

**МУ ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ  
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ЦЕНТР ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА**

РАССМОТРЕНА И РЕКОМЕНДОВАНА  
К УТВЕРЖДЕНИЮ

Протокол Методического совета

№ 1 от 27.08.2023г.

Председатель МС

А.П. Логинова

УТВЕРЖДАЮ

Директор внешкольного учреждения

Приказ № 352 от 29.08.2023г.

Л.Н. Гошадзе

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Искусство побеждать»  
(базовый уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Профиль: единоборства

Срок реализации: 3 года

Возраст обучающихся: 5-13 лет

Автор-составитель  
Сощенко Дмитрий Евгеньевич,  
педагог дополнительного образования

Фурманов-2023 г.

## **I. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

#### *1.1. Нормативная основа проектирования программы*

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

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р).

3. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта “Педагог дополнительного образования детей и взрослых”».

4. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 г. № 52831) с изменениями и дополнениями (Приказ Минпросвещения России от 30 сентября 2020 г. №533).

5. Письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020 г. № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий» (Письмо Минпросвещения России от 07.05.2020 г. № ВБ-976/04).

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ № 28 от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ №2 от 28.01.2021 г. «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

8. Приказ Минпросвещения России №533 от 30.09.2020 г. О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 г. №196.

9. Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование», утвержденный протоколом президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3 сентября 2018 г. №10.

10. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

11. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

12. Правила приема на обучение по дополнительным образовательным программам в Муниципальном автономном учреждении дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманов.

13. Положение о системе оценок, форм, периодичности и порядке текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ

14. Образовательная программа Муниципального автономного учреждения дополнительного образования Центр детского творчества города Фурманова.

### *1.2. Актуальность программы*

Физическая культура и спорт играют ведущую роль в формировании здорового образа жизни детей, подростков и молодежи, поэтому развитие массового спорта среди детей и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Состояние здоровья населения страны, особенно молодежи, является важным фактором стабильности государства. Анализ статистических данных здоровья молодого населения нашего города позволяет утверждать, что число хро-

нических 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.

Систематические занятия карате создают благоприятные условия, для формирования и развития личности обучающегося. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях карате ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей. Социальная значимость карате проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п. Имея высокое прикладное значение, карате позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Таким образом, карате можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

Все выше перечисленное способствовало разработке образовательной программы. Программа направлена на приобщение детей и подростков к искусству традиционного Шотокан Карате-До, реализуется на базе МАУ ДО Центр

детского творчества.

### Отличительные особенности программы

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и отечественных ведущих тренеров, спортсменов, а также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, на протяжении многих лет использовалась нетрадиционная методика проведения тренировок, где основной упор делался на обучение основам техники карате посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся, играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику карате.

Отличительные особенности данной программы от существующих программ в других видах спорта заключаются в том, что в программе осуществляется специфическая установка на изучение техники и тактики восточных боевых единоборств. Ярко просматривается связь оздоровительной и спортивной направленности. Образование предполагает искусство педагога предоставлять воспитанникам содержание образования в наиболее доступной для них форме и наиболее действенными методами.

Один из мастеров каратэ Фунакоши писал: «Как зеркальная поверхность отражает все, что находится перед ней, а тихая долина разносит даже слабые звуки, так и занимающийся карате человек должен начисто изгнать из своего ума эгоизм и злобу в стремлении соответствующим образом реагировать на все, с чем он может столкнуться». Это и является главным философским смыслом слова «карате».

Новизна данной программы заключается в применении большой игровой практики.

#### *1.3. Направленность программы*

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Искусство побеждать» имеет физкультурно-спортивную направленность (Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 №196, п.9).

#### *1.4. Адресат программы*

Данная программа рассчитана на детей и подростков 5-13 лет, мотивированных на занятия восточными боевыми единоборствами.

В результате обучения по данной программе, выпускником объединения является личность:

1. Имеющая базовые знания, умения, навыки по традиционному карате-дошотокан, начальный уровень физической подготовки, познавательной деятельности.
2. Характеризующаяся развитыми общими и специальными способностями.
3. Ориентированная на нравственные, общечеловеческие ценности и гуманное взаимодействие с окружающей средой.
4. Стремящаяся к спортивной самореализации.
5. Имеющая потребность в постоянном самосовершенствовании.

#### *1.5. Форма обучения и формы организации образовательного процесса*

Форма обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Искусство побеждать» очная, с применением дистанционных технологий.

Формы организации образовательного процесса – индивидуальные, групповые, парные.

#### *1.6. Объем программы*

Программа предусматривает 72 учебных часа для учебных групп 1-го, 144 учебных часов для учебных групп 2-3 годов обучения в период с сентября по май.

Наполняемость групп:

- 1 год обучения – 10-12 человек;
- 2-3 года обучения – 10-8 человек.

#### *1.7. Срок реализации программы*

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ис-

куство побеждать» разработана на 3 года и предусматривает организацию образовательного процесса в спортивно-оздоровительных группах. Организация процесса обучения строится с учетом выполнения нормативных требований и спортивных результатов каждой возрастной группы по этапам подготовки.

### *1.8.Режим занятий*

Обучающиеся 1 года обучения занимаются один раз в неделю по 2 часа. обучающиеся 2-3 годов обучения занимаются 2 раза в неделю по 2 часа .

Академическая продолжительность занятия – 1 ч. 40 мин. (2 занятия по 45 минут каждое, 10 минут перерыв между занятиями).

## **2. Обучающий блок**

### *2.1. Цель, задачи программы*

Цель программы - создание оптимальных условий для физического и психического развития, укрепления здоровья обучающихся посредством систематических занятий карате-до, формирование всесторонне развитой личности.

Цель программы достигается в процессе совместной деятельности обучающихся и педагога через решение **задач**.

#### *2.1.1.Предметные задачи (образовательные):*

- обучение мастерству самозащиты без оружия;
- расширение и углубление знаний о видах спорта;
- обучение основам личной и общественной безопасности; оказание само- и взаимопомощи; умелым и быстрым действиям в любой чрезвычайной ситуации;
- создание условий для самореализации, социальной адаптации, оздоровления ребенка.

#### *2.1.2.Метапредметные задачи (развивающие):*

- развитие у обучающихся физических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости;
- развитие высших психических функций: самоанализа, самоконтроля, самозащиты;

- развитие умения правильно вести себя в неординарных и экстремальных ситуациях различного характера.

### 2.1.3 Личностные задачи (воспитательные):

- осознанной потребности в здоровом образе жизни и разумном досуге;
- умения адаптироваться в социальных условиях;
- милосердия, доброты и доброжелательности, способности к состраданию и сопереживанию, готовности оказать помощь, терпимость;
- трудолюбия, ответственности, усидчивости, терпения;
- социально-коммуникативных качеств: вежливости, уважения к результатам своего и чужого труда, умения устанавливать контакт с людьми разного возраста, умения разрешать конфликты.
- жизненной самостоятельности и волевых качеств.

## 2.2. Содержание программы

### 2.2.1. Учебный план

1 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Боевые искусства мира.	2	2	-	Опрос
3.	История развития карате. Основные знания и терминология	2	2	-	Опрос
4.	Краткие сведения из анатомии и физиологии человека, влияние занятий карате-до на организм человека.	2	2	-	Опрос
5.	Гигиена, диета, расписание занятий карате-до.	2	2	-	Беседа
6.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества)	2	1	1	Опрос, педагогическое наблюдение
<b>7.</b>	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 9-й КЮ (белый пояс) карате-до</b>	<b>30</b>	<b>6,5</b>	<b>23,5</b>	Педагогическое наблюдение
7.1.	Общефизическая подготовка	4	1	3	
7.2.	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты)	8	2	6	
7.3.	Кихон (техника карате-до)	8	1	7	

7.4.	Ката (формальные упражнения карате-до) - тайкёку шодан	5	1	4	Педагогическое наблюдение
7.5.	Кумитэ (поединки карате-до) - гохон кумитэ (условный учебный бой с перемещением партнеров на 5 шагов).	4	1	3	Учебный поединок
8.	Аттестация на 9-й КЮ карате-до (белый пояс).	1	0,5	0,5	Аттестация
<b>9.</b>	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 8-й КЮ карате-до (белый пояс)</b>	<b>30</b>	<b>6,5</b>	<b>23,5</b>	Педагогическое наблюдение
9.1.	Общефизическая подготовка	4	0,5	3,5	
9.2.	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты)	9	2	7	
9.3.	Кихон (техника карате-до)	6	2	4	Педагогическое наблюдение
9.4.	Ката (формальные упражнения карате-до) - хейан шодан	4	1	3	Педагогическое наблюдение
9.5.	Кумитэ (поединки карате-до) – гохон кумитэ (условный учебный бой с перемещением партнеров на 5 шагов)	4	1	3	Учебный поединок
10.	Аттестация на 8-й КЮ карате-до (белый пояс).	1	-	1	Аттестация
11.	Промежуточная аттестация. Соревнования по карате-до внутри объединения.	1	-	1	Соревнования
12.	Итоговое занятие.	1	0,5	0,5	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>72ч.</b>	<b>21ч.</b>	<b>51ч.</b>	

## 2 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Боевые искусства мира.	2	2	-	Опрос
3.	Известные спортсмены, занимающиеся карате-до в России, в Ивановской области и Фурмановском районе.	2	2	-	Опрос
4.	Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-болевые качества)	14	4	10	Опрос, педагогическое наблюдение
<b>5.</b>	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 7-й КЮ (белый пояс) карате-до</b>	<b>124</b>	<b>17</b>		Педагогическое наблюдение
5.1.	Общефизическая подготовка	24	2	22	
5.2.	Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты)	22	4	18	

5.3.	Кихон (техника карате-до)	26	4	22	Педагогическое наблюдение
5.4.	Ката (формальные упражнения карате-до) - тайкёку шодан	24	2	22	Педагогическое наблюдение
5.5.	Кумитэ (поединки карате-до) - гохон кумитэ (условный учебный бой с перемещением партнеров на 5 шагов).	22	2	20	Учебный поединок
6.	Аттестация на 7-й КЮ карате-до (белый пояс).	2	1	1	Аттестация
7.	Итоговое аттестация .Соревнования по карате-до внутри объединения.	2	1	1	Соревнования
<b>8.</b>	<b>Итоговое занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>144ч.</b>	<b>27 ч.</b>	<b>117 ч.</b>	

### 3 год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		всего	теория	практика	
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале	2	2	-	Беседа
2.	Боевые искусства мира (расширение и углубление знаний).	2	2	-	Опрос
3.	Известные спортсмены по карате-до в России, в Ивановской области и Фурмановском районе.	2	2	-	Опрос
4.	Психологическая подготовка спортсменов	14	4	10	Опрос, педагогическое наблюдение
5.	<b>Формирование технических навыков (кихон, ката, кумитэ) на 6-й КЮ (оранжевый пояс)</b>	<b>124</b>	<b>17</b>		Педагогическое наблюдение
5.1.	Общефизическая подготовка	24	2	22	
5.2.	специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты)	22	4	18	Педагогическое наблюдение
5.3.	Кихон (техника карате-до)	26	4	22	Педагогическое наблюдение
5.4.	Ката (формальные упражнения по карате-до) – хейтан сандан	24	2	22	Педагогическое наблюдение
5.5.	Кумитэ (поединки по карате-до) – санбон кумите. Кумите ката	22	2	20	Учебный поединок
6.	Аттестация на 6-й КЮ по карате-до (оранжевый пояс).	2	1	1	Аттестация

7.	Итоговая аттестация. Соревнования по карате-до внутри объединения.	2	1	1	Соревнования
8.	<b>Итоговое занятие.</b>	2	1	1	
	ВСЕГО:	<b>144ч.</b>	<b>27 ч.</b>	<b>117 ч.</b>	

## 2.2.2.Содержание учебного плана

### 1 год обучения

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): Правила поведения в спортивном зале, инструкции по технике безопасности. Цели и задачи занятий данным видом спорта.

