

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ
КАЧКАНАРСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа единоборств «Атлант»

Согласовано
на заседании педагогического совета
МУДО «СШЕ «Атлант»
Протокол № _____
от «__» _____ 2023 год

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МУДО СШЕ «Атлант»
_____ Д.П. Сапунов
Приказ №__ от «__» _____ 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВИДУ СПОРТА «КАРАТЭ» на 2022-2023 учебный год.
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Долматов Константин Павлович – тренер – преподаватель - ВВК

Рецензент:

г. Качканар 2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Минспорта Российской Федерации № 1314 от 21.12.2022 г. и нормативными правовыми актами Российской Федерации:

- Федеральный закон от 30 апреля 2021 года № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее Федеральный закон № 127-ФЗ);

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее – Федеральный закон № 273-ФЗ);

- Федеральный закон от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона № 127-ФЗ) (далее — Федеральный закон № 329-ФЗ);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р «Об утверждении Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года и плана мероприятий по ее реализации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 сентября 2022 года № 2865-р);

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства спорта Российской Федерации № 575 от 07 июля 2022 года) (далее — Приказ № 999);

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (далее — Приказ № 634);

- Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (СТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями, вносимыми приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации № 106н от 22 февраля 2022 года) (далее — Приказ № 1144н).

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее — СП 2.4.3648-20);

- Устав МУДО «СШЕ «Атлант».

Рабочая программа по каратэ разработана на основе примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 14 декабря 2022 г. N 1245 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "каратэ". Рабочая программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

Занятия по каратэ предполагает проведение теоретических и практических занятий, цель которых предусматривает формирование жизненно – важных двигательных навыков и умений, расширение границ двигательной активности школьников, воспитание волевых качеств, укрепление здоровья учащихся, содействие физическому и нравственному воспитанию и развитию детей.

В процессе реализации данной цели рабочая программа по каратэ предусматривает выполнение требований по физической, технической, теоретической подготовке выраженных в количественных (часа) и качественных (нормативные требования) показателях.

Программа рассчитана на 1 год.

Целью программы является повышение уровня спортивного мастерства обучающихся, выполнение спортивных разрядов.

Основными задачами являются:

1. Повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
2. Углубленное изучение основных элементов техники каратэ;
3. Приобретение соревновательного опыта;
4. Освоение навыков в организации и проведении соревнований.

Место программы в учебном плане.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом. Группы формируются по возрастному физическому показателю обучающихся не более 16 человек. Набор начинается с 12 летнего возраста. Количество занятий и учебных часов в неделю: максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия -3 часа (академический час – 40 мин).

Занятия должны проводиться регулярно в течение всего года.

Для более успешного решения задач необходимо иметь четкое планирование учебно – тренировочной работы, которое предусматривает следующую документацию:

1. Годовой учебный план – график;
2. Поурочные планы на месяц;
3. Журнал учета учебной работы.

Два раза в год в учебно – тренировочных группах проводятся испытания по общей, специальной, физической и технической подготовке.

Планируемые результаты:

В результате прохождения программного материала обучающийся должен знать:

1. Правила техники при занятиях каратэ;
2. Основные понятия, использующиеся в боевых искусствах;
3. Принципы построения тренировочного процесса;

Основные понятия о гигиене, врачебном контроле, профилактике травм и заболеваний;

Должен уметь:

1. Владеть основами техники атаки и самозащиты;
2. Использовать приобретенные умения и навыки в различных видах спаррингов (без контакта, с лёгким контактом, с ограниченным контактом, с полным контактом);
3. Проявлять моральные качества и волю;

Пользоваться оборудованием и инвентарем;

4. Владеть культурой поведения.

Основой подготовки занимающихся в секции, является универсальность в овладении технико – тактическими приемами каратэ.

Программой предусматривается приобретение учащимися теоретических сведений, овладение основными приёмами техники и тактики, приобретение навыков участия в спаррингах и в организации самостоятельных занятий, которые обязательно сочетаются с занятиями в секции.

