

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА №117»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 4  
от « 14 » июня 2017 года

  
«Утверждаю»  
Руководитель  
ГБОУ Школа №117  
города Москвы  
Бабурина И.А.  
Приказ № 53-02/110  
от « 12 » июня 2017 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ОФП С ЭЛЕМЕНТАМИ КАРАТЭ»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень программы: ознакомительный*

*Возраст учащихся: 8-12 лет*

*Срок реализации: 1 год (72 часа)*

*Автор-составитель:*  
Травушкин Дмитрий Анатольевич,  
педагог дополнительного образования

Москва 2017

## 1. Пояснительная записка

Программа «ОФП с элементами каратэ» - это образовательная программа физкультурно-спортивной направленности. Она разработана на основе технических требований на ученические звания принятые в каратэ, но модифицирована в сторону упрощения с учетом рекомендаций тренеров, преподавателей по каратэ-до и других видов боевых искусств, а также медиков, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

Каратэ-до — это вид рукопашного боя, сформировавшийся на острове Окинава и в Японии. Каратэ-до имеет глубокие исторические корни и ведет свое происхождение от различных видов китайского ушу. Техника каратэ-до чрезвычайно разнообразна и включает в себя удары руками и ногами, разнообразные защиты, броски и болевые приемы. Современное спортивное каратэ - сложнокоординационный вид спорта, включающий в себя соревнования в двух основных видах программы: «кумитэ» (бой), «ката» (комплексы движений, демонстрирующие связки приемов против одного или нескольких противников).

Каратэ-до является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного ее развития и совершенствования. Приемы ОФП (общеразвивающей физической подготовкой), гимнастические, акробатические упражнения, включаемые в занятия, развивают и совершенствуют двигательные качества: различные виды силы, быстроту, ловкость, гибкость и выносливость. Каратэ-до формирует у занимающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения и сохранять скромность при победах. Занятия каратэ-до учат трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их. Соревнования по каратэ-до проводятся в личной и командной формах. Поэтому ответственность спортсмен чувствует не только за себя, но и за всю команду. В этих условиях формируется чувство взаимопомощи, уважения друг к другу, коллективизм. Необходимо учитывать, что в процессе активной тренировочной и спортивной деятельности, занимающиеся испытывают определенное чувство конкуренции, соревновательный стресс, поэтому занятия необходимо строить так, чтобы кроме нагрузок и обучения дети получали еще и удовольствие от занятий, для этого необходимо включать в занятия игровые формы подачи учебного материала.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она подходит для всех детей, в том числе с задержкой в развитии и с подготовительной группой здоровья. Она основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники каратэ-до, в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке.

Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям каратэ, дает возможность заниматься и совершенствоваться не только спортивно одаренным детям, но и обычным. Таким образом, данная программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь - достижение высоких спортивных результатов.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами каратэ-до и других единоборств. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

### Цель программы:

-благодаря занятиям каратэ сформировать потребность в здоровом образе жизни и самосовершенствовании.

### Задачи обучения

#### Образовательные:

- дать знания по истории возникновения и развития каратэ;
- научить жизни в соответствии с понятием «здоровый образ жизни»:

рациональное питание, двигательная активность, вред никотина и алкоголя и т.д.;

#### Развивающие:

- освоить технику самообороны в пределах требований, предусмотренной в классификации на раряды;
- развивать двигательные качества;
- закаливать занимающихся, повысить устойчивость их организма к инфекционным, простудным заболеваниям;
- способствовать участию спортсменов в соревнованиях;
- способствовать подготовке занимающихся к выполнению квалификационных нормативов.

#### Воспитательные:

- способствовать адаптации каждого ребенка в детском коллективе;
- развивать у детей способность заниматься самостоятельно и в команде;
- сформировать потребность в самостоятельных занятиях физической культурой.

Данная программа может быть использована для организации и проведения занятий с детьми от 8 до 18 лет в образовательных объединениях учреждений дополнительного образования.

