

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5  
С КАДЕТСКИМИ КЛАССАМИ ИМЕНИ ГУБИНА А.Т.»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по ВР  
Авагжанова О.А.

(подпись)

02.09.2025 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 5 с  
кадетскими классами имени  
Губина А.Т.»

В.А. Гусев

(подпись)

02.09.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
спортивно-оздоровительной студии  
«Каратэ»

Срок реализации программы: 1 год

Составитель: Сойтту Е. В.

г. Ессентуки  
2025 год

## **Структура программы:**

- I. Пояснительная записка
- II. Содержание программы
- III. учебно-тематический план занятий по каратэ
- IV. Содержание занятий по каратэ
- V. Методическое обеспечение образовательной программы
- VI. Литература
- VII. Приложения

## **I. Пояснительная записка**

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хронических заболеваний у детей, особенно с болезнями нервной системы, опорно-двигательной и органов пищеварения не уменьшается. По-прежнему, актуальна проблема детской преступности, наркомании. Ближайшее социокультурное, бытовое, окружение человека является мощным фактором социализации личности, тем более молодой, не сформировавшейся. Место проживания – это социальная среда, которая способна существенно влиять на социальные роли молодого человека. Будущее молодого поколения во многом зависит от того, удастся ли создать нравственно-здоровые условия именно в жилых микрорайонах.

Все это послужило толчком к разработке дополнительного образования. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного каратэ, реализуется на базе школы МБОУ «СОШ с кадетскими классами Им. Губина А.Т.» в г. Ессентуки.

Данная программа предоставляет возможности для удовлетворения интересов детей и подростков, развития их способностей и талантов через взаимодополняемые блоки: образовательный и воспитательный. Секция каратэ на базе которой реализуется дополнительное образование, играет важную роль по воспитанию в условиях открытого социума, т.к. максимально близко расположена от места проживания детей и подростков, доступна и открыта для них. Возраст обучающихся от 7 до 16 лет.

Рекомендуется проводить занятия 3 раза в неделю по полтора часа: 1 час 30 мин.

Теоретической основой для разработки настоящей программы послужили: - концепция «Воспитание как педагогический компонент социализации ребенка» (М.И.Рожков, Л.В. Байбородова) - концепция развивающего обучения (В.В.Давыдов, Д.Б. Эльконин, Л.В. Занков) - культурно - историческая теория развития ребенка по видам ведущей деятельности (Л.В. Выготский, Д.Б. Эльконин)

Так же были взяты материалы из таких книг как ( «Техника и теория каратэ» Литвинов С.А. «Каратэ» Вячеслав Протасов. Александр Клинг. «Традиционное Каратэ»)

Программа основывается на следующих принципах:

Гуманистических начал (доброжелательное, уважительное отношения к каждому воспитаннику, понимание и принятие его своеобразия, позитивные отношения к себе и окружающим);

Единство и неразрывность воспитания, обучения, развития (в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка);

Учет индивидуально-возрастных особенностей (каждый ребенок уникален, ему свойственны индивидуальные черты, но есть типичные особенности, обусловленные возрастом, знание их позволяет грамотно выстраивать отношения, отбирая эффективные методы и приемы);

Личностно-ориентированный подход (создание благоприятных условий для личностного роста ребенка, раскрытие и реализация его потенциала);

Практика - деятельностный подход (знания и умения лучше усваиваются в практике, в условиях, когда ребенок действует самостоятельно, во взаимодействии с кем-либо).

Занятия по каратэ являются средством укрепления здоровья детей, а систематические занятия являются фактором успешной подготовки к службе в армии. Участие ребят в соревнованиях разного уровня способствует их гражданскому становлению.

### **Процесс обучения условно разбивается на следующие этапы:**

- начальной подготовки;
- учебно-тренировочной;
- углубленного совершенствования.

Процесс обучения может быть продолжен, если воспитанники, достигли высоких результатов. В этом случае тренировки проводятся по индивидуальным программам и планам. Этот этап является усложненным, рассчитан на определенный уровень мастерства, поэтому в данной программе не прорабатывается.

### **-Режим занятий в первый год:**

3 раза в неделю по 1 часу 30 минут.

