

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

«Иркутский государственный университет путей сообщения»

Сибирский Колледж Транспорта и Строительства



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Каратэ-до»**

Направленность: физкультурно-спортивная

## Пояснительная записка

**Направленность** – физкультурно-спортивная

**Вид объединения** - секция

**Объем программы** – 228 часа, сроком освоения 1 год

**Форма обучения** – очная

**Возраст обучающихся** – 15-25 лет

**Планируемые результаты:**

**Знать:**

- основные задачи физической культуры и спорта в России;
- основные нормативные требования по уровню подготовленности в каратэ-до;
- основы правил соревнований;
- спортивную терминологию;
- основные приемы техники в каратэ-до;
- правила техники безопасности;
- правила поведения в коллективе и в обществе;
- умение выполнять задания на занятиях;
- соблюдение основных правил личной гигиены на тренировках.

**Уметь:**

- выполнять технические приемы;
- правильно распределять свою физическую нагрузку.

**Обладать:**

- навыками приемов растяжки ;
- элементы техники и тактики атакующих действий;
- элементы техники и тактики защитных действий.

**Развить качества личности:**

- воспитать стремление к здоровому образу жизни;
- повысить общую и специальную выносливость обучающихся;
- развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.

**Демонстрировать:**

- технические и тактические действия, применять их в качестве самообороны и соревновательной деятельности.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов (модулей), тем	Всего час.	Формы аудиторных занятий		Форма аттестации
			теория	практика	
1.1	Развитие каратэ-до в России. Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ-до	2	1	1	
1.2	Общеразвивающая подготовка (ОРУ)	40	0	40	
1.3	Общая физическая подготовка (ОФП)	60	0	60	
1.4	Промежуточная аттестация «Тестирование»	2	0	2	Тестирование
2.1	Техническая подготовка (ТП)	40	0	40	
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП)	50	0	50	
2.3	Тактическая подготовка (ТП)	32	15	17	
2.4	Промежуточная аттестация «Санбон Кумитэ»	2	0	2	Тестирование
	<b>Итого:</b>	228	16	212	

## КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Сроки освоения (продолжительность): 1 год, 228 часа.

График занятий:

Месяцы /День недели	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Февр.	Март	Апр.	Май	Июнь
Понедельник	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Среда	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Пятница	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Итого за месяц	24	24	24	24	12	24	24	24	24	24

## Содержание

### *Рабочая программа*

#### **1.1. Развитие каратэ-до в России. Техника безопасности на занятиях каратэ-до.**

Теория. История возникновения и развития каратэ-до, правила безопасности при занятиях каратэ-до, правила соревновательного спортивного каратэ-до.

Практика. Ознакомление с базовыми навыками единоборства каратэ-до: блоки, удары руками и ногами, растяжка.

#### **1.2. Общеразвивающая подготовка (ОРУ).**

Практика. ОРУ на месте без предметов, в движении без предметов, с утяжелителями руки в виде гантелей, гимнастической скамейкой, скакалкой.

#### **1.3. Общая физическая подготовка (ОФП).**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц участвующих в выполнении технических приёмов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой), быстроты перехода от одних действий к другим. Эстафеты. Подвижные игры.

#### **1.4. Промежуточная аттестация «Тестирование».**

Практика. Позиционные стойки. Оценивается качественность и близость к правильной стойке в той или иной боевой ситуации. Блоки от атакующего в паре. Оценивается количество правильных выставлений блоков в паре. Удары руками и ногами за 60 секунд. Оценивается техничность и количество удара. Отжимания на кулаках за 60 секунд. Оценивается техничность и количество отжиманий. Подтягивания на турниках за 60 секунд. Оценивается количество повторений на перекладине.

#### **2.1. Техническая подготовка (ТП).**

Практика. Отработка серий приёмов на короткой, средней и дальней дистанциях, защитные перемещения, действия в нападении, действия в контратаке.

#### **2.2. Специальная физическая подготовка (СФП).**

Практика. Подготовительные упражнения, направленные на развитие силы и быстроты сокращения мышц, которые участвуют в выполнении технических приемов, скорости, прыгучести, ловкости, специальной выносливости (скоростной, прыжковой, силовой, игровой), быстроты переключения от одних действий к другим. Акробатические упражнения, подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.