В зависимости от площади зала, наличия квалифицированных тренерских кадров, степени подготовленности занимающихся и т.д. количество занимающихся может колебаться от 15 (на первом этапе обучения) до 10 (на заключительном) человек на одного преподавателя. Продолжительность занятия может варьироваться от 1 до 2 часов. Группы по своему составу могут быть разнополые и разновозрастные. Режим занятий в группах: 1 этап обучения: дети 8-11 лет - 2 раза в неделю по 1 часу ( 72 учебных часов в год ). В младших разновозрастных группах нагрузка для занимающихся регулируется в индивидуальном порядке с учетом физической и психологической подготовленности. 2 этап обучения: дети 12-13 лет - занятия 2 раза в неделю по 2 часа ( 144 учебных часа в год ). 3 этап обучения: дети 14-18 лет - 2 раза в неделю по 2 часа ( 144 учебных часов в год). Данная программа долгосрочная, рассчитана на период 6 лет (см. табл. 1). По окончании освоения данной программы воспитанники могут продолжать свои занятия в качестве инструкторов: в группах начинающих заниматься детей и совершенствовать свои спортивные навыки.

Таблица 1.

Этап	1	2	3
Возраст	8-11 лет	12-13 лет	14-18 лет
Квалификация	Жёлтый,	Зелёный, Синий пояс	Коричневый, чёрный пояс
Время освоения	2 года	2 года	2 года

Основными принципами обучения на всех ступенях обучения являются принципы постепенности и доступности, т.е. - соответствие изучаемого материала возрасту и подготовленности занимающихся. Теоретические занятия могут проводиться в основной и заключительной форме занятия в форме лекций, бесед. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией таблиц, наглядных пособий, диаграмм, просмотром соревнований не только по каратэ-до, но и по другим видам единоборств и т.д.

Практическая часть занятий должна строиться на основном методе демонстрации упражнения. Особое внимание при этом следует обратить на правильный показ изучаемого материала. Основой хорошего усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Весь изученный материал необходимо регулярно повторять, изменяя условия упражнения.

Несмотря на групповые занятия, педагог должен стремиться проводить индивидуальную работу с каждым занимающимся, опираясь на сильные стороны занимающихся детей, развивать отстающие моменты.

Необходимо вести планирование каждого этапа занятия и каждого отдельного занятия. В связи с этим предлагается общая последовательность техники:

1. Изучение стоек и перемещение в них. Изучение основных технических действий на месте. Отработка основных технических действий в парах.
2. Изучение основных технических действий без оружия и с палкой. Отработка комбинаций на месте.
3. Изучение комбинаций и технических действий в перемещении. Отработка более сложных приёмов. Изучение страховки, само страховки.
4. Постепенный переход к борцовской технике и контактному спаррингам в защитном оборудовании. Изучение тактики и стратегии боя.

Учитывая, что каратэ-до сложно координационный вид спорта, необходимо отметить, что выделение такой последовательности носит во многом условный характер и на каждой последующей стадии обучения присутствуют элементы предыдущих, так же как и на одном занятии могут быть задания разной степени сложности, но совпадающие по смыслу отрабатываемого материала.

Особое значение имеет создание на занятии доброжелательной, комфортной обстановки, формирование детского коллектива единомышленников, в котором каждый ребенок мог бы максимально реализовать свои способности.

Для формирования интереса к занятиям необходимо создавать на тренировке творческую атмосферу. Для этого нужно использовать проблемные методы обучения - давать детям задания для самостоятельного решения.

Примеры таких заданий:

- самостоятельно составить комплекс различных упражнений и провести разминку;
- придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных двигательных навыков;
- придумать и продемонстрировать упражнения для совершенствования тех или иных технических действий в каратэ-до;
- создать свою «комбинацию», объяснить особенности и применение показанных приемов;
- предложить и отрепетировать те или иные номера для показательных выступлений и т.д.

Данная программа долгосрочная, применяется для каждого воспитанника, в зависимости от индивидуальных особенностей. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни ребенка в разные годы, и в соответствии с квалификационной программой, каждому по-своему планируются этапы реализации программы. И, соответственно, подбирается изучаемый теоретический и

практический материал. Возрастное деление по этапам условно и применяется с учетом индивидуальных особенностей ребенка, исходя из его физических и психических данных.

