

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
"Средняя общеобразовательная школа "Феникс"

ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ "ФЕНИКС"  
Москва, Варшавское шоссе, д. 141А, стр.6

Принята на заседании  
педагогического совета  
НОЧУ «СОШ «Феникс»  
Протокол № 1 от «30»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор НОЧУ «СОШ «Феникс»  
\_\_\_\_\_ Т.И. Есина  
«30» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа по  
«Карате»**

Направленность программы: физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 5-17 лет  
Срок реализации программы: 3-5 лет

Программу составил:  
педагог дополнительного образования  
Ильин Александр Васильевич

Москва, 2023

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по карате в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, нормативно-правовыми основами, регулирующими деятельность спортивных школ, и Типовым планом-проектом учебной программы для спортивных школ.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса каратистов на различных этапах многолетней подготовки.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач: содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся; подготовка спортсменов высокой квалификации, резерва сборной команды России; воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов; подготовка инструкторов и судей по карате.

Нормативные показатели деятельности спортивных школ и методические рекомендации разработаны с учетом предыдущих программ для спортивных школ по карате и являются итогом анализа отечественной и зарубежных систем многолетней подготовки спортсменов.

### Направленность программы

Образовательная программа по карате по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному назначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентировочной и групповой.

**Новизна программы** – состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на обучении базовой техники карате.

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых образовательных программ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая система многолетней подготовки и предусматривает:

- Преимущество задач, средств, методов и подготовки всех возрастных групп;
- Преимущество в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- Целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- Обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- Комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена.

По структуре программа условно разделена на 3 раздела: организационный, методический, нормативный.

- 1. Организационный** – включает в себя рекомендации по количественному составу групп и объему нагрузки, а также плана участия в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.
- 2. Методический** – раскрывает структуру учебно-тренировочного процесса. В нем даны рекомендации по распределению нагрузки в циклах, содержатся методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочных занятий, а также требования к контролю.
- 3. Нормативный** - включает перечень нормативных требований по ОФП и СФП, также ТТП, необходимый для перевода обучающихся на последующие этапы обучения.

Учебный план спортивной подготовки состоит из 3 этапов:

- Спортивно-оздоровительный;
- Начальной подготовки;
- Учебно-тренировочный.

Основными показателями программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются: Овладение теоретическими знаниями и навыками, выполнение контрольных нормативов по ОФП и СФП, выполнение нормативных требований по присвоению спортивных разрядов ЕВСК.

На каждом этапе решаются определенные задачи:

## **СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП**

- Формирование интереса к занятиям спортом;
- Овладение основами техники выполнения комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- Развитие и совершенствование общих физических качеств;
- Предварительный отбор детей для занятий спортивным карате;
- Качественный выбор специализации в дальнейшем занятии спортом;
- Знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены;
- Социализация детей и подростков.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

- Укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- Совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся;
- Уровень освоения базовой техники карате;
- Привитие норм личной гигиены и самоконтроля.

## **УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта;
- Формирование морально-волевых качеств;
- Освоение теоретического раздела программы.

## **2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Занятия в школе по карате могут проводиться с отступлением по возрасту в ту или иную сторону, исходя из физических и технических качеств спортсмена, выполняющего необходимые нормативные требования.

Многолетняя подготовка строится на основе педагогических принципов:

- Принцип воспитывающего обучения, сознательности и активности обучающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования.
- Целевая направленность к наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема СФП.
- Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения.
- Моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Теоретическая подготовка – направлена на формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в карате.

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышения устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений.

В зависимости от уровня спортивной подготовленности учащихся разрешается сокращение обще годовой нагрузки, но не более чем на 25% (начиная с групп УТГ).

## **СЕНСИТИВНЫЕ (БЛАГОПРИЯТНЫЕ) ПЕРИОДЫ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ**

Таблица №1

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст, лет										
	5-7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост						+	+	+	+		
Мышечная масса						+	+	+	+		
Быстрота			+	+	+						
Скоростно-силовые качества				+	+	+	+	+			
Сила						+	+	+			
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности			+	+	+				+	+	+
Гибкость	+	+	+	+							
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+		+	+	+	+	+			

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ЗАНЯТИЙ (ЧАС) НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Таблица 2

