния детей дошкольного и школьного возраста, формирование правильного образа жизни, приобщение к занятиям физическими упражнениями.

**Задачи программы.**

**Предметные:**

- овладение основами технических приёмов, которые наиболее часто и эффективно применяются в игре, и основами киокусинкай каратэ;
- освоение процесса в соответствии с правилами каратэ;
- изучение элементарных теоретических сведений о личной гигиене, истории киокусинкай, технике и тактике; формирование необходимых навыков и умений в области киокусинкай каратэ;
- организация и участие всех обучающихся в соревнованиях.

**Здоровье сберегающие:**

- укрепление здоровья и закаливание организма, привитие интереса к систематическим занятиям каратэ;
- обеспечение всесторонней физической подготовки с преимущественным развитием быстроты, ловкости и координации движений;
- формирование знаний о негативных факторах риска здоровья;
- развитие двигательных способностей.

**Личностные:**

- развитие нравственных, волевых качеств, целеустремленности, ответственности за свои поступки;
- формирование коммуникативных, организационных возможностей обучающихся.

## **3. Характеристика каратэ как вида спорта**

Современное карате — один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей.

Соревнования проводятся по различным правилам. Несмотря на разнообразие школ и стилей, у них много общего. Среди этого многообразия можно выделить несколько направлений.

В наши дни проводятся состязания:

- по выполнению формальных упражнений — ката,
- в поединках по весовым категориям — кумите,

- по разбиванию различных предметов — тамеше-вари,
- по кобудо — упражнениям с древним окинавским холодным оружием.

К отдельным направлениям спортивного карате относятся традиционные показательные выступления. В ходе таких выступлений иногда даже ставятся мировые рекорды — например, в тамешевари.

### Выполнение ката

Все движения, входящие в ката и комплексы, строго регламентированы в последовательности, темпе, скорости выполнения. Включённые удары, блоки, перемещения строго обязательны. Соревнования по ката проводятся личные и командные (обычно три участника). Ката выполняются обязательные и по выбору, из заранее объявленного списка. Всего известно более 50 ката.

Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам. Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также — понимание внутреннего духа ката.

### Кумите

Спортивный поединок, или кумите, — это возможность померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми — «встреча» и те — «рука». Спортивный поединок в карате регламентируется строгими правилами.

В спортивном карате используется несколько видов кумите:

- кихон или якусоку кумите — условная форма атаки и защиты;
- кумите на количество шагов и техник (санбон-кумите — на три шага, гошон-кумите — пять шагов);
- кихон иппон-кумите — полуусловный бой на один иппон (победу);
- дзю-кумите или ший-кумите — свободный спарринг.

Соревнования по кумите проводятся согласно правилам себу-санбон (до трех иппонов или шести вазари) или себу-иппон (до одного иппона или двух вазари).

Критерии оценки в спортивном карате достаточно условны. Эффективной атакой — иппоном — считается разрешенный правилами точный, контролируемый удар рукой или ногой, условно нанесенный в зачетную зону тела противника. При этом судьи оценивают условное поражение противника с точки так, как если бы все происходило в действительности: после удара противник должен лишиться способности к дальнейшему сопротивлению.

Сегодня в спорте широко распространено полноконтактное карате, более известное как соревнования по карате «фул-контакт». Однако и здесь остается много условностей, применяется специальная защитная техника: перчатки, шлемы, накладки и иное защитное оборудование, что значительно ограничивает возможности применения реальных боевых приемов. «Фул-контакт» имеет много общего с кикбоксингом и фактически представляет собой европеизированный вариант карате.

В соревнованиях по спортивному карате могут вводиться дополнительные ограничения, например, запрет наносить удары в голову. Иногда, наоборот, разрешаются удары ногами в нижнем уровне, подсежки и др. приемы.

Состязания в карате проводятся в весовых и возрастных категориях.

### Тамешевари

Соревнования по разбиванию предметов, или тамешевари, предназначены для проверки физической силы, точности и скорости нанесения удара. Чаще всего для этого используются дюймовые доски, палки, кирпичи, черепица или ледяные глыбы.