Формы контроля:Беседа

**Тема 2. Боевые искусства мира (2ч.)**

Теория (2ч.): Боевые искусства мира. История возникновения и развития отдельных видов борьбы.

Формы контроля: Опрос

**Тема 3. История развития карате. Основные знания и терминология (2ч.)**

Теория (2ч.): Додзе-Кун. Влияние систем кулачного боя Южного Китая на появление и развитие карате на о. Окинава. Окинава – как родина карате. Основные термины и определения, принятые в карате.

Формы контроля: Опрос

**Тема 4. Краткие сведения из анатомии и физиологии. Влияние занятий карате-до на организм человека (2ч.)**

Теория (2ч.): Физические упражнения как одно из средств развития личности. Влияние занятий карате на человека.

Формы контроля: Опрос

**Тема 5. Гигиена, диета, расписание занятий (2ч.)**

Теория (2ч.). Санитарные и гигиенические требования и правила при про-

ведении занятий. Основы правильного питания. Расписание тренировок.

Формы контроля: Беседа

### **Тема 6. Морально-психологическая подготовка (2ч.)**

Теория (1ч.): Психологическая подготовка в процессе тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка.

Практика (1ч.): Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Форма контроля: Опрос, педагогическое наблюдение

### **Тема 7. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумите) на 9-й КЮ (белый пояс) карате-до (30ч.)**

#### **Тема 7.1. Общефизическая подготовка (4ч.)**

Теория (1ч.): Влияние общефизической подготовки на тренировочный процесс.

Практика (3ч.): Формирование общей выносливости, основных двигательных навыков, базовые упражнения на координацию. Бег, прыжки, акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

#### **Тема 7.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (8ч.)**

Теория (2ч.): Взаимосвязь общей и специальной физподготовки. Принципы развития силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.

Практика (6ч.): Выполнение упражнений на развитие силы, скорости, гибкости, выносливости, ловкости.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

#### **Тема 7.3. Кихон (техника карате-до) (8ч.)**

Теория (1ч.): Стойка, блок, удар в карате-до. Виды, форма, описание.

Практика (7 ч.): Изучение основных стоек карате-до: мисуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи. Положение стоп, ног, позвоночника (геометрия стойки). Изучение удара чоку-чуки, блоков гедан-барай, учи-уке, сото-уке, аге-уке. Положение рук в начальном и конечном положении (геометрия), траектория движения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

#### **Тема 7.4. Ката (формальные упражнения карате-до) – тайкёку шодан (5ч.)**

Теория (1ч.): Ката как раздел карате-до. Виды и количество ката в шотокан карате-до. Раздел тайкёку. тайкёку шодан описание.

Практика (4ч.): Изучение схемы передвижений, последовательности технических приемов, практическая отработка приемов самостоятельно и в парах.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

#### **Тема 7.5. КУМИТЭ (поединки карате-до) - Гохон – Кумитэ (условный учебный бой с перемещением партнеров на 5 шагов) (4ч.)**

Теория (1ч.): кумитэ как раздел карате-до. Виды кумите. Гохон кумите.

Практика (3ч.): Нападение (Тори):

А) Из Хидари Дзенкуцу-дачи вперед (мае ни ): Дзедан Ой-Дзуки (5 шагов).

В) Из Хидари Дзенкуцу-дачи вперед 9 мае ни ): Чудан Ой-Дзуки (5 шагов).

Оборона (Укэ):

А) Из Хачиджи-дачи: Назад (уширо) 4 шага дзедан аге-уке, 5 шаг Дзедан Агэ-Укэ/Чудан Гияку-Дзуки.

В) Из Хачиджи-дачи: Назад (уширо) 4 шага чудан сото-уке, 5 шаг чудан сото-Укэ/Чудан Гияку-Дзуки

Форма контроля: Учебный поединок

#### **Тема 8. Аттестация на 9-кю карате-до (белый пояс). (1ч.)**

Теория(0,5ч): Порядок аттестации.

Практика (0,5ч): Выполнение аттестационной программы на 9-кю. В группах до 6 человек поочередно.

Форма контроля: Аттестация

## **Тема 9. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумите) на 8-й КЮ карате-до (белый пояс) (30ч).**

### **Тема 9.1. Общефизическая подготовка (4ч).**

Теория ( 0,5ч.): Влияние общей физической подготовки на тренировочный процесс.

Практика (3,5 ч.): Формирование общей выносливости, основных двигательных навыков, базовые упражнения на координацию. Бег, прыжки, акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

### **Тема 9.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (9ч.)**

Теория (2ч.): Взаимосвязь общей и специальной физподготовки. Принципы развития силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.

Практика (7ч.): Выполнение упражнений на развитие силы, скорости, гибкости, выносливости, ловкости.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

### **Тема 9.3. Кихон (техника карате) (6ч.)**

Теория (2ч.): Стойка, блок, удар в карате-до. Виды, форма, описание.

Практика ( 4 ч.): Изучение и закрепление основных стоек карате-до: мисуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи на месте и в движении вперед и назад. Положение стоп, ног, позвоночника (геометрия стойки). Изучение и закрепление удара чоку-чуки, блоков гедан-барай, учи-уке, сото-уке, аге-уке на месте и в передвижении в стойках вперед и назад. Положение рук в начальном и конечном положении ( геометрия), траектория движения.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

**Тема 9.4. Ката (формальные упражнения карате-до) – хейан шодан (4ч.)**

Теория ( 1 ч.): Ката как раздел карате-до. Виды и количество ката в шотокан карате-до. Раздел хейаны. Хейан шодан описание.

Практика ( 3ч.): Изучение и закрепление схемы передвижений, последовательности технических приемов, практическая отработка приемов самостоятельно и в парах. Ритм и тайминг в хейан шодан.

Форма контроля: педагогическое наблюдение

**Тема 9.5. КУМИТЭ (поединки) - Гохон – Кумитэ (условный учебный бой с перемещением партнеров на 5 шагов) (4ч.).**

Теория (1ч): кумитэ как раздел карате-до. Виды кумите. Гохон кумите.

Практика (3ч): Изучение и закрепление навыков Гохон кумите 1, гофон кумите 2, Гохон кумите 3. Кумите ката.

Форма контроля: учебный поединок

**Тема 10. Аттестация на 8-кю карате-до (белый пояс) (1ч.)**

Практика ( 1ч): Выполнение аттестационной программы на 8-кю. В группах до 6 человек поочередно.

Форма контроля: аттестация

**Тема 11. Промежуточная аттестация. Соревнования по карате-до внутри объединения. (2ч.)**

Практика (1ч.): Соревнования по карате-до внутри объединения.

Форма контроля: соревнования

**Тема 12. Итоговое занятие (1ч).**

Теория (0,5ч): Подведение итогов учебного года. План занятий и индивидуальные задания на лето.

Практика (0,5ч): Совместный поход с родителями.

**2 год обучения**

**Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в**

## **спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.

Форма контроля: Беседа

## **Тема 2. Боевые искусства мира (2ч.)**

Теория (2ч.): Боевые искусства мира (расширение и углубление знаний).

Форма контроля: Опрос

## **Тема 3. Известные спортсмены, занимающиеся карате-до в России, в Ивановской области и Фурмановском районе.**

Теория (2ч.): Основоположники и известные спортсмены боевого искусства карате-до в России, Ивановской области, г. Фурманове.

Форма контроля: Опрос

## **Тема 4. Морально-психологическая подготовка (медитация, дыхание, саморегуляция, морально-волевые качества) (14ч.)**

Теория (4ч.): Психологическая подготовка в процессе тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка.

Практика (10ч.): Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Форма контроля: Беседа, пед. наблюдение

## **Тема 5. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумите) на 7-й КЮ (желтый пояс) (124ч.)**

### **Тема 5.1. Общефизическая подготовка (24ч.)**

Теория (2ч.): Влияние общефизической подготовки на тренировочный процесс.

Практика (22ч.): Формирование общей выносливости, основных двигательных навыков, базовые упражнения на координацию. Бег, прыжки, акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Форма контроля: Беседа , пед. наблюдение

### **Тема 5.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (22ч.)**

Теория (4ч.): Взаимосвязь общей и специальной физподготовки. Принципы развития силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.

Практика (18ч.): Выполнение упражнений на развитие силы, скорости, гибкости, выносливости, ловкости.

Форма контроля: Беседа , пед. наблюдение

### **Тема 5.3. Кихон (техника карате-до) (26ч.)**

Теория (4ч.): Стойка, блок, удар в карате-до. Виды, форма, описание.

Практика (22ч.): Изучение основных стоек карате-до: мисуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, зенкуцу-дачи, кибачи-дачи. Положение стоп, ног, позвоночника (геометрия стойки). Изучение удара чоку-чуки, блоков гедан-барай, учи-уке, сото-уке, аге-уке. Положение рук в начальном и конечном положении (геометрия), траектория движения.

Форма контроля: Беседа , пед. наблюдение

### **Тема 5.4. Ката (формальные упражнения карате-до) – хейтан нидан (24ч.)**

Теория (2ч.): Ката как раздел карате-до. Виды и количество ката в шотокан карате-до. Раздел Хейаны. Хейан нидан.

Практика (22ч.): Изучение и закрепление схемы передвижений, последовательности технических приемов, практическая отработка приемов самостоятельно и в парах. Ритм и тайминг в хейан.

Форма контроля: Беседа , пед. наблюдение

### **Тема 5.5. КУМИТЭ (поединки по карате-до) - Санбон Кумитэ (условный бой с перемещением на 3 шага). Кумите ката (22ч.)**

Теория (2ч): Кумитэ как раздел карате-до. Виды кумите. Санбон кумитэ.  
Практика (20ч). Изучение и отработка навыков санбон кумитэ. Санбон кумите. Кумите ката.

Форма контроля: Беседа , пед. наблюдение

### **Тема 6. Аттестация на 7-кю карате-до (желтый пояс) (2ч.)**

Теория (1ч.) Подготовка к аттестации.

Практика (2ч): Выполнение аттестационной программы на 7-кю. В группах до 6 человек поочередно.

Форма контроля: Аттестация

### **Тема 7. Итоговая аттестация. Соревнования по карате-до внутри объединения (2ч)**

Практика (2ч): Тесты по физической подготовке. Соревнования внутри объединения.

Форма контроля: соревнования

### **Тема 8. Итоговое занятие (2ч).**

Теория (1ч): Подведение итогов учебного года. План занятий и индивидуальные задания на лето.

Практика (1ч): Совместный поход.

## **3 год обучения**

### **Тема 1. Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале (2ч.)**

Теория (2ч.): Вводное занятие. Вводный инструктаж по охране труда на занятиях, пожарной и электробезопасности, правилам поведения в ЦДТ, в спортивном зале.

Форма контроля: Беседа, опрос

### **Тема 2. Боевые искусства мира (2ч.)**

Теория (2ч). Боевые искусства мира (расширение и углубление знаний).

Форма контроля: Беседа, опрос

### **Тема 3. Известные спортсмены, занимающиеся карате-до в России, в Ивановской области и Фурмановском районе (2ч.)**

Теория (2ч.): Основоположники и известные спортсмены боевого искусства карате-до в России, Ивановской области, г. Фурманове.

