

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Юность» г. Амурска  
Амурского муниципального района Хабаровского края

УТЕРЖДЕНО:

Приказ № 111- Д  
От «03» 09.2025г.

Принято решением Педагогического  
совета МАУ ДО «Юность» г. Амурска  
Протокол №1 от 03.09.2025г.

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)  
программа физкультурно – спортивной направленности  
« Киокусинкай каратэ-до»  
для одаренных детей  
Срок реализации: 2 года**

**Автор:**

Педагог доп. образования  
Пермяков Алексей Олегович

г. Амурска  
2025

## **Пояснительная записка.**

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.);
3. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации, Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утверждёнными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41;
6. Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе, муниципальном районе Хабаровского края»;
7. Устав МАУ ДО «Юность».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по киокусинкай для одаренных детей 14-18 лет включает содержание спортивно-оздоровительного этапа МАУ ДО «Юность» (в дальнейшем по тексту ДО «Юность»). Дополнительная общеобразовательная программа по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой.

**Актуальность инновации:** педагогическая целесообразность разработанной программы связана с тем, что за последние десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей, что привело к необходимости включения спортивно оздоровительного этапа подготовки, с открытием спортивно-оздоровительных групп. Создаются условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, ведется профилактика асоциального поведения.

Педагогическая целесообразность авторской программы заключается в возможности:

- начать формирование у детей морально устойчивую, физически совершенную, волевую личность посредством каратэ-до;
- подготовить детей к развитию качеств, позволяющих им во взрослой жизни стать конкурентоспособными в быстро развивающемся обществе;
- способствовать достижению спортивного мастерства;

Новизна программы состоит в идее гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики, оздоровительной суставной гимнастики, детского фитнеса, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки, синтеза спортивно-оздоровительных упражнений с техникой и тактикой единоборств.

Отличительная особенность. Программой предусматривается общефизическая подготовка со специализацией по виду спорта. Она ставит своей целью укрепление здоровья и углубленную подготовку воспитанников для участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах. Программа предназначена для привлечения к занятиям способных детей.

Программа рассчитана на 2 года. При достижении допустимого возраста и сдачи вступительных нормативов воспитанник переводится в группы специальной физической подготовки.

Величина недельной нагрузки в группах углубленного уровня 4,5 года не должна превышать 12 часов.

Продолжительность одного занятия в группах углубленного уровня 4,5 года - не должна превышать более 3 академических часов (135 минут) при наличии 10 мин. перерыва.

Количество занимающихся в группах углубленного уровня 4,5 года - не менее 8 человек. Для повышения эффективности занятий, возможно проводить занятия совместно с воспитанниками групп углубленного уровня 1,2,3 года по программе спортивно-оздоровительной направленности или индивидуальной.

Цель. Целью программы стабильное развитие общей физической подготовленности наряду с основами технических навыков в избранном виде спорта, укрепления здоровье, формирование физиологических, технико-технических основ для занятий каратэ-до. Познакомить обучающихся с традициями и историей развития боевого искусства; овладеть в совершенстве техникой и тактикой искусства каратэ;

способствовать достижению спортивного мастерства; воспитывать чувство товарищества; научить преодолевать трудности.

### Задачи программы:

#### - оздоровительные:

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания );
- снижение заболеваемости.

#### - образовательные:

- изучение упражнений развивающего характера;
- ознакомление с *техникой* и тактикой каратэ-до;
- развитие технико - тактического мышления;

изучение основ гигиены;

- формирование у обучающихся навыков здорового образа жизни;
- получение первичных знаний по истории каратэ-до;

#### - воспитательные

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;  
формирование потребности в здоровом образе жизни;  
содействие развитию познавательных интересов, творческой  
активности и инициативы;
- становление основ спортивной этики и этики каратэ-до.

#### развивающие

- развитие основных физических качеств: силы, ловкости, скорости,  
выносливости, быстроты реакции, гибкости.

