

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 301  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ средняя школа №301  
Протокол от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 31.08.2023 №277  
\_\_\_\_\_ Е.С. Спиридонова

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Самозащита»**

Возраст учащихся: 6-14 лет

**Разработчик:**  
Бегунов Руслан Юрьевич  
педагог

Санкт-Петербург

2023

## **Пояснительная записка**

Развитие массового спорта детей, подростков и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Физической подготовке ребенка в наше время уделяется мало внимания – большинство спортивных секций нацелено на отбор «перспективных», да и берут в такие секции детей постарше. В активные игры современные дети играют мало, зарядку не делают, на свежем воздухе бывают не часто, поэтому с началом учебного года начинают много болеть. Ожидать укрепления здоровья ребенка благодаря урокам физкультуры не стоит, они направлены лишь на поддержание здоровья ребенка и не более того. Именно поэтому каратэ – идеальный вид спорта, дающий развитие ловкости, гибкости, координации. Большое внимание в каратэ уделяется дисциплине и командному духу.

Все стили каратэ делятся на контактные и бесконтактные. «Контактные» школы обучают работе в паре, бои ведутся с реальным соперником. «Бесконтактные» школы – версия боевых искусств, поединки в них лишь имитируются, они направлены развитие и понимание своего тела и духа в целом. Каратэ, как и все восточные единоборства, воспитывает в человеке силу духа – основу всех его достижений. Для занятий каратэ нет ограничений по возрасту и полу – важны лишь внутренняя потребность и готовность идти по пути каратэ. Ребенок в раннем возрасте приобретает не только навыки самообороны, но и умение держать свои эмоции под контролем и владеть ситуацией (дети, занимающиеся каратэ, гораздо реже оказываются в числе хулиганов). Благодаря тренировкам у ребенка повышается иммунитет – уже через год занятий дети практически не болеют. Занятия каратэ дисциплинируют ребенка и прививают ему уверенность в собственных силах. Кроме того, секция каратэ оказывает влияние на формирование характера ребенка. Квалифицированный педагог учит ребенка сосредотачивать внимание, использовать свои особенности, развивает логическое и образное мышление, стимулируя таким образом умственное развитие. Ребенок становится: сдержанным, целеустремленным, уверенным в себе.

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Адресат программы**

дети 6-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний

**Цель программы:**

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством систематических занятий в секции самозащита.

**Задачи**

**обучающие:**

- усвоение системы знаний по теории боевых искусств, овладение техническими и тактическими действиями,
- приобретение и совершенствование навыков самообороны

**развивающие:**

- развитие физических и волевых качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- развитие самодисциплины

**воспитательные:**

- воспитание уважения к другим людям,
- воспитание трудолюбия,
- осознание ценности жизни и здоровья людей,
- воспитание активной жизненной позиции,
- воспитание чувства дружбы и товарищества и умения быть в коллективе.

**Условия реализации программы:**

Принимаются все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группе составляет: первый год обучения – не менее 10 человек, второй год обучения – не менее 12 человек, третий год обучения – не менее 10 человек.

**Продолжительность одного занятия 2 часа с 15-минутным перерывом.**

**Основные формы организации образовательного процесса:**

- групповые, индивидуальные и тренировочные, теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- сдача зачётов;
- повышение спортивной квалификации (кю/дан).

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и включает в себя самостоятельную работу спортсмена.

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал;
- инвентарь (гимнастические маты, боксёрские лапы, скакалки и т.д.).

**Кадровое обеспечение:**

- педагог дополнительного образования

**Планируемые результаты освоения программы****Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

**Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

#### Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- применять навыки самообороны;
- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- знать основы безопасного поведения на улице;

#### Учебный план Первый год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Общая физическая подготовка	26	2	24	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
4	Техническая подготовка	20	2	18	Наблюдение
5	Подготовка к соревнованиям	3	1	2	Соревнование
6	Итоговое занятие	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

#### Учебный план Второй год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Общая физическая подготовка	16		16	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	26	2	24	Наблюдение
4	Техническая подготовка	22	2	20	Наблюдение

5	Подготовка к соревнованиям	5	1	4	Соревнование
6	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

### Учебный план Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Общая физическая подготовка	12		12	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
4	Техническая подготовка	29	1	28	Наблюдение
5	Подготовка к соревнованиям	8	1	7	Соревнование
6	Итоговое занятие	2		2	
	Итого:	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01 сентября	25 мая	36	144	2 раза в неделю по 2 часа



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 301  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ средняя школа №301  
Протокол от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 31.08.2023 №277  
\_\_\_\_\_ Е.С. Спиридонова

**Дополнительная общеразвивающая программа «Самозащита»  
на 2023-2024 учебный год  
1-й год обучения**

**Разработчик:**  
Бегунов Руслан Юрьевич  
педагог

## Пояснительная записка

Развитие массового спорта детей, подростков и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Физической подготовке ребенка в наше время уделяется мало внимания – большинство спортивных секций нацелено на отбор «перспективных», да и берут в такие секции детей постарше. В активные игры современные дети играют мало, зарядку не делают, на свежем воздухе бывают не часто, поэтому с началом учебного года начинают много болеть. Ожидать укрепления здоровья ребенка благодаря урокам физкультуры не стоит, они направлены лишь на поддержание здоровья ребенка и не более того. Именно поэтому каратэ – идеальный вид спорта, дающий развитие ловкости, гибкости, координации. Большое внимание в каратэ уделяется дисциплине и командному духу.