Форма контроля: Беседа, опрос

### **Тема 4. Психологическая подготовка спортсменов (14ч.)**

Теория (4ч.): Психологическая подготовка в процессе тренировки. Общая и специальная психологическая подготовка.

Практика (10ч.): Формирование в процессе занятий нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы.

Форма контроля: Беседа, пед. наблюдение

### **Тема 5. Формирование технических навыков (кихон, ката, кумите) на 6-й КЮ (оранжевый пояс) (124ч.)**

#### **Тема 5.1. Общефизическая подготовка (24ч.)**

Теория (2ч.): Влияние общей физической подготовки на тренировочный процесс.

Практика (22ч.): Формирование общей выносливости, основных двигательных навыков, базовые упражнения на координацию. Бег, прыжки, акробатические упражнения, подвижные игры, эстафеты.

Форма контроля: Беседа, пед. наблюдение

#### **Тема 5.2. Специальные упражнения на развитие гибкости, силы, выносливости, быстроты (22ч.)**

Теория (4ч.): Взаимосвязь общей и специальной физподготовки. Принципы развития силы, скорости, ловкости, гибкости, выносливости.

Практика (18ч.): Выполнение упражнений на развитие силы, скорости,

гибкости, выносливости, ловкости.

Форма контроля: Беседа, пед. наблюдение

### **Тема 5.3. Кихон (техника карате) (26ч.)**

Теория (4ч.): Геометрия, траектория, тайминг в стойках, блоках, и ударах в карате-до.

Практика (22ч.): Закрепление и отработка стоек карате-до: мисуби-дачи, хейсоку-дачи, хачиджи-дачи, зенкуцу-дачи, кибя-дачи, кокуцу-дачи Положение стоп, ног, позвоночника (геометрия стойки). Изучение удара ой-цуки, гьяку-цуки, кидзами-цуки, блоков гедан-барай, учи-уке, сото-уке, аге-уке, шуто-уке. На месте, в движении, в парах.

Форма контроля: Беседа, пед. наблюдение

### **Тема 5.4. Ката (формальные упражнения карате-до) – Хейтан сандан (24ч.)**

Теория (2 ч.): Ката как раздел карате-до. Виды и количество ката в шотокан карате-до. Раздел Хейаны. Хейан сандан.

Практика (22 ч.): Изучение схемы передвижений, последовательности технических приемов, практическая отработка приемов самостоятельно и в парах. Отработка и совершенствование Тайкёку шодан, Хейтан шодан, Хейтан нидан.

Форма контроля: Беседа, пед. наблюдение

### **Тема 5.5. КУМИТЭ (поединки по карате-до) - Санбон Кумитэ. Кумитэ ката (22ч.).**

Теория (2 ч): Кумитэ как раздел карате-до. Виды кумите. Санбон кумите.

Практика (20ч). Закрепление и совершенствование навыков Гохон кумите. Изучение и отработка навыков санбон кумите 1, санбон кумите 2, санбон кумите 3, санбон кумите 4. Кумите ката.

Форма контроля: Беседа, пед. наблюдение

### **Тема 6. Аттестация на 6-кю по карате (оранжевый пояс) (2ч.)**

Практика (2ч): Выполнение аттестационной программы на 6-кю. В группах до 6 человек поочередно.

Форма контроля: Аттестация

**Тема 7. Итоговая аттестация. Соревнования по карате-до внутри объединения (2ч)**

Практика (2ч): Тесты по физической подготовке. Соревнования внутри объединения.

Форма контроля: Соревнования

**Тема 8. Итоговое занятие (2ч).**

Теория (1ч): Подведение итогов учебного года. План занятий и индивидуальные задания на лето.

Практика (1ч): Совместный поход.

**2.3. Планируемые результаты**

**2.3.1. Требования к знаниям, умениям и навыкам обучающихся**

Знать	Уметь
<b>1 год обучения</b>	
Кхон, Ката, Кумите по программе обучения. Историю боевых искусств. Историю карате-до шотокан. Основные термины и определения карате. Общие правила для членов клуба. Инструкцию по мерам безопасности при проведении занятий. Санитарные и гигиенические требования и правила. Роль и значение занятий физкультурой и спортом для человека. Роль занятий карате для саморазвития.	Выполнять технику карате-до на 10,9,8 КЮ.
<b>2 год обучения</b>	
Кихон, Ката, Кумите по программе обучения. Строение человека. Гигиена спортсмена. Влияние карате на развитие морально-волевых качеств.	Выполнять технику карате-до на 7,6,5 КЮ
<b>3 год обучения</b>	
Кихон, Ката, Кумите по программе обучения. Самоконтроль и врачебный контроль Дневник спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Режим труда и отдыха. Развитие стрессоустойчивости, умения терпеть.	Выполнять технику карате-до на 4,3,2 КЮ

**2.3.2. Компетенции и личностные качества, сформированные у детей в процессе обучения по программе**

Компетентность	Результаты
----------------	------------

<b>Организационная:</b> способность планировать свою деятельность	<ul style="list-style-type: none"> <li>• соотнесение целей с возможностями;</li> <li>• определение временных рамок;</li> <li>• определение шагов выполнения задания;</li> <li>• видение итогового результата;</li> <li>• распределение функций между участниками группы</li> </ul>
<b>Коммуникативная:</b> готовность и способность понимать партнера и его позицию и строить с ним отношения	<ul style="list-style-type: none"> <li>• способность работать в команде;</li> <li>• способность принять другую точку зрения, отличную от своей;</li> <li>• умение обосновывать свою точку зрения (аргументировать, основываясь на предметном знании);</li> <li>• умение слушать, выбирать способ общения;</li> <li>• способность быть толерантным;</li> <li>• умение предотвращать или разрешать конфликты</li> </ul>
<b>Информационная:</b> способность находить и представлять необходимую информацию	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение задавать вопросы;</li> <li>• умение получать помощь;</li> <li>• умение пользоваться справочной, научно-популярной литературой, сайтами.</li> </ul>

2.3.1. Личностные, метапредметные и предметные результаты, приобретенные обучающимися по итогам освоения программы

В ходе обучения по образовательной программе «Искусство побеждать» у обучающихся сформируются:

*2.3.1.1. Личностные универсальные учебные действия:*

- широкая мотивационная основа спортивной деятельности, включающая учебно-познавательные мотивы, социальные, внешние мотивы;
- адекватное понимание причин успешности (неуспешности) спортивной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности – качеств весьма важных в спортивной деятельности.

*2.3.1.2. Регулятивные универсальные учебные действия:*

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение планировать свои действия в соответствии с поставленной

задачей и условиями ее реализации;

- прогнозирование уровня усвоения;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

#### *2.3.1.3. Познавательные универсальные учебные действия:*

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять анализ ситуаций с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез;
- проводить сравнение, классификацию по критериям.

#### *2.3.1.4. Коммуникативные универсальные учебные действия:*

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

## **II. Комплекс организационно-педагогических условий**

### *2.4. Формы аттестации, оценочные материалы*

Аттестация обучающихся объединения «Карате-До Шотокан» проводится в соответствии с Положением о системе оценок, форм, периодичности и порядке

текущего контроля и аттестации обучающихся МАУ ДО ЦДТ.

Аттестация обучающихся проводится с целью контроля за выполнением дополнительной общеобразовательной программы «Искусство побеждать», повышения ответственности педагога за результаты образовательного процесса и включает в себя следующие этапы: начальная, промежуточная, итоговая.

2.4.1. Начальная аттестация проводится с целью выявления уровня подготовки (для обучающихся первого года обучения) и определения уровня остаточных знаний (для обучающихся второго и последующих годов обучения). Начальная аттестация проводится в первый месяц учебных занятий с занесением результатов в диагностическую карту.

2.4.2. Промежуточная аттестация обучающихся проводится как оценка результатов обучения за определенный промежуток учебного времени – в конце учебного года. Промежуточная аттестация проводится с обучающимися групп 1-2 годов обучения, сроки проведения аттестации – с 10 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки обучающиеся демонстрируют в процессе выполнения практической работы. По итогам аттестации педагог оформляет диагностическую карту и протокол результатов аттестационных испытаний. По результатам аттестационных испытаний обучающиеся переводятся на следующую ступень обучения по данной программе, либо остаются на прежней ступени обучения.

2.4.3. Итоговая аттестация проводится с целью выявления уровня развития способностей и личностных качеств ребенка и их соответствия прогнозируемым результатам данной программы. Итоговую аттестацию проходят обучающиеся учебных групп 3 года обучения в период с 05 по 25 мая текущего учебного года. Формы проведения итоговой аттестации: теоретические знания проверяются путем решения тестовых заданий; практические умения и навыки обучающиеся демонстрируют в ходе выполнения практической работы. По результатам прохождения аттестационных испытаний обучающиеся выпускаются

из объединения.

### *Оценочные материалы*

#### 1.1.1. Нормативы физической подготовки

##### *1.1.1.1. Комплекс контрольных упражнений по общефизической подготовке и специальной физической подготовке*

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения	
	Мальчики	Девочки
<b>Быстрота</b>	Бег на 30м	
<b>Выносливость</b>	Бег 1000 м	
<b>Координация</b>	Челночный бег 3х10м	
<b>Сила</b>	Подтягивания на высокой перекладине	Сгибание рук в упоре лежа
<b>Силовая выносливость</b>	Подъем туловища лежа на полу за 30 с.	
<b>Скоростно-силовые качества</b>	Прыжок в длину с места	
<b>Гибкость</b>	Наклон вперед из положения сидя	

##### *1.1.1.2. Комплекс контрольных упражнений по ТТП и ТПП*

№	Разделы ТТП и ТПП
1	Техника стоек (тати-вадза)
2	Техника перемещений (идо)
3	Техника ударов руками (тэ-вадза)
4	Техника ударов ногами (аси-вадза)
5	Техника защиты (богё-вадза)
6	Техника комбинаций (рендзоку-вадза)
7	Техника ката
8	Техника кумитэ
9	Теоретическая и психологическая подготовка

#### 1.1.2. Аттестационная программа Карате-До Шотокан.

Задачей экзаменатора является оценка состояния обучающегося в момент аттестации. На начальном этапе обучения основной целью является научить концентрации и контролю сознания и, следовательно, тела. Эта способность проявляется в форме поведения экзаменуемого и в качестве выполнения им всех элементов экзаменационной программы.

Тестирование включает в себя следующие элементы:

1. ритуал;

2. кихон;
3. ката;
4. кумитэ.

В задачу экзаменационной комиссии входят:

1. Оценка понимания претендентом взаимосвязи всех составляющих экзамена (форма поведения).
2. Оценка технического выполнения всех вышеуказанных составляющих экзамена (контроль сознания, контроль тела).
3. Оценка психологического настроения тестируемого, его отношение к экзамену, экзаменационной комиссии и партнерам, *дзансин* (контроль ситуации, основанной на базовых моральных принципах).

### **РИТУАЛ (РЭЙГИ)**

Ритуал (*Рэйги*) является важным проявлением самоконтроля экзаменуемого и умения им контролировать свое сознание и пространство вокруг себя. Известный японский афоризм гласит: «*Без Рэйги человек похож на животное*». По сути, на начальном этапе обучения, *рэйги* представляет собой набор форм этикета, жестко регламентирующих поведение обучающегося во время занятий и экзаменов. Как мы отмечали выше, *Сётोकан* является психофизической системой и ритуал – важное связующее звено всех элементов тренировки и экзамена друг с другом. Довольно тяжело представить себе двигатель автомобиля без системы охлаждения. Такой двигатель неизбежно выйдет из строя через несколько минут работы. *Рэйги* является своего рода «системой охлаждения».