### **Приемы и методы организации учебного процесса**

Примерная последовательность заданий на отдельном занятии:

разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные технические комбинации; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Основной формой занятия в секции каратэ-до являются учебно-тренировочные занятия, продолжительностью 2 академических часа. В процессе обучения используются контрольные занятия (сдача занимающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, проводимые в форме лекций, участие в соревнованиях, аттестационные экзамены, показательные выступления и др.

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие татами, раздевалки, душевые комнаты). В зале на обучающегося должно приходиться не менее 4-х кв. м. площади, зал должен быть оснащен кондиционером, обеспечивающим не менее чем 3-х кратный (в течение часа) обмен воздуха в помещении.

Для занятий каратэ-до необходима следующая индивидуальная экипировка: «каратэ-ги» - костюм для занятий; щитки на голени; накладки на руки; раковина; лапа для отработки ударов.

В объединении необходимо вести работу с семьей ребенка, родительским коллективом. Родительский комитет может участвовать в принятии решений, затрагивающих интересы детей.

## **2. Содержание программы Учебно-тематический план**

1-ый, 2-ой год обучения (возраст детей 8-11 лет)

Режим занятий — 2 раза в неделю по 1 часу – 72 в уч/год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теория.	7	7	0	
1.1.	Правила поведения, техника безопасности	2	2	0	вопросы
1.2.	Спортивная форма (кимано)	0.25	0.25	0	
1.3.	Гигиена. (Режим дня, закаливание и т. д.)	2.5	2.5	0	

1.4.	Термины и команды.	1	1	0	беседа
1.5.	Спортивный дневник.	0.25	0.25	0	Творческие задания
1.6.	Патриотическое воспитание	1	1	0	
2.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>45</b>	3	42	
2.1.	Построение. Перемещение	2	1	1	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	10	0	10	
2.3	ОРУ с гимнастическими	2	0	2	тесты
2.4	Упражнения на гибкость	2	0	2	
2.5	Беговые у.	2	0	2	
2.6	Подражательные у.	7	0	7	
2.7.	Силовые у.	2	0	2	
2.8	Акробатические у.	2	0	2	тесты
2.9	Спец. Физические у.	2	1	1	тесты
2.10.	Игры	14	1	13	
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>20</b>	5	15	
3.1.	Техника стоек	3	1	2	фестиваль
3.2.	Техника ударов руками	6	1	5	фестиваль
3.3.	Техника ударов ногами	3	1	2	фестиваль
3.4.	Техника защит	3	1	2	фестиваль
3.5.	Соревнования	4	0,5	2,5	выступление
3.6.	Участие в экзаменах	1	0,5	1,5	выступление
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	15	57	

### 3.4 год обучения (возраст детей 12-14 лет)

Режим занятий — 2 раза в неделю по 2 часа – 144 в уч/год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теория	14	14	0	
1.1.	Техника безопасности. Этикет	4	4	0	вопросы
1.2.	Основы гигиены	1	1	0	беседа
1.3.	Термины и команды	2.0	2.0	0	беседа
1.4.	Функция мышц	1	1	0	беседа
1.5.	Взаимосвязь разума и тела	1	1	0	беседа
1.6.	Единство Духа и тела	1	1	0	беседа
1.7.	Правильное дыхание	1	1	0	беседа

1.8.	Дыхательные у.	1	1	0	беседа
1.9.	Движение в стойках	1	1	0	беседа
1.10.	Российские мастера	1	1	0	Видео фильм
2.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>80</b>	6	84	
2.1.	Построение. Перемещение	4	1	4	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	8	0	8	
2.3.	ОРУ с гимнастическими	10	0	10	тесты
2.4.	Упражнения на гибкость	6	0	6	
2.5.	Беговые у.	6	0	6	
2.6.	Подражательные у.	10	0	10	
2.7.	Силовые у.	6	0	6	
2.8.	Акробатические у.	8	0	8	тесты
2.9.	Спец. Физические у.	6	1	5	тесты
2.10.	Эстафеты, игры	16	2	24	
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>	2	48	
3.1.	Страховка, само страховка	2	0	2	фестиваль
3.2.	Комбинации без оружия	6	0	6	фестиваль
3.3.	Комбинации с оружием	6	0	6	фестиваль
3.4.	Борцовская техника	6	0	6	фестиваль
3.5.	Учебные поединки	4	0	4	выступление
3.6.	Соревнования	20	2	18	выступление
3.7.	Участие в экзаменах	2	1	1	открытое
3.8.	Рекорды	4	1	3	выступление
	<b>Итого:</b>	144	22	120	