### **Формы занятий:**

- Тренировки групповые
- индивидуальные
- лекционные
- соревнования ката и кумитэ
- семинары
- аттестация на пояса

### **Программы дополнительного образования в 5 школе МБОУ «СОШ с кадетскими классами Им. Губина А.Т.» в г. Ессентуки**

Программа рассчитана на обучение и воспитание детей и подростков от 7 до 16 лет. Количество воспитанников в группах: до 15 человек.

При необходимости могут формироваться разновозрастные группы.

Время реализации программы - 1 год.

Ожидаемые результаты:

1. Укрепление психофизического здоровья воспитанников.

2. Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
3. Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
4. Сплочение детско-подросткового коллектива секции.
5. Передача и усвоение подростками положительного социального опыта через совместную деятельность детей и взрослых.
6. Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.
7. Увеличение количества воспитанников секции и их родителей в организации и участии в разных формах социо-досуговой деятельности на разном уровне (школьном, городском и т.д.).
8. Рост инициативы со стороны детей и их родителей по решению внутренних проблем секции.
9. Развитие организаторских навыков и лидерских качеств подростков.
10. Повышение имиджа секции и популяризация занятий каратэ.

### **К концу 1 года обучения учащиеся должны знать:**

- историю возникновения каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности при занятиях в спортзале;
- спортивную терминологию;

### **Должны уметь:**

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять ОРУ;
- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 9-8 кю;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы первой помощи при травмах;
- элементы кумитэ
- технику безопасности во время учебных поединков;

### **Способы проверки результатов:**

В целях контроля и оценки результативности занятий проводятся каждые 2 месяца тесты по ОФП:

1. челночный бег;
2. подтягивание;
3. отжимание;
4. выпрыгивание из приседа;
5. сгибание туловища (пресс);
6. контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседаний за 30 с)

### **Итоговый контроль:**

- контрольные занятия;
- соревнования;

- показательные выступления;
- аттестация на пояса-разряды кю (2 раза в год);

**Итоги** проведенных мероприятий анализируются и обсуждаются с учащимися и их родителями на родительских собраниях. Тематика родительских собраний включает в себя вводное собрание «Ознакомление с родительским коллективом» (1-й год обучения);  
знакомство с требованиями и правилами программы обучения;  
«Наши достижения» (показательные выступления для родителей )

**Для успешной реализации данной программы необходимо:**

- спортзал;
- спортплощадка (в летний период);
- спортивный инвентарь: перчатки, малые лапы, большие лапы, малые мячи, скакалки, гимнастическая палка;

## **II. Содержание программы**

**Образовательная программа состоит из двух взаимосвязанных и взаимодополняемых блоков:**

**Обучающий блок** Интерес к единоборствам у молодежи довольно высок и устойчив, так как они привлекательны и зрелищны. Культура единоборств разных континентов имеет свои традиции, формировавшиеся веками под влиянием множества факторов. Национальные единоборства являются полноправной частью народных традиций. Каждая народность с большим или меньшим успехом бережет и развивает традиционную культуру своих предков, в том числе боевые и состязательные единоборства. Некоторые из них становятся широко известными за пределами своей исторической родины. Так случилось с японским единоборством - каратэ. Обучающий блок представлен следующими направлениями:

- философия – изучение духовно-нравственных основ каратэ (кодекс каратэ, приобщение к системе общечеловеческих ценностей и т.д.);
- искусство – изучение истории единоборств и каратэ, знакомство с культурой Японии (икебана, каллиграфия, оригами, обычаями, нравами, традициями страны);
- физическая культура – общая и специальная физическая подготовка, овладение каратэ, выход на спортивный уровень;
- основы безопасной жизнедеятельности – предупреждение травматизма, оказание первой помощи, овладение способами восстановления дыхания, сердечной деятельности, элементами медитации и т.д.
- Направления взаимосвязаны и взаимодополняемы, способствуют гармонизации личности обучающегося каратэ, именно поэтому в каратэ

выявление победителя и побежденного не является высшей целью, победить воображаемого противника в ката (формальное упражнение) означает одержать победу над самим собой.

В данном блоке использованы методические разработки ведущих специалистов этого вида спорта: Литвинов С.А. «Методические рекомендации по каратэ для детско-юношеских клубов физической подготовки, спортивных школ различного типа» г. Москва, Комитет физической культуры и спорта, спортивно-методический центр, 2003 г.; учебно-методические рекомендации и разработки российской государственной академии физической культуры.