Все стили каратэ делятся на контактные и бесконтактные. «Контактные» школы обучают работе в паре, бои ведутся с реальным соперником. «Бесконтактные» школы – версия боевых искусств, поединки в них лишь имитируются, они направлены развитие и понимание своего тела и духа в целом. Каратэ, как и все восточные единоборства, воспитывает в человеке силу духа – основу всех его достижений. Для занятий каратэ нет ограничений по возрасту и полу – важны лишь внутренняя потребность и готовность идти по пути каратэ. Ребенок в раннем возрасте приобретает не только навыки самообороны, но и умение держать свои эмоции под контролем и владеть ситуацией (дети, занимающиеся каратэ, гораздо реже оказываются в числе хулиганов). Благодаря тренировкам у ребенка повышается иммунитет – уже через год занятий дети практически не болеют. Занятия каратэ дисциплинируют ребенка и прививают ему уверенность в собственных силах. Кроме того, секция каратэ оказывает влияние на формирование характера ребенка. Квалифицированный педагог учит ребенка сосредотачивать внимание, использовать свои особенности, развивает логическое и образное мышление, стимулируя таким образом умственное развитие. Ребенок становится: сдержанным, целеустремленным, уверенным в себе.

### Адресат программы

дети 6-9 лет, не имеющие медицинских противопоказаний

### Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством систематических занятий в секции самозащита.

### Задачи

#### обучающие:

- усвоение системы знаний по теории боевых искусств, овладение техническими и тактическими действиями,

#### развивающие:

- развитие физических и волевых качеств обучающихся,
- приобщение к здоровому образу жизни,

#### воспитательные:

- воспитание трудолюбия,
- осознание ценности жизни и здоровья людей,

### Условия реализации программы:



Принимаются все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группе составляет: не менее 10 человек.

**Продолжительность одного занятия 2 часа с 15-минутным перерывом.**

**Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал;
- инвентарь (гимнастические маты, боксёрские лапы, скакалки и т.д.).

**Кадровое обеспечение:**

- педагог дополнительного образования

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

**Метапредметные:**

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

**Предметные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;

**Учебный план  
Первый год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Общая физическая подготовка	26	2	24	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
4	Техническая подготовка	20	2	18	Наблюдение
5	Подготовка к соревнованиям	3	1	2	Соревнование
6	Итоговое занятие	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

## Содержание программы

### Первый год обучения

#### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

##### Теория:

Техника безопасности и правила поведения на занятиях курса. Разъяснение перспектив и основных тем программы.

#### **Общая физическая подготовка**

##### Теория:

Изучение базовых двигательных действий. Подготовка к сдаче базовых нормативов по общей физической подготовке.

##### Практика:

Изучение техники приседаний, сгибания и разгибания рук в положение лежа, сгибания и разгибания рук в висе, подъема корпуса, подъема ног.

#### **Специальная физическая подготовка**

##### Теория:

Изучение специальных двигательных движений необходимых для данного вида спорта.

##### Практика:

Амплитудные махи ногами – разработка суставов на гибкость, удары руками и ногами на скорость – выработка резкости движений. Упражнения на общую координацию в пространстве. Растяжка.

#### **Техническая подготовка**

##### Теория:

Изучение и выполнение упражнений необходимых для освоения программы на желтый (8кю) и красный пояса (7кю). Подготовка к соревновательной деятельности.

##### Практика:

Изучение отдельных ударов и блоков. Изучение связок с ударами и блоками. Перемещение с ударами и блоками. Применение отдельных ударов и блоков. Изучение ката № 1, 2.

#### **Подготовка к соревнованиям**

##### Теория:

Индивидуальный подход к учащиеся для совершенствования техники каратэ и подготовки их к выступлению на соревнованиях.

##### Практика:

Выполнение упражнений по необходимости.

#### **Итоговое занятие**

##### Практика:

Тестирование, подведение итогов года

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата	Тема занятия	Примечание
1.		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	
2.		Изучение цки чудан.	
3.		Повторение цки чудан. Изучение блока аге уке	
4.		Повторение блока аге уке, Изучение блока гидан барай.	
5.		Повторение блока гидан барай. Изучение блока сото уке.	
6.		Повторение всех изученных техник	
7.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
8.		Изучение блока учи уке.	
9.		Повторение блока учи уке. Изучение шиме.	
10.		Повторение шиме и применение его к другим блокам.	
11.		Изучение стойки дзенкуцу дачи	
12.		Изучение перемещения в стойке дзенкуцу дачи.	
13.		Изучение мае гири	
14.		Изучение кихон на желтый пояс	
15.		Повторение всех изученных техник	
16.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
17.		Изучение ката хейан шодан	
18.		Изучение ката хейан шодан	
19.		Изучение кумитэ	
20.		Изучение кумитэ	
21.		Изучение ката хейан шодан	
22.		Изучение ката хейан шодан	
23.		Изучение кумитэ	
24.		Изучение кумитэ	