Иногда соревнования по разбиванию предметов проводятся в качестве квалификационных состязаний, после выполнения которых участники допускаются к состязаниям по кумите.

Разбивание предметов может осуществляться ударами рук и ног, на месте, в движении и прыжке.

### Кобудо

Состязания по кобудо очень похожи на соревнования по выполнению формальных упражнений — ката. Но выполняются они с различными видами холодного оружия, которые берут начало от традиционных орудий труда крестьян острова Окинава. В Древней Японии, Китае и некоторых других государствах простолюдинам запрещалось иметь оружие. Чтобы защищать



себя, они были вынуждены учиться обороне с помощью подручных средств. Считается, что таким образом и зародились многие из восточных единоборств.

#### **4. Организация, планирование учебного процесса**

Учебный план разработан с расчетом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

##### **Группы «Начало» 1 год обучения: 5 часов (6 часов) в неделю**

1. Вводное занятие 1 час
2. теоретическая подготовка – 10 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 204 (261) часа;
4. спортивные соревнования – 12 (20) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.

**Всего – 230 (312) часов.**

##### **Группы «Начало» 2 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю**

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;
4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

**Всего – 368 часов (466 часов).**

##### **Группы «Начало» 3 год обучения: 8 часов (9 часов) в неделю**

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 19 (30) часов;
3. общая физическая подготовка – 322(372) часа;
4. спортивные соревнования – 16 (40) часов;
5. контрольные испытания 3 часа.
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7(20) часов.

**Всего – 368 часов (466 часов).**

##### **Группа «Развитие» 1-3 год обучения: 12 часов в неделю**

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 20 часов;

3. общая физическая подготовка – 506 часов;
4. спортивные соревнования – 16 часов;
5. контрольные испытания 3 часа;
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 7 часов.

**Всего 552 часа.**

#### **Группа «Развитие» 4-5 год обучения: 14 часов в неделю**

1. Вводное занятие 1 час;
2. теоретическая подготовка – 20 часов;
3. общая физическая подготовка – 594 часа;
4. спортивные соревнования – 18 часов;
5. контрольные испытания 3 часа;
6. подготовка к показательным итоговым выступлениям 8 часов.

**Всего 644 часа.**

### **5. Анатомо-физиологические особенности развития детей младшего школьного возраста**

Физическое развитие младших школьников резко отличается от развития детей среднего и особенно старшего школьного возраста. Остановимся на анатомо-физиологических и психологических особенностях детей 7–12 лет, т.е. детей, отнесенных к группе младшего школьного возраста. По некоторым показателям развития большой разницы между мальчиками и девочками младшего школьного возраста нет, до 11–12 лет пропорции тела у мальчиков и девочек почти одинаковы. В этом возрасте продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению с предыдущим периодом дошкольного возраста, но вес тела увеличивается.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких.

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у младшего школьника относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого). Иными словами, дыхательный аппарат детей функционирует менее производительно.

Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой ребят младшего школьного возраста.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Другими словами, кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя те продукты жизнедеятельности, которые необходимо вывести из организма человека.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается обменом веществ. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на «пластические» процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей младшего школьного возраста относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У младших школьников относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от младших ребят значительно больше энергетических затрат по сравнению со старшими школьниками и взрослыми.

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень основного обмена, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий с младшими школьниками, помнить, что ребятам надо покрыть затраты энергии на «пластические» процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями «пластические» процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Мышцы в младшем школьном возрасте еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у младших школьников можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей младшего школьного возраста еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание

Особенностью внимания младших школьников является его произвольный характер: оно легко и быстро отвлекается на любой внешний раздражитель, мешающий процессу обучения. Недостаточно развита и способность концентрации внимания на изучаемом явлении. Долго удерживать внимание на одном и том же объекте они еще не могут. Напряженное и сосредоточенное внимание быстро приводит к утомлению.