#### 5.6 год обучения (возраст детей 14-18 лет)

Режим занятий — 2 раза в неделю по 2 часа – 144 в уч/год.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации
		всего	теория	практика	
1	Теория	14	14	0	
1.1.	Техника безопасности.	4	4	0	вопросы
1.2.	Этикет.	1	1	0	беседа
1.3.	Основы гигиены	2.0	2.0	0	беседа
1.4.	Правила соревнований	1	1	0	беседа
1.5.	Принцип учебного боя	1	1	0	беседа
1.6.	Тактика спортивного боя	1	1	0	беседа
1.7.	Виды боевых искусств	1	1	0	беседа

1.8.	Связь других видов спорта с каратэ	1	1	0	беседа
1.9.	Связь поколений	1	1	0	беседа
1.10.	Заслуженные мастера	1	1	0	Видео
2.	<b>Физическая подготовка</b>	<b>80</b>	6	84	
2.1.	Построение. Перемещение	4	1	4	
2.2.	Общеразвивающие упражнения	8	0	8	
2.3.	ОРУ с гимнастическими	10	0	10	тесты
2.4.	Упражнения на гибкость	6	0	6	
2.5.	Беговые у.	6	0	6	
2.6.	Подражательные у.	10	0	10	
2.7.	Силовые у.	6	0	6	
2.8.	Акробатические у.	8	0	8	тесты
2.9.	Спец. Физические у.	6	1	5	тесты
2.10.	Эстафеты, игры	16	2	24	
3.	<b>Техническая подготовка</b>	<b>50</b>	3	47	
3.1.	Страховка, само страховка	2	0	2	фестиваль
3.2.	Комбинации без оружия	6	0	6	фестиваль
3.3.	Комбинации с оружием	6	0	6	фестиваль
3.4.	Борцовская техника	6	0	6	фестиваль
3.5.	Игровой обучающий бой	6	0	6	
3.6.	Свободный бой	6	0,5	5,5	
3.7.	Спортивный бой	6	0,5	5,5	
3.8.	Соревнования	6	1	5	выступление
3.9.	Участие в экзаменах	2	1	1	открытое
3.	Рекорды	4	0	3	выступление
	<b>Итого:</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

## Содержание программы

### I. Теоретическая подготовка.

- 1.1. История возникновения и развития каратэ-до. Индийские, китайские и японские корни каратэ-до. Формирование основных стилей в каратэ-до. Известные мастера прошлого и наших дней.
- 1.2. Обзор развития каратэ-до в России. Наиболее известные российские мастера.
- 1.3. Особенности стилей.
- 1.4. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.
- 1.5. Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования.
- 1.6. Понятие о технике каратэ. Морально-правовой облик спортсмена. Этикет в каратэ-до.
- 1.7. Правила соревнований по каратэ.

### II. Физическая подготовка.

- 2.1. Виды физической подготовки, средства и методы физической подготовки. Общая и специальная физическая подготовка.



### **III. Техническая подготовка.**

- 3.1 Техника стоек. Назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.
- 3.2. Техника перемещений. Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др.
- 3.3. Базовая техника на месте. Техника ударов руками, ногами, техника защит на месте в различных стойках.
- 3.4. Базовая техника в движении. Техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках, в различных перемещениях.
- 3.5. Техника ударов руками. Прямые, круговые и рубящие удары.
- 3.6. Техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки» и др.
- 3.7. Техника защит. Две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки.
- 3.8. Техника комбинаций. Связь рука+рука, рука+нога, нога+рука, нога+нога и т.д.
- 3.9. Базовый договорной бой.
- 3.10. Игровые виды боя.
- 3.11. Свободный бой до одного результативного действия.
- 3.12. Спортивный бой.
- 3.13. Технические комбинации в парах
- 3.14. Техника ударов по мешку, подушке и лапе. Разбивание доски. Тушение свечи.
- 3.15. Судейская практика.
- 3.16. Сдача нормативов. В соответствии с этапом обучения.