25		Повторение всех изученных техник	
26		Повторение и корректировка всех изученных техник	
27		Повторение всех изученных техник	
28		Повторение и корректировка всех изученных техник	
29		Повторение всех изученных техник	
30		Повторение и корректировка всех изученных техник	
31		Повторение всех изученных техник	
32		Повторение и корректировка всех изученных техник	
33		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
34		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
35		Изучение кихон на красный пояс	
36		Изучение кихон на красный пояс	
37		Изучение кихон на красный пояс	
38		Изучение кихон на красный пояс	
39		Изучение ката хейан нидан	
40		Изучение ката хейан нидан	
41		Изучение ката хейан нидан	
42		Изучение ката хейан нидан	
43		Изучение бункая ката хейан шодан	
44		Изучение бункая ката хейан нидан	
45		Изучение кихон на красный пояс	
46		Изучение кихон на красный пояс	
47		Повторение всех изученных техник	
48		Повторение и корректировка всех изученных техник	
49		Изучение свободного спаринга	
50		Изучение свободного спаринга	
51		Изучение свободного спаринга	

52		День кумитэ	
53		Изучение удара маваши гири чудан	
54		Изучение шуто уке	
55		Изучение кокуцу дачи	
56		Изучение перемещения в кокуцу дачи	
57		Повторение всех изученных техник	
58		Повторение и корректировка всех изученных техник	
59		День кумитэ	
60		Повторение ката хейан шодан, хейан нидан	
61		Повторение ката хейан шодан, хейан нидан	
62		День кумитэ	
63		Повторение всех изученных техник	
64		Повторение и корректировка всех изученных техник	
65		Повторение всех изученных техник	
66		Повторение и корректировка всех изученных техник	
67		День кумитэ	
68		Повторение всех изученных техник	
69		Повторение и корректировка всех изученных техник	
70		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
71		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
72		Итоговое занятие.	

### **Оценочные материалы**

Формами контроля являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнение классификационных требований по ТТП и присвоением спортивных массовых разрядов.

Оценка показателей общей физической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по каратэ.

Промежуточное тестирование по контрольным нормативам в начале года принимается педагогом. За норму берутся результаты, которые спортсмен должен был выполнить в конце предыдущего года. В качестве форм контроля используются: наблюдение за практическим применением учащимися полученных знаний и умений, замер динамики физических

показателей, самоанализ учащимися своих успехов и ошибок, самодиагностика учащимися физических параметров, также учитываются итоги соревновательной деятельности.

Основной формой диагностики является аттестационный экзамен обучающихся на ученические традиционные степени мастерства (кю) — от 10 до 1, периодичность проведения — раз в полгода.

Текущий контроль осуществляется при помощи наблюдений, самоанализа учащихся, тестовых методик. В целях контроля и оценки результативности занятий каждые 2 месяца проводятся сдачи нормативов по общефизической подготовке:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседов за 30 с).

Результаты фиксируются в таблице.

### Список литературы для педагога:

1. Волков И.П. «Спортивная психология». - СПб.; 2002
2. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: М.: ООО «Издательство Астрель», 2003г.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
8. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
9. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
10. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
11. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни. - 2000г, Киев.
12. Хассел Р.Дж., Отис Э. Каратэ. - М., 2003г

### Список литературы для учащихся:

1. Материалы сайта [www.shin-club.ru](http://www.shin-club.ru)
2. Материалы сайта [www.superkarate.ru](http://www.superkarate.ru)
3. Брюс Ли «Путь опережающего кулака» - г.Москва, 1996г.
4. Коваль С.Н., Холин Ю.Е. «Дух воина» - г.Ростов-на-Дону, 2004г.
5. Кук Д.Ч.«Сила каратэ» - г.Москва, 1994г.
6. Мисакян М.А. «Каратэ Киокушинкай» - г.Москва, 2002г. 7) Ояма М. «Каратэ высшей истины «Kyokushin» - г.София, 1998г 8) Ояма М. «Классическое каратэ» - г.Москва, 2006г.
7. Ояма М. «Основы каратэ» - г.Москва,1992г
8. Ояма М. «Путь каратэ Кекусинкай» -г. Москва, 1992г.
9. Ояма М. «Философия каратэ» - г.Москва, 1992г
10. Рояма Х. «Мояжизнь – каратэ», часть 1 – г. Москва, 2003 г.
11. Рояма Х. «Мояжизнь – каратэ», часть 2 – г. Москва, 2005 г.
12. Табата К. «Секреты тактики» - г.Москва-Санкт-Петербург, 2006г.

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 301  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ средняя школа №301  
Протокол от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 31.08.2023 №277  
\_\_\_\_\_ Е.С. Спиридонова

**Дополнительная общеразвивающая программа «Самозащита»  
на 2023-2024 учебный год  
2-й год обучения**

**Разработчик:**  
Бегунов Руслан Юрьевич  
педагог



## Пояснительная записка

Развитие массового спорта детей, подростков и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Физической подготовке ребенка в наше время уделяется мало внимания – большинство спортивных секций нацелено на отбор «перспективных», да и берут в такие секции детей постарше. В активные игры современные дети играют мало, зарядку не делают, на свежем воздухе бывают не часто, поэтому с началом учебного года начинают много болеть. Ожидать укрепления здоровья ребенка благодаря урокам физкультуры не стоит, они направлены лишь на поддержание здоровья ребенка и не более того. Именно поэтому каратэ – идеальный вид спорта, дающий развитие ловкости, гибкости, координации. Большое внимание в каратэ уделяется дисциплине и командному духу.

