



Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е. Пыжонкова

Приказ от 09.01.2025 № 1-Д

2 Протокол педагогического совета

№ 2 от 28.12.2024 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Учебно-тренировочный сборы по каратэ»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Уровень: базовый*

*Возраст учащихся: 7-12 лет*

*Срок реализации: лагерная смена*

г. Рязань, 2025

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа «Учебно-тренировочные сборы по каратэ» имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Программа «Учебно-тренировочный сборы по каратэ» является дополнением к предпрофессиональной программе «Каратэ».

**Актуальность программы** в том, что лагерь является эффективным средством оздоровления и профилактики заболеваний. Ребята осваивают технику и тактику каратэ, улучшают общую физическую подготовленность.

Условия детского оздоровительного лагеря дают возможность учащимся не только продолжить обучение техническим и тактическим приёмам каратэ, увеличить интенсивность нагрузок и достичь наилучших спортивных результатов, но и интересно отдохнуть, оздоровить и закалить свой организм.

**Цель программы** – всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья посредством приобщения к регулярным интенсивным занятиям каратэ.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья учащихся, содействие правильному физическому развитию;
- формирование системы знаний по теории и методике физической культуры и спорта;
- разносторонняя двигательная подготовка, в процессе которой развиваются основные физические качества;
- формирование высокого уровня технико-тактического мастерства при занятиях каратэ;
- освоение игровой и соревновательной деятельности;
- привитие дисциплины, организованности, устойчивого интереса к занятиям баскетболом, навыков гигиены и самоконтроля.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа рассчитана на детей 7-12 лет.

**Сроки реализации программы:** лагерная смена.

### **Ожидаемые результаты:**

- Улучшение физического развития и функционального состояния занимающихся;
- Выполнение учащимися объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных программой;
- Расширение знаний по теории каратэ.

### **К концу лагерной смены учащиеся:**

#### *будут знать:*

- основы гигиены;
- основы профилактики травматизма;
- основы теории каратэ;

#### *будут уметь:*

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки;

- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- выполнять стойки и перемещения с ударами рук и ног;
- владеть техникой выполнения движений ката и кихон.

### ***Формы и режим занятий***

Программа предполагает использование в работе различных форм занятий:

- тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом уровня подготовленности, гендерных и возрастных особенностей;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебному плану с одним или несколькими обучающимися.

Программа предусматривает занятия в течение лагерной смены по 2 часа 2 раза в день 5 дней в неделю 3 недели. Общее количество часов по программе - 60 часов.

### **Методика отслеживания результатов**

Исходя из поставленных целей и задач, спрогнозированных результатов обучения, разработаны следующие формы отслеживания результативности данной программы: педагогические наблюдения за детьми в процессе работы; педагогический анализ результатов соревнований внутри коллектива.

***Формы подведения итогов реализации программы:*** соревнования по отдельным видам ката и кумитэ, сдача контрольных нормативов.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Общее кол-во часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1.	Теоретическая подготовка.	4	4	-
2.	Психологическая подготовка.	2	2	-
3.	Техническая подготовка.	12	-	12
4.	Общая физическая подготовка.	22	-	22
5.	Специальная физическая подготовка.	18	-	18
6.	Контрольные нормативы.	2	-	2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>60</b>	<b>4</b>	<b>56</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **Тема 1. Теоретическая подготовка.**

*Теория.* Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте. Физические качества и их развитие.

### **Тема 2. Психологическая подготовка.**

*Теория.* Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена. Волевые усилия и их значение в спортивной деятельности. «Командный дух» и его влияние на результат.

### **Тема 3. Техническая подготовка.**

*Практика.* Прыжки толчком одной ногой, передвижение в стойках, повороты вперёд и назад, нанося удары ногами и руками на месте и в боевой стойке.

Изучение метода кроссфита, особенности работы в режиме кроссфита.

Формирование умения выполнять правильную технику ударов руками. Совершенствование силовых и скоростных качеств ударов руками.

### **Тема 4. Общая физическая подготовка.**

*Практика:* Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для шеи и туловища. Упражнения для развития силы, быстроты, гибкости и ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для всех групп мышц. Упражнения типа «полоса препятствий».

### **Тема 5. Специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Исходя из особенностей каратэ, прежде всего следует применять упражнения, способствующие резкому движению рук и ног и быстрому переключению их одиночных и слитных движений. Для этого необходимо все упражнения выполнять с максимальной скоростью, с каждым разом стремясь ее повысить. Развитию специальной быстроты способствуют рывковые движения руками, ускоренные вращения, сгибания и наклоны туловища, быстрые амплитудные махи руками и ногами, кратковременные выполнения упражнений с максимальной скоростью, чередование напряженных движений руками и ногами с расслабленными, резкое изменение направления движения при ходьбе и беге, комплексные упражнения - игра в баскетбол, гандбол, футзал. Для развития «взрывной» силы упражнения подбираются так, чтобы сохранялся характер нервно-мышечных усилий при ударах и близкое структурное сходство с ними. При этом вырабатывается способность мышц мгновенно развивать усилия, быстро переключаться и многократно изменять усилия, осуществлять так называемый "мышечный взрыв" с последующим мгновенным их расслаблением. С этой целью используются всевозможные упражнения с отягощениями, начиная от нанесения ударов руками и ногами с надетыми на них утяжелителями и заканчивая упражнениями с гантелями, кувалдой, штангой и др. При этом все упражнения с отягощениями должны носить скоростно-силовой характер и в обязательном порядке сочетаться с упражнениями на расслабление. Важную роль в развитии быстроты и «взрывной» силы играют ускорения во время выполнения упражнений, а также использование соревновательного принципа.

### **Тема 6. Контрольные нормативы.**

*Практика.*

Выполнение нормативов по ОФП, СФП, ТТП.

1. Прыжок в длину с места;
2. Высота прыжка;
3. Бег 20 м;
4. Бег 600 м;

5. Дистанционные броски;
6. Штрафные броски.

### **Методическое обеспечение программы**

#### **1. Материально-техническое обеспечение**

- *помещение:* кабинет, оборудованный для теоретических и практических занятий столами, стульями, общим освещением, спортплощадка.
- *требования к специальной одежде обучающегося* (кимоно).

#### **2. Кадровое обеспечение**

Реализацию программы осуществляет тренер-преподаватель, имеющий соответствующее образование, квалификацию, профессиональную подготовку, обладающий знаниями и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каратэ для всех. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ Под редакцией О.Г. Титкова. – М., 1988.
2. Каратэ-до. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Спорт в России, 2004.
3. Готовцев П.И. «Спортсменам о восстановлении» ФиФ, 1981 г.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. – Минск: Высшая школа, 1985.
5. Сетокан каратэ-до. – Рязань, 2015