Учебно - тематический план

Темы	
Теоретическая подготовка	
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	6
История возникновения олимпийского движения	6
Режим дня и питание обучающихся	12
Физиологические основы физической культуры	10
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	10
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	7
Психологическая подготовка	7
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	6
Правила вида спорта	6
Всего: 70 часов	
Практическая подготовка	
Общая и специальная подготовка	240
Техническая подготовка	153
Тактическая и психологическая подготовка	112
Интегральная подготовка	95
Инструкторская и судейская практика	22
Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	18
Участие в спортивных мероприятиях	14
Самостоятельная работа	4
ВСЕГО: 728 часов	

Содержание программы

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсмена. Главная ее задача состоит в том, что анализировать действия на татами как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико – тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий. Каратист, как и любой и другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

План работы тренера-преподавателя с учебно-тренировочной группой на спортивный сезон 2023 года

Группа – УТ-3 («весовая категория, командные соревнования»)

Основная цель - повышение уровня спортивного мастерства обучающихся, выполнение спортивных разрядов.

Основные задачи:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности;
- углубленное изучение основных элементов техники каратэ;
- приобретение соревновательного опыта;
- освоение навыков в организации и проведение соревнований.

Объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю –14 часов

Объем учебно-тренировочной нагрузки в год –728 часов (в том числе самостоятельная работа)

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кол-во часов в год	Темы
6	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств
6	История возникновения олимпийского движения
12	Режим дня и питание обучающихся
10	Физиологические основы физической культуры
10	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта
7	Психологическая подготовка
6	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта
6	Правила вида спорта
ВСЕГО	70 часов

ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кол-во часов в год	Упражнения, комплексы
34	Пробежка 15 мин

	<p>Разминка, беговые упражнения, прыжки в длину, в высоту Ускорение 30 м *5 подходов (на подъем) Упражнения с набивными мячами Упражнение «склепка». Подтягивания на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Гяку-дзуки-чудан в кйба-дачи Чоку-дзуки-дзедан в кйба-дачи Уракен-учи-дзедан в кйба-дачи Аге-уке в кйба-дачи Сото-уке в кйба-дачи Учи-уке в кйба-дачи Гедан-барай в кйба-дачи Шуто-уке в кйба-дачи Заминка, растяжка</p>
36	<p>Разминка на месте 10 минут Растяжка 5-7 минут Отжимания Уход назад с аге-уке в дзенкуцу-дачи вперед ой-дзуки-чудан в дзенкуцу-дачи Уход назад с гедан-барай в дзенкуцу-дачи вперед ой-дзуки-чудан в дзенкуцу-дачи Уход назад с сото-уке в кйба-дачи вперед ой-дзуки-чудан в дзенкуцу-дачи Уход назад с учи-уке в кокуцу-дачи вперед ой-дзуки-чудан в дзенкуцу-дачи Уход назад с шуто-уке в кокуцу-дачи вперед ой-дзуки-чудан в дзенкуцу-дачи Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи Заминка 5-7 минут Гибкость, растяжка</p>
30	<p>Пробежка 30 мин Разминка, растяжка, махи ногами Работа с утяжелениями (взрывная скорость) Работа с резиной (на возврат и на скорость) Повтор ударов ногами и руками, связки без утяжелений и резины по 5 раз Кихон - кумите Пинан -годан Пинан- сандан Ван-шу Заминка, растяжка</p>
28	<p>Пробежка 30 мин, беговые упражнения, Разминка, махи ногами Работа на лестнице на подъем(стадион) - на одной ноге - на двух ногах - с полного приседа выпрыгивание в вверх (на каждую лесенку) - с полного приседа (не разгибаясь) ч/з одну лесенку - ускорение до последней лестницы наступая на каждую 5 серий (после каждого подхода 400 м ускорение) Работа по лапам (удары руками и ногами, комбинации на 2-3 удара) Работа по снарядам (акцент на возврат руки на кикитэ) Ёко-гери-дзедан у стены Ура-маваши-гери-дзедан у стены Уширо-гери-чудан у стены Заминка, растяжка 25 мин</p>
30	<p>Разминка на месте 10 минут Махи ногами по 30 раз на каждую ногу (вперёд, в стороны, назад)</p>