Все стили каратэ делятся на контактные и бесконтактные. «Контактные» школы обучают работе в паре, бои ведутся с реальным соперником. «Бесконтактные» школы – версия боевых искусств, поединки в них лишь имитируются, они направлены развитие и понимание своего тела и духа в целом. Каратэ, как и все восточные единоборства, воспитывает в человеке силу духа – основу всех его достижений. Для занятий каратэ нет ограничений по возрасту и полу – важны лишь внутренняя потребность и готовность идти по пути каратэ. Ребенок в раннем возрасте приобретает не только навыки самообороны, но и умение держать свои эмоции под контролем и владеть ситуацией (дети, занимающиеся каратэ, гораздо реже оказываются в числе хулиганов). Благодаря тренировкам у ребенка повышается иммунитет – уже через год занятий дети практически не болеют. Занятия каратэ дисциплинируют ребенка и прививают ему уверенность в собственных силах. Кроме того, секция каратэ оказывает влияние на формирование характера ребенка. Квалифицированный педагог учит ребенка сосредотачивать внимание, использовать свои особенности, развивает логическое и образное мышление, стимулируя таким образом умственное развитие. Ребенок становится: сдержанным, целеустремленным, уверенным в себе.

### Адресат программы

дети 7-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний

### Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством систематических занятий в секции самозащита.

### Задачи

#### обучающие:

- усвоение основных знаний по теории боевых искусств, овладение основными техническими и тактическими действиями,
- приобретение навыков самообороны

#### развивающие:

- развитие физических и волевых качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- развитие самодисциплины

#### воспитательные:

- воспитание уважения к другим людям,
- воспитание трудолюбия,

- осознание ценности жизни и здоровья людей,
- воспитание чувства дружбы и товарищества и умения быть в коллективе.

#### **Условия реализации программы:**

Принимаются все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группе составляет – не менее 12 человек.

**Продолжительность одного занятия 2 часа с 15-минутным перерывом.**

#### **Основные формы организации образовательного процесса:**

- групповые, индивидуальные и тренировочные, теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- сдача зачётов;
- повышение спортивной квалификации (кю/дан).

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и включает в себя самостоятельную работу спортсмена.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал;
- инвентарь (гимнастические маты, боксёрские лапы, скакалки и т.д.).

#### **Кадровое обеспечение:**

- педагог дополнительного образования

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

##### **Метапредметные:**

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

##### **Предметные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- применять навыки самообороны;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- знать основы безопасного поведения на улице;

**Учебный план  
Второй год обучения**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Общая физическая подготовка	16		16	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	26	2	24	Наблюдение
4	Техническая подготовка	22	2	20	Наблюдение
5	Подготовка к соревнованиям	5	1	4	Соревнование
6	Итоговое занятие	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

**Содержание программы:**

**Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

Теория:

Техника безопасности и правила поведения на занятиях курса. Разъяснение перспектив и основных тем программы.

**Общая физическая подготовка**

Теория:

Изучение базовых двигательных действий. Подготовка к сдаче базовых нормативов по общей физической подготовке. Работа с общим мышечным корсетом.

Практика:

Кардионагрузка монотонная и скачкообразная. Изучение техники приседаний, сгибания и разгибания рук в положении лежа, сгибания и разгибания рук в висе, подъема корпуса, подъема ног.

**Специальная физическая подготовка**

Теория:

Изучение специальных двигательных движений необходимых для данного вида спорта.

Практика:

Амплитудные махи ногами – разработка суставов на гибкость, удары руками и ногами на скорость – выработка резкости движений. Упражнения на общую координацию в пространстве. Растяжка. Дополнительные упражнения на развитие икроножных мышц и мышц бедра. Подготовка мышц к статической работе.

**Техническая подготовка**

Теория:

Изучение и выполнение упражнений необходимых для освоения программы на зеленый (6кю) и светло-синий пояса (5кю). Соревновательная деятельность.

Практика:

Изучение связок с ударами и блоками. Перемещение с ударами и блоками. Изучение ката №1, 2, 3, 4, 5, 6. Применение связок из ударов и блоков в соревновательной практике.

### **Подготовка к соревнованиям**

#### Теория:

Индивидуальные задания для учащихся с целью совершенствования техники каратэ и подготовки их к выступлению на соревнованиях.

#### Практика:

Выполнение упражнений по необходимости.

### **Итоговое занятие**

#### Практика:

Сдача зачетов, подведение итогов года.