№	Раздел подготовки	Этапы подготовки		
		СО	НП	УТГ
1	Теория	4	6	5
2	ОФП	61	25	27
3	СФП	28	37	32
4	ТТЛ	12	36	35
5	Соревнования		2	2
6	Контрольные испытания	3	2	4
7	Инструкторская и судейская практика			
8	Восстановительные мероприятия			
9	Итого	108	108	108

### 3.МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих наивысших достижений.

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной подготовки:

- Строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров;
- Возрастание объема средств ОФП и СФП, соотношение между которыми постепенно изменяется;
- Непрерывное совершенствование технико-тактического мастерства
- Соблюдение принципа постепенности применения тренировочных нагрузок в процессе тренировок;
- Рациональное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок;

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- Целостный (обучение технике целостно, в облегченных условиях с последующим овладением его отдельными фазами и элементами);
- Расчлененный (раздельное обучение фазам и элементам техники их сочетание в единое целое).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план спортивной подготовки рассчитан на 36 недель.

Спортивная тренировка юных спортсменов не должна быть ориентирована в первые годы на достижение высокого спортивного результата.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течении многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЭТАП

Годовой учебно-тематический план представлен в табл. №3

Основные задачи данного этапа:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;
- Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
- Овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- Воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости);
- Отбор перспективных детей для дальнейших занятий карате.

#### Основные тренировочные средства

- Общеразвивающие упражнения;
- Подвижные игры и игровые упражнения;
- Прыжки и прыжковые упражнения;
- Элементы акробатики;
- Метание легких снарядов (набивных мячей);
- Силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

#### Основные методы выполнения упражнений

- Игровой;
- Равномерный;
- Повторный;

- Соревновательный;
- Круговой.

### **Основные направления тренировки**

- Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в карате. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом.
- Учет особенностей детского организма при выборе нагрузки.
- Упражнения скоростно-силового характера следует выполнять понемногу, с чередованием промежутков активного отдыха.

### **Основные средства и методы тренировки**

- Подвижные игры;
- Комплексные упражнения (для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что даст возможность проводить занятия более организованно и целенаправленно);
- Комплексы сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение данных средств, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений применяют в начальной части занятия после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине занятия. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

Большое внимание уделяется акробатике.

### **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе**

- Методы игровой и соревновательной направленности являются основными на данном этапе;
- При изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение элементарным и простым.

### **Обучение технике карате**

**(носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам):**

- Стойкам;
- Передвижениям;
- Приемам самостраховки при падениях;
- Удары руками и ногами;
- Способам защиты;
- Базовым элементам технических действий.

Методика контроля на этапе включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и др. Комплекс методик позволяет определить:

Уровень физического развития, уровень подготовленности, состояние здоровья, величину выполненной тренировочной нагрузки. На основе полученных данных вносят соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА (3 ЧАСА В НЕДЕЛЮ)**

№ п\п	содержание	сент ябрь	окт ябрь	ноя брь	дек абрь	ян варь	фе вр аль	ма рт	ап рель	м ай	и ю нь	и ю ль	авг уст	ит ого
1	Теория	1		1				1	1					4
2	Общая физическая подготовка	9	7	7	7	8	7	5	5	6				61
3	Специальная физическая подготовка	1	2	2	2	3	4	5	4	5				28
4	Техническая и тактическая подготовка	1	2	2	2	1	1	1	2					12
5	Соревнования													
6	Контрольные испытания		1		1					1				3
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Восстановительные мероприятия													
<b>Итого часов</b>		<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>12</b>				<b>108</b>

### *ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ*

#### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:**

- Укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся;
- Обучение технике карате;
- Повышение уровня физической активности;
- Отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий карате.

#### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ:**

Игровой;  
Соревновательный;  
Круговой;  
Повторный;  
Равномерный;  
Контрольный.

#### **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА:**

Общеразвивающие упражнения;  
Подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборств;  
Самостраховка и элементы акробатики;  
Скоростно-силовые упражнения;  
Школа техники карате;  
Прыжки и прыжковые упражнения;  
Комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

#### **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ:**

- Учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- Занятия по индивидуальным планам;

- Медико-восстановительные мероприятия;
- Тестирование и медицинский контроль;
- Участие в соревнованиях;
- Инструкторская и судейская практика.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения, упражнения с партнером, элементы акробатики и самостраховка, легкая атлетика, спортивные игры, подвижные игры, отработка приемов карате, разучивание техники выполнения приемов.