*Сётोकан* – это боевая система, обладающая огромной силой, в процессе занятий которой люди противостоят друг другу. Это противостояние необходимо для закалки духа и совершенствования техники, однако есть серьезная опасность того, что оно может разбудить в человеке звериные инстинкты. Именно с помощью *рэйги* человек учится контролировать в себе эти инстинкты. Очень часто на соревнованиях можно видеть спортсменов, демонстрирующих великолепный боевой дух, и бывает очень печально наблюдать, как сила, про-

буждаемая этим духом, начинает управлять человеком, превращая его в животное. Это типичный пример неумелого обращения с *Сётокан*, то, к чему приводят попытки «отбросить все чуждое и наносное», корректируя методику, неотъемленной частью которой является *рэйги*.

Правила поведения не только являются вопросом отношений между людьми в обществе, но и эстетической характеристикой личности и способом укрепления духа.

Кроме того, четкое выполнение всех форм этикета является своего рода медитацией в движении, когда, выполняя ритуал, обучающийся входит в состояние «*мусин*» («не-сознания») и сохраняет его на всем протяжении экзамена. На начальном этапе обучения в задачу экзаменационной комиссии входит оценка формального выполнения ритуала экзаменуемым, но следует помнить, что *рэй* (поклон) – это форма выражения уважения и благодарности, а источником его является сердце. Необходимо обращать внимание на *рэй*, который не должен являться просто формой.

## **КИХОН**

*Кихон* (базовая техника) является важнейшим аспектом обучения *Сётокан*. цель экзаменатора при оценке *кихон* следить не только за формой исполнения базовой техники, но и за пониманием обучающегося того, что в этой технике заложено, а также использование этого на практике.

## **КАТА**

*Ката* – это набор формальных движений, отражающих определенные боевые психофизические состояния – мыслеформы. Цель *ката* – выработка навыков оптимальных спонтанных действий в экстремальных ситуациях. Если *ката* не отвечает этой цели – значит либо его отрабатывают неправильно, либо это не *ката*.

## **КУМИТЭ**

Учебное *кумитэ* (*гохон-кумитэ*, *санбон-кумитэ*, *иппон-кумитэ*, объединенные под общим названием *якусоку кумитэ* и *дзю-иппон кумитэ*) должно

быть продолжением и отражением всех принципов, демонстрируемых экзаменуемым в *кихон* и *ката*. Также необходимо помнить, что *кумитэ* – это противостояние двух человек друг другу и с ростом их квалификации жесткость этого противостояния должна возрастать. Действия атакующего (*тори*) в *якусоку кумитэ* и *дзю-иппон кумитэ* должны быть предельно реальными и направленными на поражение защищающегося (*укэ*), задача которого – проявить полный контроль ситуации и, после выполнения защитных действий, ответить эффективной контратакой, остановленной на безопасном для партнера расстоянии (принцип «*сун-домэ*», 1 сун = 2,5 см). Оттого насколько искренне и самоотверженно станут действовать оба участника учебного поединка, будет зависеть их технический рост и духовная закалка. Тем не менее, следует четко различать боевую ярость и агрессию, которая является недопустимой во время экзамена и свидетельствует о потере самоконтроля. Еще более недопустимым и опасным является намеренное культивирование этой агрессии. Обучающихся, проявляющих такую тенденцию, следует брать под особый контроль.

В техническом отношении необходимо следить за тем, чтобы все атакующие и контратакующие действия соответствовали критериям эффективной атаки, важнейшими техническими составляющими которой являются:

- направленность вектора атаки к вертикальной оси тела, перпендикулярно к поверхности тела;
- правильно выбранная дистанция и, в соответствии с ней, выбор положения атакующей конечности;
- отсутствие конечностей противника (контроль их) в зоне, опасной для контратакующего;
- кимэ* (в *якусоку кумитэ* и в *дзю-иппон кумитэ* – проявленное также четкой фиксацией конечности в конце удара, – это желательно, особенно для детей и подростков).

Важнейшим аспектом состояния экзаменуемого является *дзансин*, проявляемый во время выполнения *кумитэ* в виде постоянного контроля против-

ника. Недопустима потеря партнера из поля зрения по любой причине. При замене на старшие *кю* даже полезно создать ситуацию, например, обратившись с вопросом к одному из экзаменуемых, в которой он должен будет повернуться к экзаменационной комиссии, и посмотреть, сохранил ли он в этот момент контроль над противником.

Свободный бой (*дзю-кумитэ*), практикуемый при аттестации на старшие *кю* (3 – 1), является демонстрацией того, насколько изучаемые принципы освоены учеником и вошли в его плоть и кровь. Один из ярких представителей белорусского каратэ *Бронислав Борташевич* как-то сказал: «*Кумитэ (имелось в виду дзю-кумитэ) – это полет души...*». С этим нельзя не согласиться, поскольку в *дзю-кумитэ* в полной мере проявляется сущность человека, его способность к творчеству, развивается естественная интуиция и способность к импровизации.

Соответственно задача экзаменатора – в первую очередь обратить внимание на качественный рост техники занимающегося, который не может быть быстрым в силу вышеизложенных причин и досрочное перескакивание со ступени на ступень также бессмысленно, как ускоренное накапливание жизненной мудрости.

### 1.1.3. Общие рекомендации для определения технического уровня

Весь период начального обучения с 10 по 2 *кю* можно разбить на три основных этапа: подготовительный, базовый и продвинутый.

#### **1-й (подготовительный) этап: 9 *кю* – 7 *кю***

Подготовительный этап составляет 12 – 15 месяцев обучения и включает ознакомление с основами базовой техники. Ученик, прошедший подготовительный этап, должен понимать различие между круговой (рубящей) и проникающей (тычковой) техникой, иметь правильное представление о различных стойках и их функциональном применении, а также владеть навыками перемещений. Кроме того, на этом этапе происходит ознакомление ученика с понятием *ма-ай (дистанции)*. Подготовительный этап подразумевает достаточно точ-

ное выполнение обучаемым базовой техники и, главное, овладение им основными принципами, заложенными в демонстрируемой технике. При этом сложные технические детали (тем не менее, как раз и определяющие основную «изюминку» *Сётюкан*), не являются обязательными на этом этапе.

Например, важнейшим элементом в этот период является начальное овладение работой бедер, хорошая стойка – опора о землю с правильным положением стоп и распределением веса тела между ними. Работа кистей и предплечий, а также умение двигаться, используя импульс бедра с подключением голенистопа, не являются обязательными на этом этапе.

### **2-й (базовый) этап: 7 кю – 4 кю**

Базовый этап составляет 18 – 24 месяца обучения. В этот период ученик должен научиться выполнять технику с достаточной скоростью и силой, не теряя при этом ее формы и сохраняя *дзансин*. На этом этапе одним из требований является овладение навыками соединять различные виды техник в простейшие комбинации (*рэндзоку*), а также использовать разнообразные варианты перемещений, защит и контратак в *кихон-иппон кумитэ*.

Одним из важных навыков на этом этапе является умение варьировать по высоте свой центр тяжести в зависимости от центра тяжести противника и выбирать верные позиции для эффективной атаки/контратаки, а также умение управлять дыханием.

### **3-й (продвинутый) этап: 3 кю – 2 кю**

Продвинутый этап составляет 24 – 30 месяцев. Он включает в себя овладение навыками свободного боя – *дзю-кумитэ* и применение в них принципов, изученных на предыдущем этапе. В этот период обучения у ученика должно быть четко сформулировано представление о том, что такое *кимэ-вадза* (*эффективная техника*). Принципы, заложенные в базовой технике, должны стать естественной частью культуры движения занимающегося.

Одним из важных критериев на этом этапе должно быть умение постоянно находиться в расслабленном состоянии, сохраняя самоконтроль и естественное

дыхание.

1.1.4. Критерии оценки экзаменуемого:

**9 кю – 8 кю:** *кихон* – адекватное реагирование на команды и выполнение в соответствии с ними технических действий;

*ката* – выполнение *ката Хэйан Сёдан* с незначительными нарушениям *эмбусен* (линии движения);

*кумитэ* – понимание и соблюдение короткой дистанции (*чи-то-ма-ай*).

**7 кю:** *кихон* – выполнение формы заданных элементов *кихон*

*ката* – выполнение *ката Хэйан Нидан* с возможными незначительными нарушениями *эмбусен*;

*кумитэ* – понимание и соблюдение короткой, средней и дальней дистанции (*ти-то ма-ай, ма-ай, то-ма-ай*).

**6 кю:** *кихон* – выполнение формы заданных элементов *кихон* с достаточной скоростью;

*ката* – выполнение *ката Хэйан Сандан*;

*кумитэ* – варьирование дистанции в *кумитэ*; понимание правильного направления атаки-контратаки.

**5 кю:** *кихон* – выполнение формы заданных элементов *кихон* с достаточной скоростью и силой (*кимэ*), понимание заложенных в них тактических принципов и биомеханики;

*ката* – выполнение *ката Хэйан Ёндан*;

*кумитэ* – применение тактических и биомеханических принципов, заложенных в *кихон*, выбор правильной позиции и техники для контратаки.

**4 кю:** *кихон* – см. 5 кю + выполнение различных элементов в связках (*рэн-дзоку*);

*ката* – *Хэйан Годан*, понимание *бункай*;

*кумитэ* – см. 5 кю + понимание сущности *кимэ-вадза* (*эффективной техники*).

**3 кю:** *кихон* – см. 4 кю + круговая техника, сочетание круговой и линейной

техники (*ути* + *дзуки*);

*ката* – *Тэкки Сёдан*, понимание *бункай*;

*кумитэ* – см. 4 *кю* + применение принципа *кимэ-вадза* (*эффективной техники*) в полусвободном *кумитэ* (*дзю-иппон кумитэ*).

**2 кю:** *кихон* – см. 3 *кю*, более углубленное понимание связи: *кихон* – *кумитэ*;

*ката* – понимание *бункай*;

*кумитэ* – см. 3 *кю*, более углубленное понимание *кимэ-вадза* (*эффективной техники*), вариативность техники *иппон-кумитэ*.

### 1.1.5. Предварительные комментарии к экзаменам по программе

#### 1.1.5.1. *Основные особенности экзаменов*

Данная программа экзаменов на разряды (*кю*) и степени (*даны*) по Сётокан содержит основные особенности, которые можно разделить условно на 5 групп, из которых ограничимся комментариями к первым трем:

*1-я группа (этап): 9 кю, 8 кю, 7 кю;*

*2-я группа (этап): 6 кю, 5кю, 4 кю;*

*3-я группа (этап): 3 кю, 2 кю, 1 кю, 1 дан;*

*4-я группа (этап): 2 дан, 3 дан;*

*5-я группа (этап): 4 дан, 5 дан.*

#### **1-я группа (этап): 9 кю, 8 кю, 7 кю**

#### **КИХОН**

Для сдачи этой группы экзаменов движения в разделе *кихон* все приемы разучиваются только вперед для того, чтобы начинающий смог лучше сконцентрироваться на положении своего тела и лучше отработать основные принципы построения техники. Когда данные позиции у сдающих укрепятся, им будет легче изучать продвинутую технику. Здесь нужно обращать внимание на то, чтобы позиции тела были правильными, а все движения выполнялись гармо-

нично и синхронно («верх» был соединен с «низом»).