### **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Примечание</b>
1.		Вводное занятие. Инструктаж ТБ.	
2.		Повторение всех изученных техник	
3.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
4.		День кумитэ	
5.		День кумитэ	
6.		Изучение хеайн сандан	
7.		Изучение хеайн сандан	
8.		Изучение хеайн сандан	
9.		Изучение связочных движений	
10.		Изучение связочных движений	
11.		Повторение всех изученных техник	
12.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
13.		День кумитэ	
14.		Изучение кихона на зеленый пояс	
15.		Изучение кихона на зеленый пояс	
16.		Изучение кихона на зеленый пояс	
17.		День кумитэ	
18.		Повторение всех изученных техник	
19.		Повторение всех изученных техник	

20.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
21.		День кумитэ	
22.		Изучение шоко ич	
23.		Изучение шоко ич	
24.		Изучение шоко ни	
25		Изучение шоко ни	
26		Изучение шоко ён	
27		Изучение шоко ён	
28		Повторение всех изученных техник	
29		Повторение всех изученных техник	
30		Повторение и корректировка всех изученных техник	
31		Повторение всех изученных техник	
32		Повторение и корректировка всех изученных техник	
33		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
34		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
35		День кумитэ	
36		Изучение кихона на синий пояс	
37		Изучение кихона на синий пояс	
38		День кумитэ	
39		День кумитэ	
40		День кумитэ	
41		День кумитэ	
42		Изучение кихона на синий пояс	
43		Повторение всех изученных техник	
44		Повторение и корректировка всех изученных техник	
45		День кумитэ	
46		Изучение ката хейан ёндан	
47		Изучение ката хейан ёндан	
48		Изучение ката хейан ёндан	

49		Изучение ката теки шодан	
50		Изучение ката теки шодан	
51		Изучение ката басай дай	
52		Изучение ката басай дай	
53		Повторение всех изученных техник	
54		Повторение и корректировка всех изученных техник	
55		День кумитэ	
56		День кумитэ	
57		Повторение всех изученных техник	
58		Повторение и корректировка всех изученных техник	
59		Повторение и корректировка всех изученных техник	
60		Повторение и корректировка всех изученных техник	
61		Повторение и корректировка всех изученных техник	
62		Повторение и корректировка всех изученных техник	
63		Повторение и корректировка всех изученных техник	
64		Повторение и корректировка всех изученных техник	
65		Повторение и корректировка всех изученных техник	
66		Повторение всех изученных техник	
67		Повторение и корректировка всех изученных техник	
68		Повторение всех изученных техник	
69		Повторение и корректировка всех изученных техник	
70		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
71		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
72		Итоговое занятие	

## Оценочные материалы

Формами контроля являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнение классификационных требований по ТТП и присвоением спортивных массовых разрядов.

Оценка показателей общей физической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по каратэ.

Промежуточное тестирование по контрольным нормативам в начале года принимается педагогом. За норму берутся результаты, которые спортсмен должен был выполнить в конце предыдущего года. В качестве форм контроля используются: наблюдение за практическим применением учащимися полученных знаний и умений, замер динамики физических показателей, самоанализ учащимися своих успехов и ошибок, самодиагностика учащимися физических параметров, также учитываются итоги соревновательной деятельности.

Основной формой диагностики является аттестационный экзамен обучающихся на ученические традиционные степени мастерства (кю) — от 10 до 1, периодичность проведения — раз в полгода.

Текущий контроль осуществляется при помощи наблюдений, самоанализа учащихся, тестовых методик. В целях контроля и оценки результативности занятий каждые 2 месяца проводятся сдачи нормативов по общефизической подготовке:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседов за 30 с).

Результаты фиксируются в таблице.

### Список литературы для педагога:

1. Волков И.П. «Спортивная психология». - СПб.; 2002
2. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: М.: ООО «Издательство Астрель», 2003г.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
8. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
9. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
10. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
11. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни. - 2000г, Киев.
12. Хассел Р.Дж., Отис Э. Каратэ. - М., 2003г

### Список литературы для учащихся:

1. Материалы сайта [www.shin-club.ru](http://www.shin-club.ru)
2. Материалы сайта [www.superkarate.ru](http://www.superkarate.ru)
3. Брюс Ли «Путь опережающего кулака» - г.Москва, 1996г.
4. Коваль С.Н., Холин Ю.Е. «Дух воина» - г.Ростов-на-Дону, 2004г.
5. Кук Д.Ч.«Сила каратэ» - г.Москва, 1994г.
6. Мисакян М.А. «Каратэ Киокушинкай» - г.Москва, 2002г. 7) Ояма М. «Каратэ высшей истины «Kyokushin» - г.София, 1998г 8) Ояма М. «Классическое каратэ» - г.Москва, 2006г.
7. Ояма М. «Основы каратэ» - г.Москва,1992г
8. Ояма М. «Путь каратэ Кекусинкай» -г. Москва, 1992г.
9. Ояма М. «Философия каратэ» - г.Москва, 1992г
10. Рояма Х. «Мояжизнь – каратэ», часть 1 – г. Москва, 2003 г.
11. Рояма Х. «Мояжизнь – каратэ», часть 2 – г. Москва, 2005 г.
12. Табата К. «Секреты тактики» - г.Москва-Санкт-Петербург, 2006г.