### **2.3. Тактическая подготовка (ТП).**

Теория. Правила соревнований в каратэ-до различных стилевых федераций, значение тактической подготовки в каратэ-до, тактические схемы ситуативных моментов в соревнованиях каратэ-до (в нападении, в защите, в контратаке).

Практика. Тактика спортсмена в защите, в нападении, в контратаке.

### **2.4. Промежуточная аттестация «Санбон Кумитэ».**

Практика. Оценивается техничность действий в кумитэ (спарринге), при определенных обстоятельствах (атака, защита, контрнаступление), выполнение комбинаций, соединяя защиту и атаку.

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Текущий контроль

Тестирование проводится два раза: 1-й раз в начале учебного года, 2-й раз в конце учебного года.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями.

Вид контроля	Форма и содержание	Дата
1 Вводный контроль	Собеседование, тренировочные занятия	Сентябрь
2 Текущий контроль	Соревнования, тренировочные занятия	В течение года

### Порядок и периодичность промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация проводится с периодичностью и в формах, определенных в учебном плане, в сроки, установленные расписанием занятий.

**Промежуточная аттестация «Тестирование».** Обучающиеся должны сдать контрольные нормативы:

Оценивается качество выполнения задания по шкале от 1-5 и оценивается крестиком в таблице. Затем исходя из средней арифметической оценки выходит понимание сдал спортсмен тестирование или нет.

Контрольные упражнения	Уровень технической подготовки									
	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Подтягивания на перекладине за 60 секунд. У девушек вис 60 секунд	60	50	40	30	20	15	10	5	3	2
Отжимания на кулаках за 60 секунд	25	20	15	10	5	45	40	30	15	10
Удары руками и ногами за 60 секунд	45	35	20	15	10	50	40	30	20	15

**Промежуточная аттестация «Санбон Кумитэ».** Обучающиеся должны хорошо знать и применять изученное в кумитэ (спарринге), при



определенных обстоятельствах (атака, защита, контрнаступление),  
выполнение комбинаций, соединяя защиту и атаку.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

### **Описание требований к квалификации педагогических кадров**

Преподаватель, осуществляющий реализацию программы должен иметь профессиональное образование и (или) дополнительное профессиональное образование по направлению данной программы.

### **Материально-технические условия**

1. Спортивный зал с покрытием.
2. Накладки для рук и ног.
3. Спортивные лапы, макивары.
4. Перекладина для подтягивания в висе.
5. Гимнастические скакалки.
6. Гимнастические маты.
7. Гимнастические скамейки.

Программа может реализовываться в сетевой форме.

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Образовательные технологии, методы и средства обучения и воспитания:

Тема	Форма занятия	Метод. обеспечение	Методы/приемы ТСО	Формы контроля
Развитие каратэ-до в России. Инструктаж по технике безопасности	Коллективная.	Словесные: беседа, инструктаж, история.	Инструкции.	Опрос по технике безопасности.
Общеразвивающая подготовка (ОРУ)	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Общая физическая подготовка (ОФП)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Техническая подготовка (ТП)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Специальная физическая подготовка (СФП)	Коллективная, групповая, индивидуальная.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Тактическая подготовка (ТП)	Коллективная, групповая.	Рассказ, показ, демонстрация.	Наглядный материал.	Анализ, опрос, обсуждение.
Промежуточная аттестация «Тестирование»	Индивидуальная.	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Сдача контрольных нормативов.
Промежуточная аттестация «Санбон Кумитэ»	Коллективная.	Рассказ, показ.	Наглядный материал.	Анализ, контроль.

Достоверность документа  
подтверждаю

Директор



Документ подписан  
электронной подписью

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ**

Сертификат: 68AD 35A1 FCB9 FB6A DE8D 8F48 C353 7219

Владелец: Черных Наталья Геннадьевна

Действителен: с 27 сентября 2022 по 21 декабря 2023

Н.Г. Черных