### **КУМИТЭ: кихон кумитэ**

В *кихон-иппон кумитэ*, *кихон-гохон кумитэ* и *кихон-санбон кумитэ* должно выполняться реальное (точно в зону атаки с соблюдением правильной дистанции) нападение и соответственно техника обороны. Цель в этих первых ученических поединках – точность (в атаке и контратаке) и соблюдение правильной формы. При этом нужно обращать внимание на точность дистанции. Правильную дистанцию нужно соблюдать как при нападении и защите, так и при контратаке после защиты. Отражающий нападение должен выполнять защиту всем телом, перекрывая непосредственно атакуемую зону, активно используя в контратаке бедра (*ханми-сёмэн*)

### **КАТА**

#### **9кю:ТайкуёкуСёдан**

#### **8 кю: Хэйан Сёдан**

Основные особенности (нужно обратить внимание на): правильное положение *дзенкуцу дати*, *кокуцу дати*, *рэнодзи дати*, *тетцуи-ути*.

#### **7 Кю: Хэйан Нидан**

Основные особенности (обратить внимание на): правильность положение тела в *кокуцу-даци* и правильность блока *сюто-укэ*; *ёко-гери* и *уракэн-ути* должны выполняться синхронно.

#### **2-я группа (этап): 6 кю, 5 кю, 4 кю**

В этой группе основной упор делается на развитие *кимэ* (мощности) в защите и проведение точной контратаки мгновенно после защиты. Причем необходимо стремиться к тому, чтобы защита «сметала» атаку противника, нарушая его баланс, и контратака выполнялась в момент потери атакующим равновесия (на правильный тайминг). Защита и контратака выполняются из одной позиции (например, *дзенкуцу дати*), что дает возможность сконцентриро-

ваться на правильной форме выполнения техники, а также на *кимэ* и тайминге.

### **КУМИТЭ: *кихон иппон кумитэ***

Нужно особенно обращать внимание на следующие пункты:

1. Нападающий должен проводить каждое нападение с такой силой, как если бы шанс нападения был дан только однажды.

2. Нападающий должен выбирать правильную дистанцию (*ма-ай*) до партнера.

3. Защищающийся должен молниеносно блокировать атаку и сразу после этого выполнить контратаку, причем должна соблюдаться правильная дистанция при выполнении контратакующих действий.

4. Блок защищающегося должен выполняться так сильно, что фактически становится контратакой, нарушающей баланс атакующего.

5. При выполнении *кихон-иппон кумитэ* необходимо обращать внимание на то, что оборона начинается из позиции *сизентай* (из позиции с естественной, нормальной осанкой) без «раскачивания» или перемещений. Это положение должно тренировать психическую стабильность: необходимо оставаться в спокойном (внешнем и психическом) состоянии до самой атаки. Постоянной тренировкой улучшается способность контролировать психику, и вопреки неблагоприятной исходной ситуации защитить себя. Блок должен выполняться изнутри наружу, (пример, нападение с *дзуки* правой рукой; выполнить блок правой рукой *удэ-ути укэ*, уходя с линии атаки за спину атакующего), избегая опасной зоны.

### **3-я группа (этап): 3 кю, 2 кю.**

В этой группе особое значение придается тому, что защищающийся выполняет контратаку в ином положении, чем технику защиты (например: меняя положение из *кокутцу дати* в *дзенкутцу дати* или из *киба-дати* в *дзенкутцу-дати*). Контратака усиливается вложением центра тяжести. При этом нужно

обращать внимание на то чтобы мощный прирост силы достигался не только с помощью изменения положения центра тяжести, но и усиливался бедрами. При этом не должны пропадать баланс и осанка.

### **КУМИТЭ: *дзю-иппон кумитэ***

Этот вид тренировки имеет особенное значение при тренировке *кумитэ* в каратэ ЖКА, так как при этом отрабатываются тайминг и решительность при отражении атаки. Обе стороны (как атакующий так и защищающийся) стоят в *кумитэ-камаэ (свободном положении)*, на самой удобной для них *ма-ай (дистанции)*. Атакующий выполняет сообщенную им технику не готовясь к отражению контратаки защищающегося. Защищающийся должен отразить нападение с по возможности минимальным отклонением тела, после чего выполнить эффективную контратаку. При работе в *дзю-иппон кумитэ* важна тренировка чувства дистанции и тайминг.

### ***Выбор расстояния (компенсация) в кумитэ***

Для своей защиты или нападения обучающийся стремится выбрать самую благоприятную дистанцию. Необходимо «давить» на противника, контролируя его состояние, например, смотря на то сжал ли он переднюю руку или держит ее открытой, держит ли руку *дзёдан*, *тюдан* или *гэдан*, перенес ли он вес вперед или назад, стоя в *камаэ* (позиции). Для того, чтобы научиться выбирать самую благоприятную для себя дистанцию на соревнованиях, выполняя *дзю-иппон кумитэ*, пытаются проиграть все эти ситуации на тренировке.

#### 1.1.6. Теоретические знания, необходимые сдающим на кю и даны:

#### **10-9 Кю:**

а) что означают понятия: *сэнсэй*, *сэмпай*, *кохай*, *додзё*, *Додзё Кун*, *Додзё Рэйги*. *Камидза*, *Тиндэн*, *Сёмэн*, *сидзентай*, *муцуби дачи*, *дза-дзэн*, «Йой!», «Сэйдза!», «Мокусо!», «Сёмэн-ни рэй!», «Сэнсэй-ни рэй!», «Отагаэни рэй!», «Додзё-ни рэй!», *хатидзи дати*, *дзэнкутцу дати*, *маэ-ни*, *дзуки*, *сёку-дзуки*, *ой-дзуки*, *гэдан-барай*, *агэ-укэ?*

б) экзаменуемый должен знать и выполнять ката Тайкуёку Сёдан;

в) экзаменуемый должен уметь соблюдать этикет и выполнять ритуал Зала (*Додзё Рэйги*) в начале и в конце каждой тренировки и экзамена.

**8Кю:** что означают понятия: *кэри/гэри, маэ-гэри, кокутцу дати, кибя дати, кихон-иппон кумитэ, гохон-кумитэ, дзёдан, тюдан, гёдан, ката* и др.?

**7Кю:** что означают понятия: *ки-ай, ханми, дзёдан-камаэ, тюдан-камаэ, гёдан-камаэ, сюто-камаэ, гяку-дзуки, хики-тэ* и др.?

**6Кю:** что означают понятия: *тэ, До, кидзами-дзуки, тай-сабаки, когэки, укэ, ути, кэри* и др.?

**5Кю:** что означают понятия: *санбон-дзуки, сото-укэ, ути-укэ, сюто-укэ* и др.?

Примечание: в терминологии, используемой сиханом Хидэо Очи, под «сото-укэ» подразумевается защита среднего уровня (тюдан), выполняемая рукой снаружи внутрь; соответственно ути-укэ – это защита изнутри наружу.

**4Кю:** что означают понятия: *кидзами-дзуки, кимэ, кимэ-вадза* и др.?

**3Кю:** что означают понятия: *рэн-гэри, дан-гэри, дзю-иппон кумитэ, дзю-кумитэ, сий-кумитэ, сури-тэ, сури-аси, нагаси-укэ* и др.?

**2Кю:** что означают понятия: *ма-ай, дэ-ай, кидзами-гери* и др.?

Примечания:

1. В Программе экзаменов используются следующие сокращения:

**Дз=дзен, кутцу дати**

**Кк=коку тцу дати**

**Кб = кибя дати**

2. Если указан *кидзами-маэ-гери*, то техника выполняется **в основном в область дзёдан**.

3. Все удары руками выполняются **в основном тюдан**. Исключения указаны в программах.

4. *Усиро-гери* и *ёко-гери кэкоми* выполняются **в основном в область тюдан**,

Все другие удары ногами выполняются **в основном в область дзёдан**. Исключения указаны в программе.

5. Знак « + » – смена ног в позиции шаг вперед или назад;

Знак « / » – положение ног не изменяется, может смениться позиция, например, *кокутцу дати* на *дзэнкутцу дати*.

#### 1.1.7. Программа экзаменов

##### **10-9 Кю (белый пояс)**

##### **КИХОН (технику *кихон* нужно выполнять по 5 раз):**

1. На месте (Сото-Хатидзи Дати) Тёку-Дзуки (попеременно левой и правой руками).

2. Из Тёку-Дзуки-Камаэ шаг вперед в Дз с Ой-Дзуки, приставляя шаг назад в Сото-Хатидзи-Дати и Тёку-Дзуки-Камаэ (поочередно левой и правой рукой).

3. Из Агэ-Укэ-Камаэ шаг вперед в Дз с Агэ-Укэ, приставляя шаг назад в Сото Хатидзи-Дачи и Агэ-Укэ Камаэ (поочередно левой и правой руками).

4. Из Тёку-Дзуки-Камаэ шаг вперед в Дз с Сото-Укэ, приставляя шаг назад в Сото-Хатидзи-Дачи и Тёку-Дзуки-Камаэ (поочередно левой и правой руками).

5. Из Гэдан-Барай-Камаэ шаг вперед в Дз с Гэдан-Барай, приставляя шаг назад в Сото-Хатидзи-Дати и Гэдан-Барай-Камаэ (поочередно левой и правой руками).

##### **КУМИТЭ: Кихон-Иппон Кумитэ**

##### **НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):**

А) Из Хидари Гэдан-Камаэ: Дзедан Ой-Дзуки (2 раза).

В) Из Хидари Гэдан-Камаэ: Чудан Ой-Дзуки (2 раза).

##### **ОБОРОНА (Укэ):**

А) Из Сидзэнтай: Дзедан Агэ-Укэ/Чудан Гияку-Дзуки (1 раз справа и 1 раз слева).

В) Из Дз: Чудан Сото-Укэ/ Чудан Гияку-дзуки (1 раз справа и 1 раз слева).

Нападающий начинает из Дзэнкутцу Дати. Защищающийся (Укэ) стоит в

Хатидзи Дачи, отходит назад, делает блок правой рукой и сразу контратакует левой рукой с Ки-ай. После этого атакующий (Тори) отходит назад в Хатидзи Дачи, вновь принимает с шагом назад левостороннюю позицию Гедан-Камаэ и атакует. Укэ делает блок левой рукой и контратаку правой рукой с Ки-ай.

Примечание:

Основное требование к Кумитэ на 9 Кю заключается в проверке понимания претендентом смысла техники защиты. Понимание Ма-ай, а также других требований к Кихон-Иппон Кумитэ на данном уровне не требуется.

**КАТА: Тайкуёку Сёдан**

**8 Кю (белый пояс)**

**КИХОН (технику *кихон* нужно выполнять по 5 раз):**

1. Из Хидари Гедан-Камаэ, вперед в Дз с Ой-Цуки, разворот в Дз с Гедан-Барай.
2. Вперед в Дз с Агэ-Укэ, разворот в Дз с Гедан-Барай.
3. Вперед в Дз с Сото-Укэ, разворот в Дз с Гедан-Барай.
4. Вперед в Дз с Учи-Укэ, разворот в Кк с Сюто-Укэ.
5. Из Кк Сюто-Укэ-Камаэ, вперед в Кк с Сюто-Укэ, разворот в Дз с Гедан-Барай.
6. Из Рю-Йоко-Гедан-Барай-Камаэ, вперед в Дз с Чудан Маэ-Гери, разворот в Кб с Гедан-Барай.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.

**КУМИТЭ: Кихон-Гохон Кумитэ**

**НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):**

- А) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд (5 шагов) Дзёдан Ой-Цуки.
- В) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд (5 шагов) Чудан Ой-Дзуки.

**ОБОРОНА**

**(Укэ):**

- А) Из Сидзэнтай: 5 раз подряд Агэ-Укэ, после этого контратака Чудан Гяку-Дзуки.
- В) Из Сидзэнтай: 5 раз подряд Сото-Укэ, после этого контратака Чудан Гя-

ку-Дзуки.