**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 301  
Фрунзенского района Санкт-Петербурга**

Принято  
Педагогическим советом  
ГБОУ средняя школа №301  
Протокол от 30.08.2023 №1

УТВЕРЖДЕНА  
Приказом директора  
от 31.08.2023 №277  
\_\_\_\_\_ Е.С. Спиридонова

**Дополнительная общеразвивающая программа «Самозащита»  
на 2023-2024 учебный год  
3-й год обучения**

**Разработчик:**  
Бегунов Руслан Юрьевич  
педагог

## Пояснительная записка

Развитие массового спорта детей, подростков и молодежи является приоритетным направлением молодежной политики.

Физической подготовке ребенка в наше время уделяется мало внимания – большинство спортивных секций нацелено на отбор «перспективных», да и берут в такие секции детей постарше. В активные игры современные дети играют мало, зарядку не делают, на свежем воздухе бывают не часто, поэтому с началом учебного года начинают много болеть. Ожидать укрепления здоровья ребенка благодаря урокам физкультуры не стоит, они направлены лишь на поддержание здоровья ребенка и не более того. Именно поэтому каратэ – идеальный вид спорта, дающий развитие ловкости, гибкости, координации. Большое внимание в каратэ уделяется дисциплине и командному духу.

Все стили каратэ делятся на контактные и бесконтактные. «Контактные» школы обучают работе в паре, бои ведутся с реальным соперником. «Бесконтактные» школы – версия боевых искусств, поединки в них лишь имитируются, они направлены развитие и понимание своего тела и духа в целом. Каратэ, как и все восточные единоборства, воспитывает в человеке силу духа – основу всех его достижений. Для занятий каратэ нет ограничений по возрасту и полу – важны лишь внутренняя потребность и готовность идти по пути каратэ. Ребенок в раннем возрасте приобретает не только навыки самообороны, но и умение держать свои эмоции под контролем и владеть ситуацией (дети, занимающиеся каратэ, гораздо реже оказываются в числе хулиганов). Благодаря тренировкам у ребенка повышается иммунитет – уже через год занятий дети практически не болеют. Занятия каратэ дисциплинируют ребенка и прививают ему уверенность в собственных силах. Кроме того, секция каратэ оказывает влияние на формирование характера ребенка. Квалифицированный педагог учит ребенка сосредотачивать внимание, использовать свои особенности, развивает логическое и образное мышление, стимулируя таким образом умственное развитие. Ребенок становится: сдержанным, целеустремленным, уверенным в себе.

### Адресат программы

дети 8-14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний

### Цель программы:

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся посредством систематических занятий в секции самозащита.

### Задачи

#### обучающие:

- усвоение системы знаний по теории боевых искусств, овладение техническими и тактическими действиями,
- приобретение и совершенствование навыков самообороны

#### развивающие:

- развитие физических и волевых качеств обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни,
- развитие самодисциплины

#### воспитательные:

- воспитание уважения к другим людям,
- воспитание трудолюбия,

- осознание ценности жизни и здоровья людей,
- воспитание активной жизненной позиции,
- воспитание чувства дружбы и товарищества и умения быть в коллективе.

#### **Условия реализации программы:**

Принимаются все желающие при отсутствии медицинских противопоказаний.

Наполняемость в группе составляет – не менее 10 человек.

**Продолжительность одного занятия 2 часа с 15-минутным перерывом.**

#### **Основные формы организации образовательного процесса:**

- групповые, индивидуальные и тренировочные, теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- восстановительные мероприятия;
- сдача зачётов;
- повышение спортивной квалификации (кю/дан).

Работа по индивидуальным планам в обязательном порядке осуществляется

на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и включает в себя самостоятельную работу спортсмена.

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- спортивный зал;
- инвентарь (гимнастические маты, боксёрские лапы, скакалки и т.д.).

#### **Кадровое обеспечение:**

- педагог дополнительного образования

#### **Планируемые результаты освоения программы**

##### **Личностные:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

##### **Метапредметные:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

##### **Предметные:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- применять навыки самообороны;
- излагать факты истории и развития боевых искусств и их распространении по всему миру, в том числе в России, характеризовать их роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- использовать терминологию и ритуал, принятые в боевых искусствах;
- знать основы безопасного поведения на улице;

### Учебный план Третий год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество занятий			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ	1	1		
2	Общая физическая подготовка	12		12	Наблюдение
3	Специальная физическая подготовка	20	2	18	Наблюдение
4	Техническая подготовка	29	1	28	Наблюдение
5	Подготовка к соревнованиям	8	1	7	Соревнование
6	Итоговое занятие	2		2	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>64</b>	

### Содержание программы:

#### **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ**

##### Теория:

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Разъяснение перспектив и основных тем программы.

#### **Общая физическая подготовка**

##### Теория:

Изучение базовых двигательных действий. Подготовка к сдаче базовых нормативов по общей физической подготовке. Работа с общим мышечным корсетом.

##### Практика:

Кардионагрузка монотонная и скачкообразная. Изучение техники приседаний, сгибания и разгибания рук в положении лежа, сгибания и разгибания рук в висе, подъема корпуса, подъема ног.

#### **Специальная физическая подготовка**

##### Теория:

Изучение специальных двигательных движений необходимых для данного вида спорта.

### Практика:

Амплитудные махи ногами – разработка суставов на гибкость, удары руками и ногами на скорость – выработка резкости и точности движений. Упражнения на общую координацию в пространстве. Растяжка. Активная работа мышц в динамической и статической работе.