В результате обучения достигается, прежде всего, оздоровительный эффект, а также появляется возможность овладения воспитанником различных ступеней спортивного мастерства в совокупности с навыком самообороны.

Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используется в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Учитывая оздоровительную и спортивную направленность программы, в учебно-тематический план включены теоретические и практические занятия, которые целенаправленно знакомят и обучают воспитанников с современным уровнем каратэ в области физической культуры, искусства, философии.

В процессе обучения воспитанники проходят путь:

- 1. Знание**
- 2. Умение**
- 3. Навык**

### **Воспитательный блок**

Секция по месту жительства – это место для самовыражения, развития и выявления способностей ребенка не только на основе каратэ, но и вне его. Воспитательный блок представлен следующими направлениями:

- клубная работа
- каникулярный отдых
- работа с детским активом
- работа с родителями
- взаимодействие с социумом

Разнообразие форм и содержание досуговой деятельности укрепляет и обогащает межличностные отношения детей и взрослых, совершенствует культуру общения, развивает и укрепляет семейные интересы. Это достигается через разные конкурсные развлекательные программы, игры, акции, через

взаимодействие с другими секциями и клубами по месту жительства. В каникулы (осенние, зимние, весенние) более широко используются формы досуговой деятельности, особенно экскурсии, в летнее время организуются профильные учебно-тренировочные сборы на базе лагеря с дневным пребыванием детей. Участие в социально значимых акциях и мероприятиях содействует становлению молодого гражданина. Возможность провести интересно и весело время в секции всей семьей, совместные тренировки детей и родителей – все это сплачивает и укрепляет семью воспитанника.

### **Цель программы:**

- Создание условий для саморазвития (согласно заявленным знаниям, умениям и навыкам), самоутверждения, самореализации (по количеству выпускников, работающих по данному виду деятельности, реализующих полученные умения и навыки по окончании учебного заведения) детей и подростков через организацию досуговой работы в секции каратэ.

### **Основные задачи программы:**

1. Расширение знаний учащихся о мире японской культуры, национальной японской борьбы, осознание наследуемых ценностей и их усвоение, то есть включение в свою непосредственную деятельность уже имеющегося массива культуры;
2. Развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию, как основы формирования образовательных запросов и потребностей;
3. Формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом, каратэ, воспитание осмысленного отношения к ним как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;
4. Формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ;
5. Воспитание и развитие познавательных потребностей и творческих способностей учащихся;
6. Формирование и совершенствование навыков выполнения общеподготовительных, специально-подготовительных и соревновательных упражнений;
7. Формирование и совершенствование навыков и умений ведения учебных, учебнотренировочных, контрольных, соревновательных и показательных поединков;
8. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков показа, анализа и объяснения элементов техники и тактики каратэ;
9. Формирование и совершенствование знаний, умений и навыков организации, проведения и судейства соревнований по каратэ;
10. Укрепление и развитие взаимодействия с семьями воспитанников.
11. Профилактика асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

### III. учебно-тематический план занятий 1-й год обучения для детей 7-16 лет

| №    | Тема                                              | Общее количество часов | Теория | Практика |
|------|---------------------------------------------------|------------------------|--------|----------|
| 1.   | Введение                                          | 5                      | 5      |          |
| 2.   | История возникновения и становления борьбы каратэ | 10                     | 10     |          |
| 3.   | Общеразвивающие упражнения                        | 12                     |        | 12       |
| 4.   | Стойки и положения в каратэ                       | 10                     | 1      | 9        |
| 5.   | Техника атак                                      | 6                      | 1      | 5        |
| 6.   | Техника защиты                                    | 6                      | 1      | 5        |
| 7.   | Кихон (технический комплекс)                      | 11                     | 1      | 10       |
| 8.   | Ката (установочное упражнение)                    | 6                      | 1      | 5        |
| 9.   | Кумитэ (поединок)                                 | 5                      | 1      | 4        |
| 10.  | Упражнения на снарядах: грушах, лапах.            | 5                      | 1      | 4        |
| итог |                                                   | 76                     |        |          |

### IV. Содержание занятий

#### Тема 1. Введение

ТЕОРИЯ: Краткая характеристика, цель и задачи курса каратэ. Этикет в каратэ. Правила гигиены, техника безопасности.