Нападающий начинает из левой Дзэнкутцу Дати и атакует 5 раз подряд. Защищающийся стоит в Хачидзи Дачи и отходит назад, начиная с правой ноги и с левым блоком, обороняясь непрерывно 5 раз. Затем делает контратаку с Ки-ай. После этого нападающий возвращается назад в Сидзэнтай, а защищающийся следует за ним, подтягивая заднюю ногу вперед в исходную позицию.

### **КАТА: Хэйан Сёдан**

#### **7 Кю (желтый пояс)**

#### **КИХОН (технику *кихон* нужно выполнять по 5 раз):**

1. Из Хидари Гедан-Камаэ, вперед в Дз. с Ой-Дзуки, разворот в Дз. с Гедан-Барай.
2. Вперед в Дз. Агэ-Укэ, разворот в Дз. с Гедан-Барай.
3. Вперед в Дз. с Сото-Укэ, разворот в Дз. с Гедан-Барай.
4. Вперед в Дз. с Учи-Укэ, разворот в Кк с Сюто-Укэ.
5. Из Сюто-Укэ-Камаэ вперед в Кк с Сюто-Укэ, разворот в Дз с Гедан-Барай.
6. Из Чудан-Камаэ вперед в Дз. с Маэ-Гери, разворот в Кб с Гедан-Барай.
7. Из Чудан-Камаэ вперед в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот в Кб с Гедан-Барай.
8. Из Чудан-Камаэ вперед в Кб с Йоко-Гери Кэагэ.

### **КУМИТЭ: Кихон-Гохон Кумитэ**

#### **НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ)**

- А) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд Дзедан Ой-Дзуки.
- В) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд Чудан Ой-Дзуки.
- С) Из Хидари Гедан-Камаэ: 5 раз подряд Чудан Ой-Дзуки.

#### **ОБОРОНА (Укэ):**

- А) Из Сидзэнтай: 5 раз Агэ-Укэ, контратака Гяку-Дзуки.
- В) Из Сидзэнтай: 5 раз Сото-Укэ, контратака Чудан Гяку-Дзуки.
- С) Из Сидзэнтай: 5 раз Учи-Укэ, контратака Чудан Гяку-Дзуки.

*Исполнение Кихон-Гохон Кумитэ должно качественно отличаться от 8 Кю!*

**КУМИТЭ: Кихон-Санбон Кумитэ**

**НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):** из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки + Чудан Ой-Цуки + Чудан Маэ-Гери.

**ОБОРОНА (Укэ):**из Сидзэнтай: Агэ-Укэ + Сото-Укэ + Гедан-Барай/контратака Гяку-Дзуки.

**КАТА: Хэйан Нидан**

**6 Кю (оранжевый пояс)**

**КИХОН (технику кихон нужно выполнять по 5 раз):**

1. Хидари Гедан-Камаэ, вперед в Дз. с Ой-Цуки, разворот с Гедан-Барай в Дз.
2. Вперед в Дз. с Агэ-Укэ/Гяку-Дзуки, разворот с Гедан-Барай в Дз.
3. Вперед в Дз. с Сото-Укэ/переход в Кб с Йоко-Эмпи-Учи, разворот в Дз с Гедан-Барай.
4. Вперед в Дз. с Учи-Укэ/Гяку-Дзуки, разворот в Кк с Сюто-Укэ.
5. Из Сюто-Укэ-Камаэ вперед в Кк с Сюто-Укэ/Кидзами-Маэ-Гери, разворот в Дз с Гедан-Барай.
6. Из Чудан-Камаэ вперед в Дз. с Маэ-Гери, разворот в Дз с Гедан-Барай.
7. Из Чудан-Камаэ вперед в Дз. с Чудан Маэ-Гери, разворот в Кб с Гедан-Барай.
8. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот в Кб с Гедан-Барай.
9. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.

**КУМИТЭ: Кихон-Санбон Кумитэ**

**НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):** из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки + Чудан Ой-Цуки + Чудан Маэ-Гери.

**ОБОРОНА (Укэ):** из Сидзэнтай: Агэ-Укэ + Сото-Укэ + Гедан-Барай, контратака Гяку-Дзуки

*Исполнение Кихон-Санбон Кумитэ должно качественно отличаться от 7 Кю!*

**КУМИТЭ: Кихон-Иппон Кумитэ**

**НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):**

- А) Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки.
- В) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки.
- С) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери.

**ОБОРОНА (Укэ):**

- А) Из Сидзэнтай: Агэ-Укэ/Гяку-Дзуки (отход **правой** ногой назад, **не уходя** с линии атаки, контратака Чудан Гяку-Дзуки).
- В) Из Сидзэнтай: Сото-Укэ/Гяку-Дзуки (отход **правой** ногой назад, **не уходя** с линии атаки, контратака Чудан Гяку-Дзуки).
- С) Из Сидзэнтай: Гедан-Барай/Гяку-Дзуки (отход **правой** ногой назад влево, **не уходя** с линии атаки наружу, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

*Во всех видах Кумитэ Укэ должен обеспечить уверенную защиту своей центральной линии, «сбивая» атаку воздействием на атакующую конечность.*

**КАТА: Хэйан Сандан**

**5 Кю (зеленый пояс)**

**КИХОН (технику кихон нужно выполнять по 5 раз):**

1. Из Хидари Гедан-Камаэ, вперед в Дз с Ой-Цуки, разворот в Дз с Гедан-Барай.
2. Вперед в Дз. с Санбон-Дзуки (Дзедан/Чудан/Чудан), разворот в Дз с Гедан-Барай.
3. Вперед в Дз. с Агэ-Укэ/Гяку-Дзуки.
4. Назад в Дз с Сото-Укэ/Кб с Йоко-Эмпи-Учи/Татэ-Уракен-Учи.
5. Вперед в Дз с Учи-Укэ/Дзедан Кидзами-Дзуки/Гяку-Дзуки.
6. Назад в Кк с Сюто-Укэ/Кидзами-Маэ-Гери/Нукитэ в Дз.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз с Маэ-Гери, разворот в Дз с Гедан-Барай.
8. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз с Маваси-Гери, разворот в Кб с Гедан-

Барай.

9. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот в Кб с Гедан-Барай.

10. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.

**КУМИТЭ: Кихон-Иппон Кумитэ**

**НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):**

А) Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки

В) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки

С) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери

Д) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Йоко-Гери Кэкоми.

**ОБОРОНА (Укэ):**

А) Из Сидзэнтай: Агэ-Укэ/Гяку-Дзуки (отход **правой** ногой назад, **не уходя** с линии атаки, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

В) Из Сидзэнтай: Сото-Укэ/Гяку-Дзуки (отход **правой** ногой назад, **не уходя** с линии атаки, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

С) Из Сидзэнтай: Гедан-Барай/Гяку-Дзуки (отход **правой** ногой назад влево, **не уходя** с линии атаки наружу, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

Д) Из Сидзэнтай: Сото-Укэ или Нагаси-Укэ (в зависимости от уровня нападения)/ Чудан Гяку-Дзуки (отход **правой** ногой назад влево, немного уходя с линии атаки наружу, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

*Укэ должен обеспечить уверенную защиту своей центральной линии, «сбивая» атаку воздействием на атакующую конечность, по возможности выводя из равновесия атакующего, при этом не нарушая своего баланса.*

**КАТА: Хэйан-Йондан**

**4 Кю (синий или фиолетовый пояс)**

**КИХОН (технику кихон нужно выполнять по 5 раз):**

1. Из Хидари левой Гедан-Камаэ, вперед в Дз. с Ой-Цуки, разворот в Дз Гедан-Барай.

2. Вперед в Дз. с Санбон-Дзуки (Дзедан/Чудан/Чудан).

3. Назад в Дз. с Акэ-Укэ/Гяку-Дзуки.
4. Вперед в Дз с Учи-Укэ/Дзедан Кидзами-Дзуки/Чудан-Гяку-Дзуки.
5. Назад в Дз с Сото-Укэ/Кб с Йоко-Эмпи-Учи/Татэ-Уракен-Учи, разворот в Дз с Гедан-Барай.
6. Вперед в Кк с Сюто-Укэ/Кидзами-Маэ-Гери/татэ-Нукитэ-Дзуки в Дз.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз с Маэ-Гери, разворот в Дз с Гедан-Барай.
8. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Маваси-Гери, разворот в Кб с Гедан-Барай.
9. Из Чудан-Камаэ, вперед в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот в Кб с Гедан-Барай.
10. Из Чудан-Камаэ, вперед в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.

#### **КУМИТЭ: Кихон-Иппон Кумитэ**

#### **НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):**

- А) Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки.
- В) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки.
- С) Из Хидари Чудан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери.
- Д) Из Хидари Чудан-Камаэ : Чудан Йоко-Гери Кэкоми.

#### **ОБОРОНА (Укэ):**

- А) Из Сидзэнтай: Агэ-Укэ/ Чудан Гияку-Дзуки (**левой** ногой, Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).
- В) Из Сидзэнтай: Учи-Укэ/Гяку-дзуки (**левой** ногой, Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).
- С) Из Сидзэнтай: Гедан-Барай /Гяку-Дзуки (**левой** ногой, Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).
- Д) Из Сидзэнтай: Гедан-Барай/Гяку-Дзуки (**левой** ногой, Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

*Несмотря на Сабаки, необходимо чтобы воздействие на нападающего через атакующую конечность сохранялось.*

### **КАТА: Хэйан-Годан**

#### **3 Кю (коричневый пояс)**

#### **КИХОН (технику кихон нужно выполнять по 5 раз):**

1. Из Хидари Гедан-Камаэ вперед в Дз с Ой-Цуки разворот в Дз с Гедан-Барай.
2. Вперед в Дз с Санбон-Дзуки (Дзедан/Чудан/Чудан).
3. Назад в Дз с Агэ-Укэ/Гяку-Дзуки.
4. Вперед в Дз с Сото-Укэ/Кб с Йоко-Эмпи-Учи/Татэ-Уракен.
5. Назад Дз с Учи-Укэ/Кидзами-Маэ-Гери/Гяку-Дзуки.
6. Вперед в Кк с Сюто-Укэ/Кидзами-Маэ-Гери/Нукитэ в Дз разворот в Дз с Гедан-Барай.
7. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз с Маэ-Гери, разворот в Дз с Гедан-Барай.
8. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз с Маваси-Гери, разворот в Дз с Гедан-Барай.
9. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз. с Рен-Гери (Чудан Маэ-Гери+ Маваси-Гери), разворот с Гедан-Барай.
10. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот в Кб с Гедан-Барай.
11. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.
12. Из Чудан-Камаэ, двигаясь вперед в Дз с Уширо-Гери.

#### **КУМИТЭ: Кихон-Иппон Кумитэ**

#### **НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):**

- А) Из Хидари Гедан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки.
- В) Из Хидари Гедан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки.
- С) Из Хидари Чудан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери.
- Д) Из Хидари Чудан-Камаэ: Чудан Йоко-Гери Кэкоми.
- Е) Из Хидари Чудан-Камаэ: Дзедан Маваси-Гери.

### **ОБОРОНА (УКЭ):**

А) Из Сидзэнтай: Агэ-Укэ/Гяку-Дзуки (**правой** ногой Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

В) Из Сидзэнтай: Сото-Укэ/Гяку-Дзуки (**правой** ногой, Сабаки с шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

С) Из Сидзэнтай: Нагаси-Укэ (Ура-Дзенкуцу-Дачи)/Гяку-Дзуки (**правой** ногой, Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

Д) Из Сидзэнтай: Сото-Укэ или Нагаси-Укэ (в зависимости от уровня нападения)/ Чудан Гяку-Дзуки (**правой** ногой Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

Е) Из Сидзэнтай: Хайван-Нагаси-Укэ/Гяку-Дзуки (**правой** ногой Сабаки шагом **направо-назад**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

### **КУМИТЭ: Дзю-Иппон Кумитэ**

#### **НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ) из Хидари Кумитэ-Камаэ:**

А) Из Чудан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки.