Память у младших школьников имеет наглядно-образный характер: дети лучше запоминают внешние особенности изучаемых предметов, чем их логическую смысловую сущность. Ребята этого возраста еще с трудом связывают в своей памяти отдельные части изучаемого явления, с трудом представляют себе общую структуру явления, его целостность и взаимосвязь частей. Запоминание, в основном, носит механический характер, основанный на силе впечатления или на многократном повторении акта восприятия. В связи с этим и процесс воспроизведения, заученного у младших школьников, отличается неточностью, большим количеством ошибок, заученное недолго удерживается в памяти.

Все сказанное имеет прямое отношение и к разучиванию движений при занятиях физической культурой. Многочисленные наблюдения показывают, что младшие школьники забывают многое, что было ими изучено 1-2 месяца назад. Чтобы избежать этого, необходимо систематически, на протяжении длительного времени, повторять с детьми пройденный учебный материал.

Большое значение для развития функции мышления имеют игры, требующие проявления силы, ловкости, быстроты, как самих движений, так и реагирования на различные обстоятельства и ситуации игры. Воспитательное значение подвижных игр велико: в процессе игровой деятельности развиваются буквально

все психические функции и качества ребенка: острота ощущений и восприятия, внимание, оперативная память, воображение, мышление, социальные чувства, волевые качества.

Однако такое положительное влияние достигается лишь при правильном педагогическом руководстве играми. Подвижные игры полезны и для развития способностей младших школьников регулировать свои эмоциональные состояния. Интерес к играм связан у детей с яркими эмоциональными переживаниями. Для них характерны следующие особенности эмоций: непосредственный характер, яркое внешнее выражение в мимике, движениях, возгласах. Дети этого возраста пока еще не способны скрывать свои эмоциональные состояния, они стихийно им поддаются. Эмоциональное состояние быстро меняется как по интенсивности, так и по характеру. Дети не способны контролировать и сдерживать эмоции, если это требуется обстоятельствами. Эти качества эмоциональных состояний, представленные стихийному течению, могут закрепиться и стать чертами характера. В младшем школьном возрасте формируются и воспитываются волевые качества. Как правило, они в своей волевой деятельности руководствуются лишь ближайшими целями. Они не могут пока выдвигать отдаленные цели, требующие для их достижения промежуточных действий. Но даже в этом случае у детей этого возраста часто нет выдержки, способности настойчивого действия, требуемого результата. Одни цели у них быстро сменяются другими. Поэтому у ребят необходимо воспитывать устойчивую целеустремленность, выдержку, инициативность, самостоятельность, решительность.

Неустойчивы и черты характера младшего школьника. Особенно это относится к нравственным чертам личности ребенка. Нередко дети бывают, капризны, эгоистичны, грубы, недисциплинированные. Эти нежелательные проявления личности ребенка связаны с неправильным дошкольным воспитанием.

Специфика физических упражнений открывает большие возможности для воспитания и развития у детей необходимых волевых качеств.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с детьми младшего школьного возраста. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности учеников. Нагрузка не должна быть чрезмерной. Занятия проводятся не более 1-2 раз в неделю с учетом того, что ребята 3 раза занимаются на уроках физкультуры. Обучение должно носить наглядный характер с простым и доходчивым объяснением

Нужно обратить особое внимание на формирование правильной осанки у детей и обучение правильному дыханию при выполнении физических упражнений. На занятиях широко использовать подвижные игры, как незаменимое воспитательное средство развития морально-волевых и физических качеств младшего школьника.

## **5.1 Анатомо-физиологические особенности развития детей среднего школьного возраста**

Средний школьный возраст (12-15 лет) совпадает с периодом завершения биологического созревания организма. В это время окончательно оформляется моторная индивидуальность, присущая взрослому человеку. В сфере психики идет сложный процесс становления характера, формирование интересов, склонностей, вкусов

Основная направленность физического воспитания подростков - формирование интереса к систематической, спортивной и оздоровительной подготовке. Важным элементом физического воспитания в этот период является формирование спортивного характера, его умение мобилизовать себя на преодоление трудностей, не пасовать перед неудачами, настойчиво трудиться для достижения поставленных целей.