#### Тема 2. История возникновения и становления борьбы каратэ.

ТЕОРИЯ: Сам термин каратэ возник сравнительно недавно, впервые его начали употреблять, в том виде, в каком он сейчас читается, в начале прошлого века, а официально он был принят в 1936 г. на о. Окинава (Япония).

#### Тема 3. Техника безопасности и спортивная терминология

**ТЕОРИЯ:** Согласно традиции в каратэ используется японская терминология. Терминология и язык страны – носители традиции, тесно связанные с менталитетом народа, проживающего там. Так как многие японские термины не имеют адекватных аналогов в русском языке, но пользуются термины страны в которой зародилось это боевое искусство.

#### **Тема 4. Общеразвивающие упражнения.**

**ТЕОРИЯ:** Разнообразные растяжки повышают гибкость мышц и увеличивают подвижность суставов; развивается сила основных мышечных групп и снижается риск получения травм, что позволяет учащимся постепенно переходить к изучению все более сложных движений.

**ПРАКТИКА:** Разминка конечностей, ходьба по кругу в колонне, на носках, пятках, в полуприсяде; бег по кругу, передвижение правым и левым боком вперед, движение спиной вперед, бег с ускорением; круговые и маховые движения руками и ногами, круговые и наклонные движения туловищем и головой; упражнения на гибкость, растяжку и формирование правильной осанки, кувырки вперед и назад. Отжимание на кулаках, приседание с выпрыгиванием, пресс, челночный бег, прыжки в длину с места, 6-минутный бег, подтягивание из виса.

#### **Тема 5. Стойки и положения в каратэ.**

**ТЕОРИЯ:** В каратэ термин стойка (дати) означает положение нижней части тела, бедер и ног, которые буквально несут верхнюю часть тела. Таким образом, качество выполняемых приемов зависит от оптимально принятой формы. Это важно при выполнении приема.

**ПРАКТИКА:** Правильная стойка, устойчивое равновесие и гармонично скоординированная работа всех частей тела являются основой успешного выполнения любого приема. Действия ступней, ног, рук, кистей рук должны хорошо контролироваться и все части тела работать синхронно. Только соблюдение этих требований позволяет проводить приемы быстро и мощно.

#### **Тема 6. Техника атак (семэ).**

**ТЕОРИЯ:** Атакующие действия руками, локтями бывают двух видов проникающий прямой удар (цуки) и удар рукой (учи). В каратэ удары ногами (гери) так же важны, как и техника рук; фактически удар ногой имеет большую силу, чем удар кулаком.

**ПРАКТИКА:** Удары руками: когда противник находится перед вами, рука выпрямляется и удар наносится по цели суставами кулака. Предплечье вращается внутрь в момент нанесения удара. При ударе ногой у вас должно быть ощущение, что вы вкладываете в него весь вес вашего тела. Максимально используете бедра в ударе, но быстро отводите бьющую ногу назад, принимая нужную стойку для следующего приема, иначе противник может захватить вашу ногу.

#### **Тема 7. Техника защиты (укэ).**

**ТЕОРИЯ:** Каратэ отличается от бокса и других видов единоборств своими приемами защиты. В каратэ существует много блоков против удара ногами, в которых применяются как ноги, так и руки. В этом отношении каратэ уникально.

**ПРАКТИКА:** Достижение мастерства в данных аспектах необходимо. Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать следующее:

направление силы; вращение предплечья и чувства ритма; работу бедра; положение локтя; недостатки проноса; блок-атака.

### **Тема 8. Основные приемы (кихон).**

**ТЕОРИЯ:** Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков. У каждого разряда (кю) своя техника выполнения. Занимаясь кихон (базовой техникой), ученик овладеет азами каратэ. Многократными повторами шлифуется техника исполнения и развивается специфическая молниеносная реакция.