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (3 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Таблица №4

№ п\п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория		1	2	1		1		1					6
2	Общая физическая подготовка	5	5	3	3	4	2	1	1	1				25
3	Специальная физическая подготовка	3	3	3	4	4	4	5	5	6				37
4	Техническая и тактическая подготовка	2	3	4	4	4	4	5	5	5				36
5	Соревнования	1					1							2
6	Контрольные испытания	1						1						2
7	Инструкторская и судейская практика													
8	Восстановительные мероприятия													
Итого часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12				108

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

#### ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности;
- Развитие специальных физических качеств;
- Овладение основами техники и ее совершенствование;
- Приобретение и накопление соревновательного опыта;

Основные показатели данного периода:

- Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма;
- Правила соревнований;
- Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки;
- ОФП и СФП;
- Изучение и совершенствование техники и тактики;
- Выполнение контрольных нормативов;
- Инструкторская и судейская практика.

### Практические занятия:

Упражнения для развития быстроты, силы, ловкости, гибкости и выносливости. Повторение и совершенствование раннее изученного материала. Атаки, стойки, техника подсечек. Учебные и соревновательные бои.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА

Таблица №5

№ п\п	содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	итого
1	Теория		1	1	1	1	1							5
2	Общая физическая подготовка	4	2	2	4	3	4	3	2	3				27
3	Специальная физическая подготовка	3	4	4	3	4	4	3	4	3				32
4	Техническая и тактическая подготовка	4	4	5	3	3	3	4	5	4				35
5	Соревнования		1			1			1					3
6	Контрольные испытания	1			1			1		1				4
7	Инструкторская и судейская практика							1		1				2
8	Восстановительные мероприятия													
Итого часов		12	12	12	12	12	12	12	12	12				108

### ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ

Наряду с планированием важнейшей функцией управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной деятельности систематически ведется учет подготовленности путем:

- 1) Текущей оценки усвоения изучаемого материала.
- 2) Оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления.
- 3) Выполнение контрольных упражнений по ОФП, СФП.

Важно учитывать не только год обучения, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их развития.

Дважды в год все обучающиеся проходят медицинское обследование. Особого внимания требуют спортсмены, перенесшие травмы и заболевания.

В задачи медицинского обследования входят:

- Диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям карате;
- Оценка его перспективности;
- Оценка функционального состояния;
- Контроль переносимости нагрузок.

### **Комплекс контрольных упражнений по ОФП**

- Бег 30 м с низкого старта;
- Непрерывный бег 5 мин;
- Челночный бег 3X10 м;
- Бег на месте в максимальном темпе;
- Прыжок в длину с места;
- Прыжок вверх;
- Прыжки с «прибавками»;
- Подтягивание в висе на перекладине;
- Бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг);
- Выкрут рук с палкой;
- Наклон вперед.

#### **Оценка результатов тестирования:**

В зачет идут результаты 6 обязательных и 2 дополнительных теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты.

### **Комплекс контрольных упражнений по СФП**

- Двух и трех ударные серии ударов («двойки» и «тройки») руками;
- Удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши);
- Отжимания;
- Кувырок вперед выполняется из положения упора присев, лицом вперед;
- Прыжки на скакалке в течении 1 мин;
- Удары двумя руками в мешок в течении 10 сек;
- Выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек.

## **ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Одним из важных разделов комплексной подготовки каратистов в учебно-тренировочных группах является инструкторская и судейская практика. Занимающиеся должны пользоваться принятой в карате терминологией, знать правила безопасности при проведении тренировок и соревнований, правила поведения и страховки при занятиях с отягощениями и штангой, соблюдать основные гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. С первых лет тренировок в карате занимающиеся должны освоить основные правила проведения соревнований в метаниях, знать требования к спортивным снарядам, уметь правильно пользоваться рулеткой и секундомером при измерении результатов контрольных упражнений. Для воспитания инструкторских навыков у юных каратистов необходимо развивать умения находить ошибки при выполнении различных упражнений и элементов техники, правильно показывать упражнения из пройденного материала. Принимать участие в судействе соревнований в роли рефери, судьи, секретаря. Решение этих задач целесообразно начинать с этапа ГНП и продолжать на всех последующих этапах подготовки.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- Уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- Уметь выявлять и исправлять ошибку в выполнении приемов у товарища;
- Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера;
- Уметь провести подготовку учащихся своего класса к соревнованиям;
- Уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- Уметь составить положение для проведения первенства по карате;
- Уметь вести протокол поединков в кумите;
- Участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером;
- Судейство учебных поединков (самостоятельно);
- Участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- Уметь судить поединки при проведении «кумите» в качестве рефери.

