



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №1 «ЛИГР»

Принята  
на педагогическом совете  
протокол № 1  
« 02 » 09 2013г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ ДОД  
ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
И. П. Самодумов  
« 06 » сентября 2013 г.

**ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«Каратэ»**

Срок реализации: от 1 года  
Возраст обучающихся: 7-21 год

Авторы:  
Бабкин Н.И., тренер-преподаватель  
Танаков А. В., тренер-преподаватель

г. Новосибирск  
2013

**КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
«Каратэ»  
Срок реализации программы 9 лет**

**АННОТАЦИЯ**

**Комплексная программа дополнительного образования «Каратэ»** (далее Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273, приказом Минобрнауки России «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» № 1008 от 29.08.2013 Г..

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Программа дополнительного образования детей по каратэ рассчитана на 9-ти летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. 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 каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Данная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как: индивидуальность, доступность, преемственность, результативность.

**Цель программы:** Создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает: преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп; преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма; обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки; комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

Этих этапов всего три: спортивно-оздоровительный 1 год, начальной подготовки – 3 года, учебно-тренировочный – 5 лет.

В структуру образовательной программы входят 5 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка).
2. Теоретические занятия.
3. Инструкторская и судейская практика.
4. Контрольные испытания.
5. Соревновательная практика.

Ожидаемые результаты реализации Программы

Приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

- в области теории и методики физической культуры и спорта:
  - история развития избранного вида спорта - каратэ;
  - основы философии и психологии спортивных единоборств;
  - место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
  - основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
  - основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и ответственности за такое противоправное влияние);

- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;
- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.
- *в области общей и специальной физической подготовки:*
  - освоение комплексов физических упражнений;
  - развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта - каратэ;
  - укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).
- *в области избранного вида спорта:*
  - повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
  - овладение основами техники и тактики в избранном виде спорта – каратэ;
  - приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
  - развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
  - повышение уровня функциональной подготовленности;
  - освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
  - выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта - каратэ.
- *в области освоения других видов спорта и подвижных игр:*
  - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
  - умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта - каратэ, средствами других видов спорта и подвижных игр;
  - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
  - навыки сохранения собственной физической формы.
- *в области технико-тактической и психологической подготовки:*
  - освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта- каратэ;
  - овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
  - освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;

- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
И. П. Самодумов  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп СОГ-1  
к программе дополнительного образования детей «Каратэ» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	9	9	9	9	9	9	11	11	11	11	11	11	120
СФП	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	72
Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Теоретическая подготовка	3			3			3			3			12
Контрольные испытания		3				3			2				8
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ИТОГО часов	26	26	23	26	23	26	28	25	27	28	27	27	312

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-1  
 к программе дополнительного образования детей «Каратэ» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	10	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	100
СФП	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8	92
Технико-тактическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Теоретическая подготовка		3			3			3			3		12
Контрольные испытания	2			2			2			2			8
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
ИТОГО часов	27	28	25	27	27	24	26	27	24	26	29	26	312

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-2  
 к программе дополнительного образования детей «Каратэ» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	10	10	10	10	10	11	11	11	11	11	10	10	125
СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	11	11	11	10	123
Технико-тактическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	190
Теоретическая подготовка	4			4			4			4			16
Контрольные испытания		2			2			2			2		8
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Инструкторская и судейская практика			2			2			2				6
ИТОГО часов	40	38	38	40	38	39	41	39	40	42	38	35	468

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
И. П. Самодумов  
Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп НП-3  
к программе дополнительного образования детей «Каратэ» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
СФП	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	100
Технико-тактическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	216
Теоретическая подготовка	4			4			4			4			16
Контрольные испытания		2			2			2			2		8
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Инструкторская и судейская практика			2			2			2			2	8
ИТОГО часов	40	38	38	40	38	38	40	38	38	40	40	40	468

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-1  
 к программе дополнительного образования детей «Каратэ» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	10	140
СФП	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
Технико-тактическая подготовка	26	26	26	26	27	27	27	27	27	27	27	27	320
Теоретическая подготовка	3		3		3		3		3		3	2	20
Контрольные испытания	2			2			2			2			8
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Инструкторская и судейская практика		4			4			4			4		16
ИТОГО часов	53	52	51	50	56	49	54	53	52	51	54	49	624

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-2  
 к программе дополнительного образования детей «Каратэ» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	12	155
СФП	11	11	11	11	11	11	11	12	12	12	12	12	137
Технико-тактическая подготовка	32	32	32	32	32	32	33	33	33	33	33	33	390
Теоретическая подготовка	3		3		3		3		3		3	2	20
Контрольные испытания	2			2			2			2			8
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Инструкторская и судейская практика		3		3		3		3		3		3	18
ИТОГО часов	61	59	59	61	59	59	62	61	61	63	61	62	728

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-3  
 к программе дополнительного образования детей «Каратэ» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	15	15	160
СФП	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	11	11	152
Технико-тактическая подготовка	40	40	39	39	39	39	39	39	39	39	39	39	470
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		22
Контрольные испытания	2			2			2			2			8
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Инструкторская и судейская практика		4			4			4			4	4	20
ИТОГО часов	70	72	67	69	71	67	69	71	67	69	71	69	832

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-4  
 к программе дополнительного образования детей «Каратэ» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	180
СФП	14	14	14	14	14	14	14	14	15	15	15	15	174
Технико-тактическая подготовка	44	44	44	44	44	44	44	44	44	44	45	45	530
Теоретическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
Контрольные испытания	2			2			2			2			8
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Инструкторская и судейская практика		4		4		4		4		4		2	22
ИТОГО часов	75	79	75	81	75	79	77	79	76	82	77	79	936

УТВЕРЖДАЮ  
 Директор МБУДО ДЮСШ №1 «ЛИГР»  
 \_\_\_\_\_ И. П. Самодумов  
 Приказ № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2017 г.

Учебный план (2017-2018 год) групп УТ-5  
 к программе дополнительного образования детей «Каратэ» (комплексная)

Содержание	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	всего часов
ОФП	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	15	15	190
СФП	15	15	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	200
Технико-тактическая подготовка	50	50	50	50	50	50	49	49	49	49	49	49	594
Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
Контрольные испытания	2			2			2			2			8
Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану												
Инструкторская и судейская практика	4		4		4		4		4		4		24
ИТОГО часов	89	83	89	87	89	85	90	84	88	86	87	83	1040