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма, ответственный этап не только биологического созревания, но и социального взросления личности. В этот период происходит рост его самосознания, осуществляется переход от конкретного способа мышления к абстрактному, быстро развивается вторая сигнальная система. Возрастает ее роль в образовании новых условных рефлексов и навыков. Усиливается степень концентрации процессов возбуждения и торможения. При этом тормозящая функция коры больших полушарий головного мозга становится все более эффективной, возрастает ее контроль над эмоциональными реакциями. При осуществлении физического воспитания необходимо учитывать и некоторые особенности морфофункциональной организации

Подростковый возраст - период максимальных темпов роста всего организма человека и отдельных его звеньев. Он характеризуется усилением окислительных процессов, резко выраженными эндокринными сдвигами, усилением процесса полового созревания. Интенсивный рост и увеличение всех размеров тела получили название второго ростового скачка, или второго «вытягивания».

В подростковом возрасте имеются существенные отличия в ритме развития тела у девочек и мальчиков.

Усиленно растут трубчатые, длинные кости конечностей и позвонки. При этом кости растут в длину, а в ширину их рост незначителен. При этом чрезмерные мышечные нагрузки, как факторы ускорения процесса окисления могут замедлить рост трубчатых костей. Заканчивается окостенение запястья и пястных костей, а межпозвоночных дисках только лишь появляются зоны окостенения. Позвоночный столб подростка по-прежнему очень подвижен.

В этом возрасте мышечная система развивается довольно быстрыми темпами, что особенно выражено в развитии мышц, сухожилий, суставно-связочного аппарата

Существенные изменения происходят в сердечно-сосудистой системе. Особенно заметно увеличение массы желудочков, преимущественно, быстро увеличивается объём сердца, несколько медленнее утолщаются стенки сердца. Изменяется и микроструктура миокарда, прежде всего размеры мышечных волокон и ядер. Сердце подростка по структурным показателям практически не отличается от сердца взрослого человека.

Экономичность кислородных режимов подростков при физических нагрузках ещё значительно ниже, чем у взрослых, но выше чем у детей младшего возраста. В тоже время ликвидация кислородного долга у подростка происходит с высокой интенсивностью.

В подростковом возрасте глубокая перестройка происходит в эндокринной системе. В этот период начинается усиленный рост половых желез, повышается активность надпочечников и щитовидной железы. Активизация гормональной функции увеличивает количество хромаффинных клеток.

Период полового созревания сопровождается резким усилением функций половых и других желез внутренней секреции. Это приводит к ускорению темпов роста и развитию организма. Умеренные физические нагрузки не оказывают существенного влияния на процесс полового созревания и функции желез внутренней секреции. Чрезмерные физические напряжения могут замедлить нормальные темпы развития подростков, а тем самым снизить их координационные способности

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и

скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости

Можно констатировать, что подростковый возраст - это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. При правильной методике спортивные занятия в подростковом возрасте оказывают положительное влияние на формирование организма занимающихся.

## **6. Методы, используемые при работе с детьми**

1. Занятия проходят в форме бесед, показа (приёмов, упражнений), повторения (приёмов, упражнений), используются различные соревновательные задания, спортивные состязания.

2. Формы организации занятий:

1. групповые
2. индивидуальные

3. Методы, используемые на занятиях:

1. повторный,
2. соревновательный,
3. игровой.

4. Материально-технические средства:

1. гимнастические маты
2. скамейка,
3. утяжелители,
4. гантели,
5. резиновые эспандеры,
6. боксёрские лапы,
7. мешки,
8. перчатки,
9. макивары.