### **Техническая подготовка**

#### Теория:

Изучение и выполнение упражнений необходимых для освоения программы на темно-синий (4кю) и светло-коричневый пояса (3кю). Соревновательная деятельность.

#### Практика:

Продолжение изучения связок с ударами и блоками. Перемещение с ударами и блоками. Изучение ката № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10. Применение связок из ударов и блоков в соревновательной практике.

### **Подготовка к соревнованиям**

#### Теория:

Индивидуальные задания для учащихся с целью совершенствования техники каратэ и подготовки их к выступлению на соревнованиях.

#### Практика:

Выполнение упражнений

### **Итоговое занятие**

#### Практика:

Сдача зачетов, тестирование, подведение итогов года.

## **Календарно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Дата</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Примечание</b>
1.		Введение в предмет, Правила работы и режим. Необходимое оборудование. Инструктаж ТБ.	
2.		Повторение всех изученных техник	
3.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
4.		Изучение кихона на второй синий пояс	
5.		Изучение кихона на второй синий пояс	
6.		Изучение кихона на второй синий пояс	
7.		Изучение ката басай дай	
8.		Изучение ката басай дай	
9.		Изучение ката басай дай	
10.		Изучение шоко ич, шоко ни, шоко ён, шоко сан	
11.		Изучение шоко ич, шоко ни, шоко ён, шоко сан	
12.		Изучение шоко ич, шоко ни, шоко ён, шоко сан	

13.		Повторение всех изученных техник	
14.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
15.		Изучение дыхательной техники	
16.		Изучение дыхательной техники	
17.		Изучение ката дзион	
18.		Изучение ката дзион	
19.		Изучение ката дзион	
20.		Изучение ката дзион	
21.		Повторение всех изученных техник	
22.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
23.		Изучение дыхательной техники	
24.		Изучение дыхательной техники	
25.		Повторение всех изученных техник	
26.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
27.		Повторение всех изученных техник	
28.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
29.		Повторение всех изученных техник	
30.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
31.		Повторение всех изученных техник	
32.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
33.		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
34.		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
35.		Изучение ката канку дай	
36.		Изучение ката канку дай	
37.		Изучение ката канку дай	
38.		Изучение ката канку дай	
39.		День кумитэ	
40.		День кумитэ	
41.		Повторение всех изученных техник	
42.		Повторение и корректировка всех изученных техник	
43.		Изучение дыхательной техники	

44		Изучение дыхательной техники	
45		День кумитэ	
46		День кумитэ	
47		День кумитэ	
48		День кумитэ	
49		День кумитэ	
50		День кумитэ	
51		Повторение всех изученных техник	
52		Повторение и корректировка всех изученных техник	
53		Изучение дыхательной техники	
54		Изучение дыхательной техники	
55		День кумитэ	
56		День кумитэ	
57		Повторение всех изученных техник	
58		Повторение и корректировка всех изученных техник	
59		Повторение всех изученных техник	
60		Повторение и корректировка всех изученных техник	
61		Повторение всех изученных техник	
62		Повторение и корректировка всех изученных техник	
63		Изучение дыхательной техники	
64		Изучение дыхательной техники	
65		Повторение всех изученных техник	
66		Повторение всех изученных техник	
67		Повторение и корректировка всех изученных техник	
68		Повторение всех изученных техник	
69		Повторение и корректировка всех изученных техник	
70		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
71		Аттестация на квалификационные пояса (Кю)	
72		Итоговое занятие.	

## Оценочные материалы

Формами контроля являются испытания по нормативам ОФП и СФП, результаты участия в соревнованиях, выполнение классификационных требований по ТТП и присвоением спортивных массовых разрядов.

Оценка показателей общей физической подготовленности проводится в соответствии с контрольно-переводными нормативами по каратэ.

Промежуточное тестирование по контрольным нормативам в начале года принимается педагогом. За норму берутся результаты, которые спортсмен должен был выполнить в конце предыдущего года. В качестве форм контроля используются: наблюдение за практическим применением учащимися полученных знаний и умений, замер динамики физических показателей, самоанализ учащимися своих успехов и ошибок, самодиагностика учащимися физических параметров, также учитываются итоги соревновательной деятельности.

Основной формой диагностики является аттестационный экзамен обучающихся на ученические традиционные степени мастерства (кю) — от 10 до 1, периодичность проведения — раз в полгода.

Текущий контроль осуществляется при помощи наблюдений, самоанализа учащихся, тестовых методик. В целях контроля и оценки результативности занятий каждые 2 месяца проводятся сдачи нормативов по общефизической подготовке:

- челночный бег;
- подтягивание;
- отжимание;
- выпрыгивание из приседа;
- сгибание туловища (пресс);
- контроль за переносимостью физических нагрузок (20 приседов за 30 с).

Результаты фиксируются в таблице.