**ПРАКТИКА:** Кихон является важнейшим аспектом обучения каратэ. Задача базовой техники - научить принципам распределения силы и тактики, а малейшие отклонения от формы кихон ведут к тому, что эти принципы ускользают. Кихон не только форма исполнения базовой техники, но и пониманием того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

### **Тема 9. Формальные упражнения (ката).**

**ТЕОРИЯ:** Ката предполагает условный поединок с несколькими противниками, существующими лишь в воображении ученика и наблюдателя. Цель данного упражнения – создание системы круговой обороны при помощи серии определенных приемов защиты и нападения. **ПРАКТИКА:** Основные положения:

1. Каждое ката имеет определенное количество движений. Они должны выполняться в правильной последовательности.
2. Ката имеют различный рисунок (схему передвижений). Для динамичного выполнения ката следует помнить и соблюдать три правила: правильное применение силы, скорость движения, расслабление и напряжение тела.
3. В начале и в конце ката делается поклон, неотъемлемая часть ката. Выполняя несколько ката подряд, поклон делается в начале первого ката и в конце последнего.

### **Тема 10. Работа с партнерами, схватка (кумитэ).**

**ТЕОРИЯ:** В кумитэ начинающий спортсмен учится правильно и своевременно выполнять технические приемы. Только на этом этапе хорошо отработанные приемы становятся реально применимыми на практике. Дальнейшее совершенствование техники идет рука об руку с овладением работой с партнерами. При повышении разряда (кю) уровень техники усложняется.

**ПРАКТИКА:** два человека встречаются лицом к лицу и демонстрируют приемы. Таким образом, кумитэ можно рассматривать как практическое использование основных приемов, изученных в ката, в некотором роде спарринг. Существует три вида кумитэ: базовое кумитэ (основные приемы с учетом индивидуальных способностей), иппон кумитэ (атакующие и оборонительные действия, технику передвижения и понимание) и дзю кумитэ (партнерам разрешается свободно использовать их духовные и физические силы, но с условием строгого контроля ударов руками и ногами).

### **Тема 11. Упражнения на снарядах, грушах и лапах.**

**ТЕОРИЯ:** В тренировочной практике боевых искусств используется самые разнообразные снаряды. У каждого из его видов свое назначение и функции. Перчатки для отработки точных ударов (наносит удары руками и ногами по перчаткам, спортсмен отрабатывает их точность и мощь); ручные мишени

(современные ручные мишени подобны по форме своим предшественницам и бывают одинарными или двойными, благодаря своей гибкости они очень удобны для тренировки скорости и ловкости, особенно при выполнении хлестких ударов); тяжелые груши (на тяжелых грушах тренируют силу и мощь, выполнения всех линейных и угловых техник); подвижные груши (бывают односторонним или двухсторонним креплением, применяют для развития ритма, реакции и ловкости при отработке выполнения техник рук и ног); макивара (специальный станок, с помощью которого спортсмены добиваются затвердения бьющих поверхностей ладоней и ступней, локтей и предплечий); отягощения (силовые тренировки можно разделить на два типа – поднятие тяжестей и занятия с отягощениями, к поднятию тяжестей относятся все виды работ с гантелями, штангами и на силовых тренажерах, с отягощениями спортсмены надевают грузы на определенные части тела для развития силы соответствующих мышц); скакалки (регулярные занятия со скакалкой развивают выносливость, чувство времени и координацию движений); видеозапись (использование видеозаписи является эффективным вспомогательным средством для изучения новых техник и совершенствование сложных движений).

#### **Тема 12. Тактика (хэйхо)**

ТЕОРИЯ: Тактика каратэ – искусство применения технических средств с учетом индивидуальных технико-тактических, морально-волевых и физических воздействий в бою по стилю и манере противника. В тактике каратиста проявляется не только уровень его техники, физической и психологической подготовки, но и главные черты его характера.

#### **Тема 13. Психологическая подготовка**

ТЕОРИЯ: Психологическая подготовка спортсмена предусматривает воспитание у него настойчивости, целеустремленности, смелости, решительности, силы воли, самообладания, активности и других положительных качеств.

#### **Тема 14. Подготовка к соревнованиям**

ТЕОРИЯ: Состояние оптимальной готовности к спортивным достижениям, приобретенное в результате подготовки на каждой новой ступени спортивной тренировки, называется спортивной формой, она позволяет каратисту наилучшим образом проявлять свои силы и способности, добиваться максимальных для него спортивных результатов.

## **V. Методическое обеспечение образовательной программы**

### **Обучающий блок**

Основное требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся с учетом их здоровья, физического развития, двигательной подготовленности, формирование навыков для самостоятельных занятий. Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально, это один из

важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма. После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями. Затем следует переходить к оттачиванию техники ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к кумитэ (поединки).