## 7. Структура учебно-тренировочных занятий

Содержание занятий	Учебно-тренировочная группа				
	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Режим учебно-тренировочной работы (час в неделю)	5/6	8/9	8/9	12	14
Вводное занятие	1	1	1	8	24
Теоретическая подготовка	6/30	6/30	6/30	130	36
Общая и специальная физическая подготовка	100/200	100/134	100/134	185	114
Техническая и Тактическая подготовка	70/40	115/150	115/150	93	306
Подготовка к показательным итоговым выступлениям	25/21	74/80	74/80	20	7
Интегральная подготовка	18/18	60/60	60/60	30	60
Спортивные соревнования	0/0	-	-	60	32
Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	-
Развитие Каратэ в РФ	8/0	5	5	-	-
Психологическая подготовка	-	3/2	3/2	10	78
Контрольные испытания	2	4/4	4/4	8	7
Всего часов	230/312	368/466	368/466	552	644

### Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка учащихся рассматривает вопросы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

### Общая физическая подготовка (ОФП).

ОФП включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

### Техническая подготовка.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемые при изучении и применении каратэ.

Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники само страховки.

### Судейская практика.

Судейская практика предполагает освоение занимающимися не-которых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

#### □ **Соревновательная деятельность**

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: район, область, город, край, Федеральный округ, Россия (Кубок и Первенство/Чемпионат), Международный уровень (Европа и Мир) (Первенство/Чемпионат)

## **8. Ожидаемые результаты**

### **В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:**

- основы истории развития физической культуры в России и особенности развития избранного вида спорта;
- физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- индивидуальные способы контроля за физическим развитием, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности.

### **В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:**

- начальные знания по анатомии человека;
- принципы правильного образа жизни;
- изучение базовых стоек;
- из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки; передвижение в базовых стойках;
- в передвижении выполнение базовой программной техники;
- боевые дистанции;
- обучение ударам на месте;
- обучение ударам в движении;
- обучение приемам защиты на месте;
- обучение приемам защиты в движении.

### **В результате реализации программы, обучающиеся будут иметь следующие личностные качества:**

- способность к самоконтролю, а также умение самому адекватно оценивать свои поступки;
- поддержание своей репутации в кругу общения;
- отношение к самому себе, самооценка;
- умение действовать решительно, способность мобилизовать все силы;
- безусловное поведение в некоторых ситуациях, которое обуславливается определенной идеей или убеждением;

- отсутствие предвзятости к кому-либо или чему-либо;
- критическое отношение к своим заслугам и недостаткам.

### **9. Медико-биологический контроль**

К занятиям допускаются учащиеся не имеющие медицинских противопоказаний и имеющие справку о состоянии здоровья от врача-педиатра.

## 10. Список используемой литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2014.-116с.
2. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2013 - 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2014.- 464с.
4. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2013 -176с.
5. Поляков А.В., Сергеева А.Д., Жаров М.С. и др. «Восточное боевое единоборств: примерная программа для детско-юношеских спортивных школ и других учреждений дополнительного образования», г. Коломна, 2013 - 74 с.
6. Богина, Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях : методическое пособие / Л. Богина. – М. : Мозаика-Синтез, 2005. – 112 с.
7. Бузунова, А. Медико-педагогическая оздоровительная работа / А. Бузунова, П. Волков. // Дошкольное воспитание. – 2003. – № 4. – С. 64.
8. Вавилова, Е.Н. Учите прыгать, бегать, лазить, метать / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 2003. – 174 с.
9. Веселая, З.А. Игра принимает всех / З. А. Веселая. – Минск : Полымя, 2007. – 58 с.
10. Голицына, Н.С. Нетрадиционные занятия физкультурой в дошкольном образовательном учреждении / Н.С. Голицына. – М.: Скрипторий 2003, 2003. – 72 с.
11. Голубева, Г.Н. Программа – «Будь здоров!» (научно-исследовательская программа по укреплению здоровья детей дошкольных образовательных учреждений) / Г.Н. Голубева. – Наб. Челны: Салат 1999. – 32с.
12. Горькова, Л.Г. Занятия физической культурой в ДОУ: Основные виды, сценарии занятий / Л.Г. Горькова, Л.А. Обухова. – М.: 5 за знания, 2005. – 38-40, 55 с.