### **1.2. Задачи ОФП :**

#### Оздоровительно-развивающие:

- развитие и коррекция двигательных качеств посредством подвижных игр;
- повышение физической работоспособности;
- формирование норм гигиены;

#### образовательные:

- изучение правил т безопасности в спортивно-оздоровительном процессе;
- изучение разминочных комплексов, отдельных гимнастических упражнений;
- изучение терминов и понятий;
- ознакомление с техникой выполнения стоек, ударов, блоков;

**воспитательные:**

- изучение основ этики каратэ-до: ученик - учитель; ученик – зал для единоборств;
- ознакомление с основами истории каратэ-до.
- формирование этических и эстетических основ каратэ-до;

**1. Ожидаемые результаты.**

**учащиеся должны знать:**

- технику поведения в зале для единоборств;
- упражнения для разминочных комплексов;
- упражнения: жим в упоре лёжа, приседания, подъём туловища;
- термины и понятия: стойка, дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удар, цуки, блок, ага-укэ, нагаси-укэ, удар, цуки, блок, ага-укэ, нагаси-укэ;
- иметь представление о технике выполнения стоек: дзенкуцу-дачи, мусуби-дачи, кибо-дачи, удар- цуки; блок: ага-укэ, нагаси-укэ;
- основы этики каратэ-до;

**учащиеся должны уметь:**

- отжаться 35 раз в упоре лёжа;
- присесть и поднять туловище 32 раза;

## **Нормативная часть образовательной программы**

## 1. Наполняемость групп и режим учебно-тренировочной работы

<i>группы</i>	<i>Возраст зачисления</i>	<i>Максимальное кол-во учебных часов</i>	<i>Численность групп</i>	<i>Соотношение разрядников</i>
		<i>В неделю</i>	<i>В год</i>	
Углубленный 4 год	16-17 лет	12	480	Взрослые разряды 100 %
Углубленный 5 год	17-18 лет	12	480	Взрослые разряды 100 %

## 2. Соотношение средств физической подготовки и технико-тактической подготовки по годам обучения (в %)

Средства подготовки	базов-1	базов -2	базов -3	угл -1	угл -2	угл -3	угл -4	угл -5
Общая физическая	80	75	70	65	60	50	50	45
Специальная физическая	5	10	15	20	25	30	35	35
Технико-тактическая	15	15	15	15	15	20	15	20

## **Учебный план многолетней подготовки**

2.1	ОФП	123	163	146	224	197	203	232	215
2.2	СФП	54	26	45	69	86	81	158	159
2.3	Совершенствование техники	50	35	35	53	64	58	79	96
2.4	Контрольные нормативы, тестирование физического состояния воспитанников	4	4	4	6	3	6	3	3
	<b>Всего часов по практической подготовке</b>	<b>231</b>	<b>228</b>	<b>230</b>	<b>352</b>	<b>350</b>	<b>348</b>	<b>472</b>	<b>472</b>
	<b>Общее кол-во учебных часов</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>480</b>	<b>480</b>

**ГОДОВОЙ ГРАФИК**  
**Распределение учебных часов по каратэ**  
**(Углубленный 4 год)**

	Содержание занятий											Всего часов
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	
<b>1</b>	<b>Теоретическая подготовка</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>Практическая подготовка</b>											
2.1	ОФП	24	25	24	25	21	24	24	23	18	24	232
2.2	СФП	18	19	18	17	13	16	17	17	7	16	158
2.3	ТТМ	8	9	8	8	4	7	9	10	8	8	79
2.4	Участие в соревнованиях										3	3
2.5	Контрольные нормативы	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>472</b>
	<b>Всего часов по практической подготовке</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>39</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>480</b>
	<b>Общее кол-во учебных часов</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	<b>8</b>