В) Из Чудан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки.

С) Из Чудан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери.

Д) Из Чудан-Камаэ: Чудан Йоко-Гери Кэкоми.

Е) Из Чудан-Камаэ: Чудан Уширо-Гери.

**ОБОРОНА (Укэ):** из Чудан-Камаэ: Укэ любой подходящей к Ма-ай техникой Кимэ-Вадза, после Кимэ-Вадза снова Камаэ с Дзансин.

Обе стороны противостоят в свободном боевом положении. Атакующий выбирает самый подходящий для него момент и дистанцию, после чего атакует, не думая о последующих действиях защищающегося. Защищающийся не должен уклоняться от нападения, разрывая дистанцию, а должен выполнить защиту, уходя с линии атаки на минимальное расстояние, после чего выполнить

мощную решающую технику (кимэ-вадза) с **фиксацией в конечном положении (1 – 1½ сек.)**, и вернуться в Камаэ с Дзансин.

**КУМИТЭ: Дзю-Кумитэ**

1-2 свободных поединка по 1-2 мин. с обладателями 4 – 3 Кю.

**КАТА: Тэки Сёдан.**

Любой Ката по выбору экзаменатора из Ката **Хэйан: Сёдан, Нидан, Сандан, Ёндан, Годан.**

**2 Кю (коричневый пояс)**

**КИХОН (технику *кихон* нужно выполнять по 5 раз):**

1. Из Хидари Гедан-Камаэ вперед в Дз с Ой-Цуки разворот в Дз с Гедан-Барай.

2. Вперед в Дз с Санбон-Дзуки (Дзедан/Чудан/Чудан).

3. Назад в Дз с Агэ-Укэ/Гяку-Дзуки/Гедан-Барай.

4. Вперед в Дз с Сото-Укэ/переход в Кб с Йоко-Эмпи-Учи/Татэ-Уракен-Учи/Гяку-Дзуки.

5. Назад в Дз с Учи-Укэ/Кидзами-Маэ-Гери/Гяку-Дзуки.

6. Вперед в Кк с Сюто-Укэ/Кидзами-Маэ-Гери/Нукитэ в Дз разворот в Дз с Гедан-Барай.

7. Из Чудан-Камаэ вперед в Дз с Маэ-Гери, разворот в Дз с Гедан-Барай.

8. Из Чудан-Камаэ вперед в Дз с Маваси-Гери, разворот в Дз с Гедан-Барай.

9. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз с Рэн-Гери (Чудан Маэ-Гери + Маваси-Гери), разворот с Гедан-Барай.

10. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэагэ, разворот в Кб с Гедан-Барай.

11. Из Чудан-Камаэ, двигаясь боком в Кб с Йоко-Гери Кэкоми.

12. Из Чудан-Камаэ, вперед в Дз с Уширо-Гери, разворот в Дз с Гедан-Барай.

13. Соноба-Гери (выполнять попеременно правой и левой ногой): из

Дз/Чудан-Камаэ Маэ-Гери вперед/Йоко-Гери Кэагэ в сторону, возврат назад в Камаэ.

### **КУМИТЭ: Кихон-Иппон Кумитэ**

#### **НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ):**

- А) Из Гедан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Дзедан Ой-Цуки.
- В) Из Гедан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Чудан Ой-Дзуки.
- С) Из Чудан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Чудан Маэ-Гери.
- Д) Из Чудан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Чудан Йоко-Гери Кэкоми.
- Е) Из Чудан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Дзедан Маваси-Гери.
- Ф) Из Чудан-Камаэ 1 раз слева, 1 раз справа: Чудан Уширо-Гери.

#### **ОБОРОНА (УКЭ):**

- А) Из Сидзэнтай: Агэ-Укэ/Гяку-Дзуки, при этом:
  - 1 – правой** ногой Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки;
  - 2 – правой** ногой Сабаки шагом **направо-назад**, слегка уходя с линии атаки **вовнутрь**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

В) Из Сидзэнтай:

- 1 – Сото-Укэ/Гяку-Дзуки (правой** ногой Сабаки с шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки);
- 2 – Сото-Укэ/Йоко-Эмпи-Учи (левой** ногой Йоко-Эмпи-Учи Сабаки с шагом **направо-назад**, слегка **уходя** с атаки **наружу**, контратака Чудан Йоко-Эмпи-Учи в Кб).

С) Из Сидзэнтай:

- 1 – Нагаси-Укэ/Гяку-Дзуки (правой** ногой Сабаки с шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки);
- 2 – Гедан-Барай /Гяку-Дзуки (правой** ногой Сабаки шагом **направо-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **вовнутрь**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

Д) Из Сидзэнтай:

**1** – Сото-Укэ или Нагаси-Укэ (в зависимости от уровня нападения)/Чудан Гяку-Дзуки (**правой** ногой Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки)

**2** – Гедан-Барай/Гяку-Дзуки (**правой** ногой Сабаки шагом **направо-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **вовнутрь**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

Е) Из Сидзэнтай:

**1** – Хайван-нагаси-Укэ/Гяку-Дзуки (**правой** ногой Сабаки шагом **направо-назад**, контратака Чудан Гяку-Дзуки);

**2** – Моротэ Сюто-Укэ/Йоко-Эмпи-Учи (**правой** ногой Сабаки шагом **налево-назад**, контратака Чудан Йоко-Эмпи-Учи в Кб).

Ф) Из Сидзэнтай:

**1** – Сото-Укэ или Нагаси-Укэ (в зависимости от уровня нападения)/Чудан Гяку-Дзуки (**правой** ногой Сабаки шагом **налево-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **наружу**, контратака Чудан Гяку-Дзуки);

**2** – Гедан-Барай/Гяку-Дзуки (**правой** ногой Сабаки шагом **направо-назад**, слегка **уходя** с линии атаки **вовнутрь**, контратака Чудан Гяку-Дзуки).

**КУМИТЭ: Дзю-Иппон Кумитэ**

**НАПАДЕНИЕ (КОГЭКИ) из Кумитэ-Камаэ попеременно из левой и правой позиций:**

А) Из Чудан-Камаэ: Дзедан Ой-Цуки.

В) Из Чудан-Камаэ: Чудан Ой-Цуки.

С) Из Чудан-Камаэ: Чудан Маэ-Гери.

Д) Из Чудан-Камаэ: Чудан Йоко-Гери Кэкоми.

Е) Из Чудан-Камаэ: Чудан Уширо-Гери.

Ф) Из Чудан-Камаэ: Дзедан Маваси-Гери.

**ОБОРОНА (УКЭ):**

Из Чудан-Камаэ: Укэ любой подходящей к Ма-ай техникой Кимэ-Вадза, после Кимэ-Вадза возврат в Камаэ с Дзансин.

*Оба противника противостоят друг другу в свободном боевом положении*

*(Кумитэ-камаэ). Атакующий (Тори) выбирает наиболее подходящие для атаки момент и дистанцию, после чего атакует, не думая о последующих действиях защищающегося (Укэ). Защищающийся не должен уклоняться от нападения, разрывая дистанцию, а должен выполнить защиту, уходя с линии атаки на минимальное расстояние, после чего выполнить мощную решающую технику (Кимэ-Вадза) и вернуться в Камаэ с Дзансин.*

### **КУМИТЭ:ДзюКумитэ**

1-2 свободных поединка по 1-2 мин. с обладателями 3 – 2 Кю.

### **КАТА:**

1. По выбору экзаменуемого любой из **Сэнтэй-Гата (Бассай Дай, Канку Дай, Дзион, Энпи)**.

2. Любой Ката по выбору экзаменатора из Ката Хэйан: Сёдан, Нидан, Сандан, Ёндан, Годан и Тэки Сёдан.

*2.5. Методические материалы, виды занятий, методики, формы и методы работы с детьми*

Основной формой образовательного процесса является тренировка, которая включает в себя в различных сочетаниях, в зависимости от цели, вида занятия, а также уровня подготовки обучающегося следующие разделы: теоретическая, общая физическая, техническая подготовка, судейская практика, соревновательная деятельность.

#### *2.5.1. Теоретическая подготовка*

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

*2.5.2. Общая физическая подготовка (ОФП)* включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию силы, скоро-

сти, гибкости, выносливости.

### *2.5.3. Техническая подготовка*

Техника карате - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и применении карате.

Техническая подготовка включает в себя атакующие и защитные техники, блоки руками, блоки ногами, техники перемещений, удары ногами и руками, техники самостраховки, технические навыки самостраховки и работы с оружием.

Техническая подготовка направлена на создание целостного представления о поединке и об основных тактических приемах: ГОХОН КУМИТЭ, САНБОН КУМИТЭ, КИХОН - ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ, ДЗЮ КУМИТЭ, формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы, а так же воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям, с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

*1.5.3.1. Судейская практика* предполагает освоение занимающимися некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований.

#### *1.5.3.2. Соревновательная деятельность*

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня: город, край, Федеральный округа, Россия, Международный уровень.

Одной из актуальных форм обучения на современном этапе развития образования стало дистанционное образование - новая, современная технология, которая позволяет сделать обучение более качественным и доступным, предоставить ученикам элементы универсального образования, которые позволят им эффективно адаптироваться к изменяющимся социально-экономическим условиям и успешно интегрироваться в современное общество.

Главная особенность дистанционного обучения – возможность получения образовательных услуг без посещения учебного заведения, так как все изучение предметов и общение с преподавателями осуществляется посредством интерне-

та и обмена электронными письмами.

О необходимости использования такого метода обучения говорят следующие факторы:

- возможность организации работы с часто болеющими детьми и детьми-инвалидами;
- проведение дополнительных занятий с одаренными детьми;
- возможность внести разнообразие в систему обучения за счет включения различных нестандартных заданий (ребусы, кроссворды и т.д.);
- обеспечение свободного графика обучения;
- введение режима повышенной готовности.

С помощью дистанционного обучения удается решать такие педагогические задачи, как:

- формирование у учеников познавательной самостоятельности и активности;
- создание эффективного образовательного пространства;
- развитие у детей критического мышления и способности конструктивно обсуждать различные точки зрения.

Программой предусмотрена организация дистанционного обучения посредством использования таких технических ресурсов, как конференции на Zoom-платформе; размещение обучающих видео на каналах видеохостинга YouTube, в группах в социальных сетях ВКонтакте, Одноклассники; видеозанятия в режиме реального времени в социальной сети Instagram, видеозвонки и рассылка видеофайлов в мессенджерах Viber и Watsap.

#### Лекционный материал:

- История развития боевых искусств мира;
- История развития карате-до в России, в Ивановской области и Фурмановском районе;
- Место тренировок, этикет, снаряжения карате-до;
- Гигиена, диета, тренировочные расписания для занимающихся карате-до;

-Травмы в карате-до и их профилактика;

-Некоторые теоретические выкладки карате-до (неотъемлемые принципы, использование динамики тела, концентрация силы, сила противодействия, внутренняя энергия, дистанция, момент нанесения удара и скорость);

-Естественное оружие (рука, нога, голова; другие ударные поверхности – подбородок, плечо, бедро-поясница; своеобразное оружие – зубы, ногти, выражение лица, пронзительный крик и плевки);

-Позиции и стойки;

- Движение ног и тела;

-Перемещения в стойках;

-Ударные части рук, ног, головы;

-Блоки руками, ногами;

-Удары руками, локтем, предплечьем, стопой;

-Техника дыхания при ударах;

-Захваты (за голову, за руку, за ногу);

- Кумитэ. Определение и назначение кумитэ.