#### **Теоретическая подготовка**

Проводится в форме лекции и диалога. Итоги подводятся в виде опроса по теме и выносятся на экзамен. Дидактический материал и техническое оснащение: просмотр видео фильмов; таблицы: «Строение человека», «Оказание первой медицинской помощи»; тонометр, секундомер, сантиметр.

#### **Физическая подготовка**

Проводится в форме беседы и тренировочного занятия. Итоги подводятся в виде функциональных проб и тестов. Техническое оснащение: шведские стенки, турники, тренажеры, штанга, гири, гантели, «макивара»; гимнастические скамейки, скакалки, палочки..

#### **Техническая подготовка**

Проводится в форме беседы, тренировочного занятия. Итоги подводятся в виде контроля на каждом занятии и экзаменов. Дидактический материал и техническое оснащение: музыкальный центр; подушки и мешки для отработки ударов

### **3. Формы аттестации и оценочные материалы**

#### **1 этап - «Подготовительная группа»**

(минимальный возраст начала занятий 8-11 лет).

Основными целями работы на данном этапе являются: привитие ребенку любви к занятиям физической культурой, вообще, и каратэ в частности, создание у ребенка потребности в ежедневных, самостоятельных занятиях физической культурой, начало формирования основных двигательных навыков, знакомство с техникой каратэ-до. Особое внимание обращается на развитие физических качеств занимающихся: сила, быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, координация. Отдельное, важное место на данном этапе занимает формирование у занимающихся правильной осанки.

Доминирующий метод обучения - игровой, а также демонстрационный.

Повышенное внимание обращается на изучение и освоение детьми санитарно-гигиенических норм и правил техники безопасности при занятиях каратэ. Техническими критериями являются умения свободно переходить из стойки в стойку, работа бедра и таза в сдвоенных техниках, плотно прижатые к полу стопы. По окончании данного этапа обучения дети сдают экзамен на жёлтый пояс. Требования для всех групп приведены в таблице на стр. 15-16.

### **2 этап – «Группа начальной подготовки» (12-14 лет)**

Основными целями работы на данном этапе являются: формирования понятия “здоровый образ жизни”, дальнейшее развитие физических качеств занимающихся, продолжение освоения техники каратэ-до, формирование детского коллектива. основной метод обучения на данном этапе – наглядный. технические требования следующие: точное выполнение стоек и перемещений, координация, расслабление плеч, чувство дистанции и времени. По окончании данного этапа ребята сдают экзамены.

### **3 этап – “Учебно-тренировочная группа” (14-18 лет)**

Для занимающихся в учебно-тренировочной группе основными задачами являются: укрепление здоровья; совершенствования физических качеств – повышенное внимание к специальной физической подготовке, присуще именно к данному виду спорта – таких физических качеств как максимальная сила, скоростно-силовая выносливость, быстрота; совершенствование физической подготовки; воспитание у занимающихся необходимых качеств личности (целеустремленность, настойчивость, самоконтроль). Особое внимание обращается на воспитание у занимающихся сознательного отношения к занятиям каратэ-до и формирование у них на этой основе жизненного мировоззрения, во главе которого стоит понятие “здоровый образ жизни”. В процессе обучения в равной степени используются все методы – наглядный, словесный, практический, игровой. Технические требования на данном этапе следующие: увеличение точности и скорости выполнения, улучшение координации в концентрации силы, способность легко связать техники “рук” и “ног”, связь “защита + контратака”. По окончании данного этапа предусматривается сдача экзамена.

Одним из наиболее существенных результатов занятий является высокий уровень основных двигательных навыков, необходимых в жизни (ходьба, бег, прыжки, метания). По окончании курса обучения занимающиеся должны обладать элементарными знаниями из области анатомии, физиологии, методики тренировки различных двигательных качеств, гигиены, психологии.

Основными критериями оценки результатов работы и подготовленности занимающихся для перехода в другую группу являются: регулярность в посещении занятий, рост физической (по итогам контрольных тестов) и психологической подготовленности занимающихся, достижение положительных результатов в соревнованиях, позитивные отзывы родителей о процессе обучения, создание коллектива единомышленников среди занимающихся.