	<p>Тайчи тан рэн цки Укенамакеде Выходы в стойку дзенкуцу дачи с блоками (гедан-барай; аге-уке; сото-уке; учи-уке) Отжимание Приседание Пресс (подъем ног лёжа) Перемещение ч/з фишки и барьеры Кихон - ката Гибкость, растяжка 15-20 минут</p>
34	<p>Разминка 10 минут Махи ногами по 20 раз на каждую ногу (вперёд, в стороны, назад) 20 отжиманий ноги на стуле 20 отжиманий руки на стуле 20 пресс складка 20 пресс подъем ног 20 выпрыгивание с полного приседа 20 медленных приседаний 20 трицебс 10 трицебс из упор лёжа 30 берпи 20 березка 20 спина 20 отжиманий с выталкиванием 20 широким и узким чередовать 20 на каждую ногу разножка 5 серий Заминка 5-7 минут Растяжка 5-7 минут</p>
24	<p>Разминка на месте 10 минут Махи ногами по 20 раз на каждую ногу (вперёд, в стороны, назад) Выходы в стойку дзенкуцу дачи с блоками (гедан- барай, аге-уке, сото-уке, учи-уке) 20 раз на каждую сторону, каждый блок Из дзенкуцу дачи: мае гере 20 раз (правой и левой) Маваши гере 20 раз 20 маваши гере передней ногой 20 задней ногой (правой и левой ногой) 20 уро маваши (передней и задней ногой) 20 ой цуки 20 гьяку цки (с утяжелением) 2 серии Отжимание Приседание Пресс (подъем ног лёжа) 3 подхода Растяжка 10-15 минут</p>
24	<p>Разминка на месте 10 минут Махи ногами по 20 раз на каждую ногу (вперёд, в стороны, назад) Тайчи тан рэн цки 20 минут Укенамакеде 15 минут Из дзенкуцу дачи: мае гере 20 раз (правой и левой)</p>

	Махи ногами у стены Прямой мах Боковой мах (ёко-гери) Боковой мах (ура-маваши-гери) Мах назад (уширо-гери) Махи ногами у стены Маваши-гери-дзедан у стены 3 подхода Отжимание Приседание Пресс (подъем ног лёжа) 3 подхода Заминка 5-7 минут, растяжка
ВСЕГО	240 часов

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кол-во часов в год	Техническая программа
13	Ката Ананку, Ваншу
15	Таисабаки - уход с линии атаки от ударов май-гери + гияко-цуки + контратака - уход с линии атаки от ударов май-гери + ой-цуки + контратака - уход с линии атаки + атака маваши гери в корпус
16	Перемещение скольльзящим приставным шагом задней ноги к передней вперед в камаэтэ-дачи с ударами рук и ног перемещение скольльзящим приставным шагом передней ноги к задней ноге назад в камаэтэ-дачи с ударами рук и ног
20	Базовая техника (совершенствование базовой техники, отработка сложных комбинации)
19	Перемещение в челноке вперед, назад с камаэтэ-дачи с ударами рук ног
19	Отработка упреждающих и встречных ударов. Контрудары (ой-цуки, гияко-цуки, маваши-гери, урмаваши-гери, ёко-гери). Отработка ударов по боксёрскому мешку, по лапам
19	Подсечки («аси-барай»). Контратаки (подхват), работа 1,2 и 3 номером.
16	Выход из клинча с ударом (рука, нога) Выход из клинча с подсечкой, броском Подсечки, броски (снаружи, изнутри)
16	Отработка восстановительных, дыхательных техники (сэй-тай)
ВСЕГО	153 часа

ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Кол-во часов в год	Темы/упражнения
10	Срыв атаки противника с последующей контратакой.