### Список литературы для педагога:

1. Волков И.П. «Спортивная психология». - СПб.; 2002
2. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать: М.: ООО «Издательство Астрель», 2003г.
5. Пилюян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 1999.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
8. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
9. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.
10. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
11. Фунакоси Г. Каратэ-до: мой способ жизни. - 2000г, Киев.
12. Хассел Р.Дж., Отис Э. Каратэ. - М., 2003г

### Список литературы для учащихся:

1. Материалы сайта [www.shin-club.ru](http://www.shin-club.ru)
2. Материалы сайта [www.superkarate.ru](http://www.superkarate.ru)
3. Брюс Ли «Путь опережающего кулака» - г.Москва, 1996г.
4. Коваль С.Н., Холин Ю.Е. «Дух воина» - г.Ростов-на-Дону, 2004г.
5. Кук Д.Ч.«Сила каратэ» - г.Москва, 1994г.
6. Мисакян М.А. «Каратэ Киокушинкай» - г.Москва, 2002г. 7) Ояма М. «Каратэ высшей истины «Kyokushin» - г.София, 1998г 8) Ояма М. «Классическое каратэ» - г.Москва, 2006г.
7. Ояма М. «Основы каратэ» - г.Москва,1992г
8. Ояма М. «Путь каратэ Кекусинкай» -г. Москва, 1992г.
9. Ояма М. «Философия каратэ» - г.Москва, 1992г
10. Рояма Х. «Мояжизнь – каратэ», часть 1 – г. Москва, 2003 г.
11. Рояма Х. «Мояжизнь – каратэ», часть 2 – г. Москва, 2005 г.
12. Табата К. «Секреты тактики» - г.Москва-Санкт-Петербург, 2006г.

**Комплекс контрольных упражнений  
по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Бег на 30 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды.

Разрешается только одна попытка.

-Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в исходное положение, ноги параллельно, и толчком двумя ногами при взмахе рук совершает прыжок.

Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

-Челночный бег 3x10 м выполняется с максимальной скоростью. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам, по команде обегает стойки. Время фиксируется до десятой доли секунды. Разрешается одна попытка.

-Подтягивание на перекладине из положения виса выполняется максимальное количество раз за 20 с, хватом сверху. И.п. - вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и. п. Запрещены движения в тазобедренных и коленных суставах и попеременная работа рук, при выполнении подтягивания за 20 с засчитывается количество полных подтягиваний.

-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется максимальное количество раз. И. п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и. п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

-Бег на 1000 м проводится на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

-Время 10 запрыгивания на скамейку высотой 70 см. Тестирование проводится в зале, время фиксируется от момента первого отталкивания от пола до 10-го запрыгивания на скамейку. Измерение проводится с точностью до 0,1 с.

-Бег на 60 м выполняется на дорожке стадиона или в спортивном зале в спортивной обуви без шипов. Разрешается только одна попытка. Результаты фиксируются с точностью до 0,1 с.

-Из положения лежа на татами - время 10 подъемов ног до касания татами за головой, засчитываются только движения, выполненные от момента отрыва ног от татами до соприкосновения ног с татами за головой. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

**Нормативные требования**

1-й год обучения

1. ОФП – выполнение принятых в программе нормативов по физической подготовке.
2. Техническая подготовка –
  - а) передвижение в стойках с нанесением одиночных ударов руками;
  - б) передвижение в стойках с нанесением одиночных ударов ногами;
  - в) передвижение в стойках с нанесением одиночных блоков;
  - г) выполнение учебных боевых комплексов / ката / № 1, 2, 3.

2-й год обучения

1. ОФП – выполнение принятых в программе нормативов по физической подготовке.
2. Техническая подготовка –
  - а) блок рукой + удар рукой

- б) блок рукой + удар ногой /в среднюю секцию/
- в) удар рукой + удар ногой
- г) выполнение учебных боевых комплексов /ката/ № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8.

3-й год обучения

1. ОФП – выполнение принятых в программе нормативов по физической подготовке.
2. Техническая подготовка –
  - а) блок рукой + удар рукой + удар ногой
  - б) блок рукой + удар ногой /в любую часть тела/
  - в) двойной удар рукой + удар ногой + блок рукой на отходе
  - г) выполнение учебных боевых комплексов /ката/ № 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10.

### **Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется не менее 2 раза в год – в начале и конце учебного года. Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

- **челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см)**. Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз)**. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. (Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (вес согласно возрасту) (см)**. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **«выкрут» рук с палкой (см)**. На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед (см)**. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

- **шпагат (см. от пола)** положение тела, при котором расставленные в противоположных направлениях ноги находятся на одной линии, а внутренние линии бёдер образуют угол в 180 градусов. Существует два вида шпагата: «поперечный» (ноги разведены в стороны) и «продольный» (ноги разведены вперёд и назад). Продольный различается на «правый» и «левый» — в зависимости от ноги, вытянутой вперёд. Возможность садиться на шпагат зависит от природных данных: строения тела и внутреннего состава мышечных волокон. Кроме того, с возрастом это достигается всё труднее.

### **Оценка результатов тестирования**

В зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной подготовки физической подготовленности**

**- («двойка и тройка») удары руками** выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар,

**- удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (гиаку цки-маваши гири)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз,

**-отжимания.** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводится в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений,

**-кувырок вперед** выполняется из положения упор присев, лицом вперед. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время,

**-«маваши-рен-гери» - удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течение 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

**-удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

**-выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течение 30 сек.**

Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

**-выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах**

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.