## Углубленный уровень 4 год обучения

Разделы и темы программы	Распределение часов	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	8 ч.		
1.Просмотр видео с международных турниров по кумите	2	Групповая лекция	тесты
2. Просмотр видео с международных соревнований по ката	2	Групповая лекция	тесты
3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	2	Групповая лекция	тесты
4.Психологическая подготовка.	2	Индивидуальная беседа	тесты
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.</b>			
<b>ОФП</b>	232ч.		
1. Спортивные и подвижные игры	24	групповая	Контрольные нормативы
2.Общеразвивающие упражнения с предметами (с мячом, с гантелями).	38	групповая	Контрольные нормативы
3.Упражнения вдвоем.	31	свободная	
4. Быстрота	29	фронтальная	Контрольные нормативы
5.Координационные способности	32	групповая	Контрольные нормативы
6.Выносливость	34	групповая	Контрольные нормативы
7.Скоростно-силовые	43	групповая	Контрольные нормативы
<b>СФП</b>	158 ч.		
1.Кихон на месте ( стойки, удары, блоки,)	34	Групповая	Контрольные нормативы
2.Отработка ударов с помощью инвентаря (лапы, маки вары, резина)	49	Групповая	Контрольные нормативы

3.Изучения и отработка ката ( бункай)	36	Групповая. индивидуальна я	Контрольные нормативы
4. Техника: выход в стойки, перемещение, блоки, удары	39	Групповая	Контрольные нормативы
<b>Технико Тактическая Подготовка</b>	79 ч.		
1.Учебные поединки ( по заданию)	23	Групповая индивидуальна я	Контрольные нормативы
2.Боевая практика	27	Групповая	Контрольные нормативы
3 Работа в паре ( по заданию)	29	Групповая Индивидуальна я	Контрольные нормативы
<b>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ</b>	4 ч.	индивидуальна я	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.</b>	480 ч.		

# ГОДОВОЙ ГРАФИК

Распределение учебных часов по каратэ

(Углубленный 5 год)

	Содержание занятий	месяцы										Всего часов
		сент	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	июн	
1.	<b>Теоретическая Подготовка</b>	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	<b>8</b>
2.	<b>Практическая подготовка</b>											
2.1.	ОФП	22	23	22	23	20	22	22	21	18	22	215
2.2.	СФП	18	19	18	17	13	16	17	17	7	17	159
2.3.	Совершенство -вание техники	10	11	10	10	5	9	11	12	8	10	96
2.4.	Контрольные нормативы										3	3
	<b>Всего часов по практической подготовке</b>	<b>50</b>	<b>53</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>38</b>	<b>47</b>	<b>50</b>	<b>50</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>472</b>
	<b>Общее количество учебных часов</b>	<b>51</b>	<b>54</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>39</b>	<b>48</b>	<b>51</b>	<b>51</b>	<b>36</b>	<b>48</b>	<b>480</b>

## Углубленный уровень 5 год обучения

Разделы и темы программы	Распределение часов	Форма проведения	Форма промежуточного контроля
<b>ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>	8 ч.		
1.Просмотр видео с международных турниров по кумите	2	Групповая лекция	тесты
2. Просмотр видео с международных соревнований по ката	2	Групповая лекция	тесты
3.Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.	2	Групповая лекция	тесты
4.Психологическая подготовка.	2	Индивидуальная беседа	тесты
<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.</b>			
<b>ОФП</b>	215ч.		
1. Спортивные и подвижные игры	18	групповая	Контрольные нормативы
2.Общеразвивающие упражнения с предметами (с мячом, с гантелями).	32	групповая	Контрольные нормативы
3.Упражнения вдвоем.	29	свободная	
4. Быстрота	32	фронтальная	Контрольные нормативы
5.Координационные способности	33	групповая	Контрольные нормативы
6.Выносливость	30	групповая	Контрольные нормативы
7.Скоростно-силовые	41	групповая	Контрольные нормативы
<b>СФП</b>	159 ч.		
1.Кихон на месте ( стойки, удары, блоки,)	33	Групповая	Контрольные нормативы
2.Отработка ударов с помощью инвентаря	51	Групповая	Контрольные

(лапы, маки вары, резина)			нормативы
3.Изучения и отработка ката ( бункай)	36	Групповая. индивидуальн ая	Контр ольные нормат ивы
4. Техника: выход в стойки, перемещение, блоки, удары	39	Групповая	Контрольные нормативы
<b>Технико Тактическая Подготовка</b>	96 ч.		
1.Учебные поединки ( по заданию)	24	Групповая индивидуальн ая	Контрольные нормативы
2.Боевая практика	39	Групповая	Контрольные нормативы
3 Работа в паре ( по заданию)	34	Групповая Индивидуаль ная	Контрольные нормативы
<b>ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ</b>	4 ч.	индивидуальн ая	
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО УЧЕБНЫХ ЧАСОВ.</b>	480 ч.		