Одним из основных критериев оценки результатов занятий должны служить изменения в состоянии здоровья занимающихся - отсутствие или уменьшение по сравнению с предыдущим периодом занятий простудных заболеваний, исправление нарушений опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы (если таковые имелись) по результатам ежегодного всестороннего обследования во ВФД или в поликлинике.

## **Знания, умения, навыки, свидетельствующие об окончании занимающимися очередного этапа обучения.**

### **1-ый этап**

Ребенок регулярно посещает занятия в секции «Каратэ-до», основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки, метание) сформированы на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации (метод оценки - сдача контрольных нормативов по ООП), потребность в самостоятельных занятиях ОФП. Знает и соблюдает санитарно-гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях каратэ-до. Хорошо владеет приемами страховки и само страховки. Владеет техникой каратэ-до в пределах требований на жёлтый - красный пояса. (Приложение 1).

### **2-ой этап**

Произошло укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей), повысились показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), создан коллектив единомышленников. Занимающиеся владеют начальными знаниями в области медицины и спортивной тренировки. Владеют техникой в пределах требований зелёный - синий пояса. (Приложение 1).

### **3-ий этап**

Произошел рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра в ВФД или в районной поликлинике), выросли показатели физического развития ребенка (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), произошло повышение уровня технической подготовки в соответствии с требованиями на коричневый – чёрный пояс. Выступает на соревнованиях соответствующего уровня. Здоровый образ жизни - часть мировоззрения занимающихся.

Подтверждением успешности освоения данной программы служат следующие показатели:

- стабильный состав занимающихся, минимальная «текучка» детей;
- рост функциональных возможностей детей (по данным медицинских осмотров и специальных тестов);
- успешная сдача квалификационных экзаменов;
- успешные выступления на соревнованиях.

1.Итоги теоретической подготовки подводятся в виде положительной реакции родителей, а также соблюдением этикета, правил техники безопасности учащимся.

2.Итоги физической подготовки подводятся в виде функциональных проб и тестов, посредством соревнования «Рекордсмен» (см. приложение).

3. В течение учебного года проходят открытые занятия, ребята участвуют в соревнованиях. За призовые места дети получают знаки отличия: канты и пояса. В конце каждого учебного года, проходит экзамен в виде открытого занятия, на котором учащиеся выступают с различными техническими приёмами, специальными физическими упражнениями, как без партнёра, так и в паре.

### **Разряды по самообороне и знаки отличия**

1. Целью классификации по самообороне является определения уровня готовности к самозащите и создания мотивации как в соревновательной деятельности, так и к изучению технических приёмов разных боевых систем.

2. Разряды по самообороне не имеют отношение к спортивным разрядам и прочим разрядам боевых искусств. Данные пояса необходимы для определения уровня знаний, умений и навыков (ЗУН) учащихся.
3. Палитра цветов для поясов: белый, жёлтый, оранжевый, красный, зелёный, синий, коричневый, чёрный.
4. Для детских разрядов существует дополнительно канты на левом рукаве 7 цветов, см. пункт №3, кроме белого канта. Канты необходимы для поощрения ребёнка, если он не смог сдать экзамен на следующий разряд или выиграть на соревновании.
5. Разряды до синего пояса включительно по детской программе можно заслужить победой на клубных соревнованиях или призовым местом на турнирах выше клубного ранга, но не более 2 поясов за учебный год. А коричневый и чёрный пояс присваивается по решению тренерского состава на экзамене. Экзамены на разряды проводятся один или два раза в год. Зачётные комбинации, комплексы

№№	Комбинация или комплекс
№1	Акробатика 20 форм
№2А	Освобождение от захватов - 8 приёмов
№2Б,В	Освобождение от захватов - 10 приёмов
№3А	Уклоны без оружия – 10 приёмов
№3Б	Уклоны без оружия (жёсткий вариант)
№4	Уклоны против палки, меча
№5А	Защита – 10 блоков от ударов руками
№5Б	Защита - 12 приёмов от ударов ногами
№6	Встречная техника – 10 форм
№7А	Борцовская техника – 6 приёмов
№7Б	Борцовская техника – 6 приёмов
№8	Палка против палки – 10 приёмов
№9	Деревянный нож против ножа – 10 приёмов
№10	Не вооружённый против дубинки – 10 приёмов, 18*2 форм
№11А	Техника с верёвкой против ударов простая – 8 приёмов
№11Б	Техника с верёвкой против ударов сложная – 8 приёмов
№12	Личная