-Спортивное питание, витаминные комплексы как средства повышения результативности и эффективности тренировок.

#### Дидактический и наглядный материал:

-Инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;

-Памятки «Правила поведения в ЦДТ и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;

- Медиапрезентации «Боевые искусства мира» и «Известные спортсмены по карате-до в России, в Ивановской области и Фурмановском районе»;

-Видеоматериалы с соревнований по карате-до всех уровней;

- Плакаты: по пожарной и электробезопасности, по Правилам дорожного движения (для пешеходов), по анатомии и физиологии человека, по оказанию первой медицинской помощи, «Формы приветствия», «Уязвимые точки человеческого тела», по общефизической подготовке, «Основные категории есте-

ственного оружия (рука, нога, голова)», «Позиции и стойки», «Перемещения в стойках», «Техника руки», «Техника ног», «Техника защиты», «Блоки руками, ногами», «Захваты за голову, за руку, за ногу», «Разрядность в карате-до», «Основы техники боя», «Техника боевого перемещения», «Ката (формальные упражнения)», «Словарь основных терминов карате-до».

### **3. Воспитательный блок**

#### *2.1. Рабочая программа воспитания*

Воспитательная работа - это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей достойной жизни достойного человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный вариант собственной жизни в границах достойной жизни.

Программа «Искусство побеждать» может быть реализована при условии согласованных действий в различных направлениях образовательного процесса. Главным и основным является учебный процесс. Но обучение в объединении предполагает тесную взаимосвязь учебного и воспитательного процессов, при котором возможно развитие у детей не только конкретных знаний, умений и навыков, но и достижение такой важной задачи, как формирование гармонично развитой личности ребенка, способной к созиданию и творчеству.

Важным моментом в освоении образовательной программы является создание благоприятной эмоционально-психологической атмосферы в детском коллективе, когда выполняются следующие правила:

- принимать ребенка как особую индивидуальность;
- использовать положительные эмоции в построении общения педагога и обучающегося.

Такое общение учит детей понимать друг друга, считаться с мнением других, отстаивать свою точку зрения, видеть и чувствовать красоту окружающего нас мира, сопереживать другим.

Главным же является то, что каждый, занимающийся в объединении, имеет возможность почувствовать свою значимость, уверенность в своих силах.

Приобщаясь в течение нескольких лет к спорту, занимаясь в приятной, дружеской атмосфере сверстников, он сумеет выработать определенную жизненную позицию, которая поможет ему в дальнейшей взрослой жизни.

Таким образом, основные пути для успешной организации воспитательной работы в объединении следующие:

- непосредственное общение с педагогом во время занятий на основе взаимного уважения и интереса к личности друг друга;
- организация совместного досуга взрослых и детей, направленного на повышение коммуникативного уровня обучающихся (совместные мероприятия, походы, поездки, встречи с известными спортсменами).

Выбор содержания массовых мероприятий осуществляется с учетом направленности объединения, а также с учетом интересов, психологических и возрастных особенностей детей. Это способствует развитию у ребенка творческой инициативы и более полному раскрытию их индивидуальности. Активное участие обучающихся в жизни объединения помогает формированию сплоченного подросткового коллектива на протяжении нескольких лет.

Воспитательный процесс направлен на воспитание и развитие свободной, жизнелюбивой, талантливой личности, обогащенной знаниями, эстетически развитой, готовой к созидательной, трудовой и творческой деятельности и нравственному поведению.

**Цель воспитания:** создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Задачи воспитания:**

- помочь ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- формировать в ребенке уверенность в своих силах;
- выявлять и развивать потенциальные общие и специальные возможности

и способности обучающегося;

- создавать атмосферу положительного эмоционального настроения и раскрепощения.

Основные формы воспитательной работы по вышеизложенным направлениям:

- соревнования;
- родительские собрания;
- тематические занятия, акции;
- беседы, дискуссии;
- просмотр обучающих видеофильмов.

Ожидаемые результаты воспитательной деятельности:

- возможности детей показать свои способности и добиться каких-либо успехов на соревнованиях учреждения, города;

- создание сплоченного коллектива объединения (с чувством доверия, ответственности друг за друга, взаимоуважения, взаимопомощи);

- развитие потребности у детей в ведении здорового образа жизни, занятий спортом, негативного отношения к вредным привычкам;

- уровень удовлетворенности родителей и обучающихся жизнедеятельностью объединения.

### *3.1. Работа с родителями (формы и методы)*

Кроме работы с детьми, педагог, реализующий данную программу, уделяет особое внимание работе с родителями, чья помощь всегда очень ценна. Родители могут принимать участие и помогать в организации совместных мероприятий, поездок, походов, экскурсий и т.д. Задача педагога – пробудить в родителях интерес к любимому делу своего ребенка и постоянно его укреплять.

Построение эффективного взаимодействия с родителями обучающихся образовательного процесса необходимо вести соблюдая правило: сначала готовим «почву» для развития сотрудничества, а потом приглашаем к сотрудничеству.

В работе педагога с родителями/законными представителями обучающихся-

ся используются такие формы работы, как:

- приглашение родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в объединении и Центре детского творчества;
- организация работы родительского комитета;
- привлечение к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

### 3.3. Календарный план воспитательной работы

Месяц	Мероприятие
Сентябрь	1. Мероприятие, посвященное началу нового учебного года «Вперед к знаниям!» 2. «Неделя знакомств»
Октябрь	1. Марафон, посвященный празднику «День учителя» 2. Тренинг на знакомство, сплочение, командообразование «Я+ты=МЫ»
Ноябрь	1. Флешмоб «Лучшая на свете», посвященный Дню матери. 2. Профилактические занятия «Остановись и подумай!»
Декабрь	1. «Маршрут новогодний» Акция, посвященная празднованию Нового года.
Январь	1. Видеоэкскурсия «Когда зажигаются елки» 2. Для танцевальных коллективов, практические занятия «Психологическая подготовка обучающихся к концертным выступлениям «О, сцена» 3. Профилактические занятия на формирование навыков безопасного общения «Мой круг доверия»
Февраль	1. Марафон «Равняемся на героев» 2. «Интернет в моей жизни» профилактическое занятие
Март	1. Концерт, посвященный Международному женскому дню «Ярче всех бриллиантов мира» 2. «Безопасное селфи!» профилактическое занятие
Апрель	Акция «Георгиевская ленточка»
Май	1. Концерт, посвященный Дню Победы «Мы помним!» 2. «Время доверять» знакомство с детским телефоном доверия.

## 4. Организационный блок

### 4.1. Календарный учебный график

Год обучения	Учебный период	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Даты начала и окончания реализации программы	Каникулярное время	
					Продолжительность каникул	Организация деятельности в каникулы
1 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях

чения	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
2 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания
3 год обучения	1-е полугодие	16	16	01.09.2022-30.12.2022	01.01.2023-09.01.2023	Участие в новогодних мероприятиях
	2-е полугодие	20	20	10.01.2023-31.05.2023	01.06.2023-31.08.2023	Работа профильных смен в лагере дневного пребывания

#### *4.2. Организационно - педагогические условия реализации программы*

Для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Искусство побеждать» необходимо:

##### 4.2.1. Материально-техническое обеспечение

- оборудованный спортивный зал, соответствующий санитарно-гигиеническим нормам;
- спортивный инвентарь: макивара (традиционный снаряд для отработки силы и точности ударов), мешки с песком, гантели, штанга, отягощения на руки и ноги, резиновые жгуты;
- традиционные снаряды: макивара и др.
- спортивная форма: каратеги – куртка и брюки, сшитые из белого прочного материала; пояс, цвет которого отличает степень мастерства;
- зеркала на стенах;
- шкафы для хранения инвентаря;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон;
- телевизор, видео (DVD) магнитофон.

##### Психологическая подготовка

Психологическая подготовка юных спортсменов состоит из:

- общепсихологической подготовки (круглогодичной),
- психологической подготовки к соревнованиям,

- управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов:

- общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года,

- специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, развивается способность к самостоятельному восстановлению. Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения на другие виды деятельности и прочих средств. С этой целью также используются: рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутогенных воздействий. Средства и методы психолого-педагогических воздействий вклю-

чаются во все этапы и периоды круглогодичной подготовки.

На занятиях учебно-тренировочных групп акцент делается на развитие спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формирование волевых черт характера, развитие оперативного мышления и памяти специализированного восприятия, создание общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки акцент делается при распределении объектов психолого-педагогических воздействий. В подготовительном периоде подготовки выделяются средства и методы психолого-педагогических воздействий, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, развитием их спортивного интеллекта, разъяснением целей и задач участия в соревнованиях, содержанием общей психологической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированного восприятия, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде подготовки упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления организма. В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера спортсмена, и приемы психической регуляции.

## **2.1. Список литературы**

### **2.1.1. Для педагога**

1. Трусов О.В. Шотокан каратэ-до. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-до с 9 КЮ по 3 ДАН. – К.: «София», 2000.

2. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1994.

3. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэ-до Дошикан. – М.: Изд-во Х.Г.С., 1992.

4. Тарас А.Е. Воины-тени: Ниндзя и ниндзюцу. Мн.: Харвест, 1997.

5. Сушков Ю.А., Сушков В.А. Каратэ для чемпионов. – Товарищество «Уральское дело», 1991.

6. У-шу: философия движения (Сост. Диденко В.В., Попов Г.В., Сагонян О.А.) М.: Книга, 1990.

7. Мудрость Востока / Авторы-составители Кожевников А.Ю., Линдберг Т.Б. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2005.

8. Притчи. Бог и человек: кто в кого верит? / Автор-сост. А Якушев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – (Источник мудрости).

9. Тридцать две новеллы о монахах (перевод с санскрита И. Серебрякова). – Государственное издательство художественной литературы, 1962.

10. Коэльо П. Мактуб / Пауло Коэльо; пер. с португ. А. Богдановского. – М. АСТ: Астрель, 2008.

11. Протасов В., Клинг А. Каратэ. История. Этикет. Техника. – Минеральные воды, 1991.

12. Такаши Накамура. Восточная дыхательная терапия. – Киев, «София», 1996.

#### 2.5.2. Для обучающихся

1. Горевалов И.И. Боевые искусства мира. – Йошкар-Ола: Марийский полиграфическо-издательский комбинат, 1994.

2. Котов И.В., Снустиков Г.К. Каратэ-до Дошикан. – М.: Изд-во Х.Г.С., 1992.

3. Тарас А.Е. Воины-тени: Ниндзя и ниндзюцу. Мн.: Харвест, 1997.

4. Сушков Ю.А., Сушков В.А. Каратэ для чемпионов. – Товарищество «Уральское дело», 1991.

5. Мудрость Востока / Авторы-составители Кожевников А.Ю., Линдберг Т.Б. – СПб.: Издательский Дом «Нева», 2005.

6. Притчи. Бог и человек: кто в кого верит? / Автор-сост. А Якушев. – Ростов н/Д.: Феникс, 2006. – (Источник мудрости).

7. Тридцать две новеллы о монахах (перевод с санскрита И. Серебрякова). – Государственное издательство художественной литературы, 1962.

8. Коэльо П. Мактуб / Пауло Коэльо; пер. с португ. А. Богдановского. – М.: АСТ: Астрель, 2008.