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
для зачисления в группы на этапе углубленного 4-5 года обучения**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м (не более 5,1 с)	Бег на 30м (не более 5,3 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 14,5 мин)	Бег 3000 м (не более 18 мин)

Координация	Челночный бег 3x10м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3x10м (не более 8,8 с)
Сила	Подтягивания на высокой перекладине (не менее 10 раз)	-
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 32 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 23 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

### **Специальная физическая подготовка**

- «двойки и тройки» (попеременные двух и трех ударные комбинации руками) в челноке по 20 сек на стойку – 32 раза и больше
- задняя рука + передняя нога (цки-маваси) – 20 сек – 23 раза и больше
- отжимания – 30 сек – 38 раз и больше
- кувырок – 30 сек – 29 раз и больше
- удар передней ногой (маваси-гери) – 20 сек – 32 раза и больше
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 28 раз и больше
- скакалка – 1 мин – 240 раз и больше

### **Технико-тактическая подготовка**

Работа 1,2 и 3 номерами:

Умение выбирать правильное время для начала атаки;

Встречные удары ногами и руками в засчетную зону.

«Выдергивание» соперника на атаку с последующим встречным ударом или контратакующим действием.

Сложные комбинационные техники с разными соперниками (обманные атакующие действия, быстрые атакующие действия в разные уровни с возможностью проведения подсечки и дальнейшего добивающего действия. Работа в последние 30, 20, 10 сек. поединка.

## **КОМПЛЕКС КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ ПО ТЕСТИРОВАНИЮ**

### **УРОВНЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**- двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») 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 (цки-маваши)** 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 проводятся 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 кувыроков за данное время

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

**- прыжки на скакалке в течение 1 мин.** Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

**- 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 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.

#### **4.1 ПРОГНОЗИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

При создании оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся, посредством систематических занятий киокусинкай, программа ставит своей целью, по окончании ее реализации, подготовить высококлассного спортсмена, который бы показывал стабильно высокий результат, выступая на соревнованиях Российского и международного уровня.

##### **Формы проверки результатов освоения программы**

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговый контроль проводится с целью: определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего углубленного уровня.

## **Методическая литература.**

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.-М.: Советский спорт 2004г.
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. Книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. – СПб.;2002
5. Вольф-Дитер Вихманн, Школа каратэ-до (Искусство ката), М., Советский спорт, 1993
6. Галан В. "Каратэ-до для продвинутых учеников". Украина. "БКО", 1998
7. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
8. Е.Захаров А.Карасев А.Сафонов. Рукопашный бой.Москва, Культура и традиции, 1992
9. Линд В. Энциклопедия боевых искусств, М. АСТ 2010
- 10.Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры ),М.: ФиС 1986
- 11.Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2005
- 12.Найдиффер Р.Н. "Психология соревнующегося спортсмена", М.: ФиС, 1979
- 13.Накаяма М. Лучшее каратэ. - М.: Ладомир, НСТ, 1978
- 14.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО "Издательство Астрель", 2003
- 15.Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
16. Пилоян Р.А. Мотивация спортивной деятельности. М.: ФиС, 1984
- 17.Соломатин С. - " Спорт". Каратэ. Мн: ВНИИ
- 18.Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ "Глория" М.; 1995
- 19.Шестаков А.Левицкий, Учимся дзюдо с Владимиром Путиным М, Олма-пресс, 2003
- 20.Такэнбоу Н. " Каратэ-до, входные ворота". Москва, 1992
- 21.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
- 22.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная ) М.: Олимпия Пресс, 2005
- 23.Филимонов В Теория и методика бокса, М., Инсан 2006