## Детские разряды самообороны

номинации	белый	жёлтый	оранжевый	красный	зелёный	синий	коричневый	чёрный
Через месяц занятий	+	-	-	-	-	-	-	-
Соревнования клуба	Нет допущ.	победа	победа	победа	победа	победа	3 победы в год	-
Межклубные, городские	Нет допущ.	призёр	призёр	призёр	призёр	призёр	Призёр 3 раза в год	
Комбинации	-	№1,2А	№1, 2А, 3А	№1,2А,Б, 3А,4	№1,2А,Б, 3А,4,5А	№1,2А,Б,3 А,4,5А,Б	№1,2А,Б,3 А,4,5А,Б,7 А, 8	№1,2А, Б,3А,4,5 А,Б,8, 7А,Б,12
сборы	-	-	-	-	-	-	+	+
СФП	-	+ упоры на разных частях руки	+ передв ижение в упорах	+ Самостра ховка, страховка	+ стойка на руках, кулаках, пальцах	+Удары по разным поверхност ям	+Спецполо са в системе	Спец полоса

### 4. Организационно-педагогические условия реализации программы

#### *Материально-технические условия реализации программы*

Материально-техническое обеспечение должно соответствовать, прежде всего, санитарно-гигиеническим нормам, предъявленным к помещениям для занятий (спортивный зал с деревянным половым покрытием, наличие татами или матов, раздевалки, душевые комнаты). В зале на обучающегося должно приходиться не менее 4-х кв. м. площади, зал должен быть оснащен кондиционером, обеспечивающим не менее чем 3-х кратный (в течение часа) обмен воздуха в помещении.

В объединении необходимо вести работу с семьей ребенка, родительским коллективом. Родительский комитет может участвовать в принятии решений, затрагивающих интересы детей.

#### *Учебно-методическое и информационное обеспечение*

1. Теория и методика физической культуры. Учебник для институтов физической культуры. Л.П. Матвеев. Москва. «Физкультура и спорт». 1991.
2. Лучшее каратэ. М. Накаяма. Москва. «АСТ» 1997.
3. Динамика каратэ. М. Накаяма. Москва. «Гранд». 1998.

4. Техника рукопашного боя. С. Иванов. Москва. «Терра».1996.
5. Каратэ-до. Д.М. Гиорганшвили. Москва. «SVR - Аргус». 1994
6. Психология физического воспитания. Учебник для институтов и факультетов физической культуры. Е.П. Ильин. Санкт-Петербург. Из-во РГПУ им..А.И. Герцена. 2000г.
7. Телесно-ориентированная психотерапия. Л.С. Сергеева. Санкт-Петербург. 2000г.
8. Психология телесного сознания. В.Н. Никитин. Алетейк. Москва. 1998г.
9. Современная силовая тренировка. Ю. Хартманн. Х. Тюннеман. Шпортферпаг. Берлин. 1988г.
10. Технология оздоровительной физической культуры. В.Н. Сепуянов. Спорт Академ Пресс. Москва. 2001г.
11. Бокс. В.Н. Остянов. И.И. Гайдман. Киев. Олимпийская литература. 2001г.
12. Кикбоксинг. А.Л. Иванов. Arland. Киев. 1994г.
13. Каратэ для мастеров. С.А.Лапшин. С.С. Лапшин. ИКФ «Сталкер». 1996г.
14. Обучение каратэ-до. В.Р. Дормидонтов. Детски парк «Усадьба Трубецких в Хамовниках» Москва. 2002 г.

#### *Литература для воспитанников*

1. Фукен Серин-рю каратэ-до. С.В. Шошинов, Москва. 2003г.
2. Кэмпо - традиция воинских искусств. А.А.Долин, Г.В. Попов. Москва, «Гранд». 1998г.
3. Современные Будзюцу и Будо. Д.Ф. Дрегер. Москва. «Гранд». 1998 г.
4. 100 уроков кунг-фу. В.П. Карпов. Москва. «ФиС». 1994 г.
5. Уроки у-шу. А.Маслов, А. Долин. Москва «Наука» 1991 г.