	на встречу с последующей встречной атакой или контратакой.
10	Способы преодоления волнения перед спортивными соревнованиями
11	Встречные удары ногами в голову. Те же удары, но в контратаках и нападениях. Подсечки на атаках, подхватах и встречных движениях, выведения на подсечку или бросок. Подсечки с левшой.
15	Бросковая техника на ближней дистанции
15	Отработка упражнений на развитие координации, силы, выносливости, чувства дистанции при перемещениях с использованием деревянных шестов бо, тан бо, дзё.
15	Наработка коронных комбинаций, как в одной, так и в другой стойке, выведение на коронный прием. «Самбоновская» техника (различные удары ногами в голову, подсечки), за которую дают максимальное количество баллов – 3.
10	Работа против соперника, работающего в основном ногами. Работа против высокого и маленького соперника.
14	Клинч (вход и выход из клинча). Захват инициативы, Соревновательные комбинации, их анализ.
12	Сложная комбинированная техника ударов рук, ног, бросков и подсечки
ВСЕГО	112 часов

ИНТЕГРАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА

Кол-во часов в год	Разделы
40	Учебные бои
20	Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок
12	Работа у края площадки
11	Работа в случае, если противник ведет в счете
12	Работа в случае, если в результате небольшой травмы придется бороться с одной рукой или ногой и т.д.
ВСЕГО	95 часов

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

Кол-во часов в год	Разделы
10	Основные методы построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части
6	Анализ и исправление ошибок при выполнении упражнений, технических приемов другими обучающимися
6	Участие в судействе, выполнение отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований
ВСЕГО	22 часа

МЕДИЦИНСКИЕ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ, ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ,
ТЕСТИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ

ВСЕГО – 6 часов (в соответствии с календарным планом-графиком)

УЧАСТИЕ В СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЯХ

План участия в соревнованиях

ВСЕГО – 12 часов (в соответствии с календарным планом-графиком)

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование соревнований</i>	<i>Дата</i>	<i>Планируемые участники</i>	<i>Планируемые результаты (место)</i>

План учебно-тренировочных сборов

<i>Дата</i>	<i>Место проведения</i>	<i>Количество участников</i>

Обязательное присвоение разрядов (планы)

<i>№п.п.</i>	<i>Ф.И.О.</i>	<i>Дата рождения</i>	<i>Имеющийся спортивный разряд на начало спортивного сезона</i>	<i>Планируемый спортивный разряд (подтверждение)</i>
1	Белевцев Владислав Антонович	28.11.2009	3 юн	
2	Максудов Алишер Абдурасулович	22.02.2010	2 юн	
3	Муллагалиев Степан Дмитриевич	01.01.2008	1 юн	
4	Симачков Иван Сергеевич	12.08.2009	1 юн	
5	Степанов Михаил Александрович	28.12.2010	1 юн	
6	Чистяков Алексей Валентинович	04.06.2008	1 юн	
7	Шомина Алиса Борисовна	02.09.2008	1 юн	

Составил:

Тренер - преподаватель _____ (_____)
_____.____.20__

Учебно –методическое обеспечение

1. Алхасов Д.С. Техническая подготовка в каратэ. – М: Директ-Медиа, 2014. – 158 с.
2. Бабушкин Г.Д. Теория и практика физической культуры № 10. – М., 2005. –27-30 с.
3. Виноградов П.А. О современной концепции развития физической культуры и спорта / П.А. Виноградов // Современные проблемы и концепции развития физической культуры и спорта: – Урал ГАФК. – Челябинск, 2002. – 212 с.
4. Лисовский А.Ф. Теория и практика физической культуры № 11. – М., 2005. – 31-34 с.
5. Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.
6. Пуни А.Ц. Психологическая подготовка к соревнованию в спорте / А.Ц. Пуни – М.: Физическая культура и спорт, 2001. – 34 с.
7. Справочник работника ФКиС. Нормативно-правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Авт.-сост. А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2003. – 704 с.
8. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера / сост. И.Г. Максименко. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 98160421728937443086516107854325912870385464223

Владелец Сапунов Денис Павлович

Действителен с 30.10.2023 по 29.10.2024