### **Социально - психологический блок.**

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности. Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, 11 выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков включают в себя следующие направления: выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих; создание в объединении психологопедагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса; организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию. Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

## **Литература:**

1. Вольф-Дитер Вихман: «Искусство ката».
2. Гвоздев С.А.: «Техника самообороны, холодное оружие востока и запада».
3. Гичин Фунакоши: «Каратэ-до: Ньюмон».
4. Диденко В.В.: «Ушу: философия движения».
5. Дон Миллер: «Искусство Дзю-Дзюцу».
6. Дзигоро Кано: «Кодокан Дзюдодо».
7. Иванов А.Л.: «Кикбоксинг».
8. Иванов-Катанский С.: «Комбинированная техника каратэ».
9. Лапшин С.А.: ««Каратэ-до», основная техника и методика преподавания».
10. Лапшин С.А.: «Каратэ для мастеров, стратегия поединка».
11. Линдер И.Б., Оранский С.А.: «Боевые искусства востока».
12. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Основы».
13. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Кумитэ». Т. 1,2.
14. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Полный обзор».
15. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Бассай, Канку».
16. Накаяма М.: «Лучшее каратэ. Ганку, Джион».
17. Марков В.В.: «Организация и методика подготовки судей высокой квалификации в каратэ-до».
18. Программа квалификационных экзаменов картэ Шотокан SKIF 9-1 КЮ.
19. Санг Х. Ким: «Преподавание боевых искусств».
20. Физическое воспитание учащихся 1-9 классов. Под ред. Ляха В.И. – М.: Просвещение, 2001г.
21. Хедетака Нишияма: Руководство инструктора (методическое пособие).
22. «каратэ» кихон кумитэ Клинг Александр 1992г.

### **При осуществлении учебно-воспитательного процесса учитывается:**

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;
- целевая направленность к достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяется из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;
- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности воспитанника в процессе многолетнего обучения;
- возрастание объема и интенсивности упражнений по мере улучшения физической подготовленности воспитанников; приоритет, упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;
- поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач (например, сочетание физической и технической подготовки);
- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;
- использование централизованной подготовки наиболее перспективных воспитанников на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов; Практическая подготовка осуществляется на занятиях (занятия – тренировки, учебнотренировочные сборы (УТС). Программный материал для практических занятий включает в себя основные средства и методы общей, специальной физической и технико-тактической подготовки.

### **Общая физическая подготовка (ОФП)**

К ОФП относятся строевые упражнения, общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами, упражнения на снарядах (стенка, скамейка и т.д.), упражнения других видов спорта (легкая атлетика, акробатика), подвижные и спортивные игры. При выполнении упражнений выявляются ошибки в двигательном режиме, осанке, дыхании.

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

К СФП относятся координационные, кондиционные и сопряженные (координационнокондиционные), специально-подготовительные упражнения: силовые, скоростно-силовые, на скоростную и силовую выносливость, на

гибкость, выполняемые в различном по 13 продолжительности и интенсивности режиме, и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные, анаэробно-лактатные, анаэробно-алактатные механизмы энергообеспечения с применением: самостраховки, сопротивления упругих предметов, акробатических прыжков, противодействия партнера, соревновательных и специально-подготовительных с отягощением, идеомоторных, имитационных и тренажерных средств.

### **Технико-тактическая подготовка**

К технико-тактическим действиям (ТТД) относятся: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски), выполняемые в различном по продолжительности и интенсивности режиме и активизирующие аэробные, аэробно-анаэробные и прочие с применением: самостраховки, различных методических приемов: выполнение ТТД с более тяжелыми или легким партнером, обманными движениями (финтами), быстрой смены дистанции, частой сменой боевых стоек, на лапах, макиваре и др

### **Теоретическая подготовка**

Формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности каратэ (японское изречение гласит: «каратэ – это оружие, физическая культура, искусство и философия»), осуществляется в ходе практических занятий (занятий-тренировок, мастер-классов), теоретических занятий, самоподготовки воспитанников, в условиях УТС. Теоретическая подготовка осуществляется в следующих формах: беседы, дискуссии, тесты и т.д. Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.