

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ВСЕРОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ВНЕШНЕЙ ТОРГОВЛИ»
МИНИСТЕРСТВА ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

«Утверждаю»

Проректор по дополнительному
профессиональному образованию

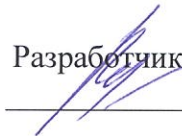
А.А. Никитенко

«11» августа 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа
«Каратэ для детей. 20 часов»

Обсуждена и рекомендована
к утверждению на заседании
кафедры физической культуры
протокол № 11 от 17 июня 2026 г.

Москва 2026

Разработчик: старший преподаватель кафедры физической культуры
 Валентик В.Г.

Руководитель структурного подразделения: заведующий кафедрой физической культуры

 Шувалов А.М.

Содержание

1. Общая характеристика программы	4
1.1. Направленность образовательной деятельности программы.....	4
1.2. Актуальность программы.....	4
1.3. Цель и задачи программы.....	4
1.4. Нормативная правовая база.....	4
1.5. Планируемые результаты обучения программы.....	5
1.6. Категория обучающихся/слушателей.....	6
1.7. Форма обучения и сроки освоения программы.....	6
1.8. Период обучения и режим занятий.....	6
2. Содержание программы.....	7
2.1. Планируемый календарный учебный график.....	7
2.2. Учебный план.....	7
2.3. Содержание учебного плана.....	7
3. Организационно-педагогические условия	10
3.1. Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса.....	10
3.2. Материально-технические условия реализации программы.....	11
3.3. Учебно-методическое обеспечение программы.....	11

Приложение 1

Приложение 2

Приложение 3

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Направленность образовательной деятельности программы

Направленность программы: физкультурно-спортивная. Программа направлена на вовлечение детей школьного возраста в систематические занятия физической культурой и спортом, на физическое воспитание, физическое развитие личности, формирование культуры здорового образа жизни, выявление одаренных детей, получение ими начальных знаний о физической культуре и спорте.

1.2. Актуальность программы

Актуальность программы состоит в том, что используемые в образовательной деятельности занятия каратэ решают комплекс основных задач физического воспитания: создают оптимальные условия развития личности, обеспечивают гибкость и вариативность содержания образовательной деятельности в соответствии с индивидуальными особенностями и потребностям обучающихся; являются действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в общеобразовательной организации; формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения в социальной среде и при занятиях физической культурой и спортом в целом; обеспечивают развитие ведущих физических качеств и функциональных систем организма; расширяют принцип возможности интеграции уроков физической культуры с формами дополнительного физкультурного образования на основе занятий каратэ; являются действенным средством подготовки обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Цель и задачи программы

Цель:

Создание условия для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоения и совершенствования жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники каратэ, формирования навыков безопасного поведения в обществе.

Задачи:

- пропагандировать здоровый образ жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризировать каратэ как вид спорта и активный отдых;
- формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям каратэ;
- обучать технике спортивного каратэ;
- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- формировать навыки безопасного поведения в обществе.

1.4. Нормативная правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Каратэ для детей. 20 часов» разрабатывалась на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
- Федеральный закон от 30.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ-127).
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22

- сентября 2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
 - Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678) (далее - Концепция).
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 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».
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (раздел VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи)».
 - Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 г. № 09-3241 «О направлении информации (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, включая разноуровневые программы).
 - Устав федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Всероссийская Академия Внешней Торговли Министерства Экономического развития Российской Федерации».

1.5. Планируемые результаты обучения программы

Планируемые личностные результаты:

- формирование готовности обучающихся к саморазвитию и самообразованию, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами каратэ профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения со сверстниками и педагогами;
- формирование нравственного поведения, положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; в решении проблем в процессе занятий каратэ;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятиях каратэ.

Планируемые метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами каратэ, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами каратэ в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- умение соотносить двигательные действия с планируемыми результатами в каратэ, определять и корректировать способы действий в рамках предложенных условий;
- владение основами самоконтроля, самооценки; выявление, анализ и нахождение способов устранения ошибок при выполнении технических приемов каратэ;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- соблюдение норм информационной избирательности, этики и этикета.

Планируемые предметные результаты:

- знания о значении каратэ как средства повышения функциональных возможностей основных систем организма и укрепления здоровья человека;
- знания о роли каратэ в направлениях: физическая культура, спорт, здоровье, безопасность, умение характеризовать виды каратэ (спортивное каратэ, традиционное каратэ) и стили каратэ (Сётокан, Ситорию, Годзюрю, Кёкусинкай и др.);
- знание дисциплин и программ соревнований, использование основных средств и методов обучения технике каратэ;
- владение правилами поведения и требованиями безопасности при организации занятий каратэ;
- выполнение формальных комплексов ката, включающих общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения;
- упражнения для изучения техники спортивных поединков и их совершенствование; составление и демонстрация комплексов упражнений на развитие физических качеств, характерных для каратэ;
- демонстрация атакующих и защитных действий, техники передвижений, понимание безопасной дистанции; освоение прикладной техники самозащиты;
- осуществление самоконтроля за физической нагрузкой в процессе занятий каратэ, применение средств восстановления организма после физической нагрузки; знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в каратэ; демонстрация формальных комплексов упражнений ката в соответствии с требованием программы обучения; участие в соревнованиях по каратэ.

1.6. Категория обучающихся

Программа ориентирована на детей школьного возраста. Отдельно формируются группы для разного возраста. Основным критерием для формирования групп является начальная подготовленность обучающегося.

Допуском для занятий является действительная на момент заключения договора медицинская справка от врача с указанием группы здоровья, анализами и отсутствием противопоказаний для занятий оздоровительным каратэ.

1.7. Форма обучения и сроки освоения программы

Форма обучения очная.

Трудоемкость программы 20 академических часов,

Срок освоения программы 5 недель

1.8. Период обучения и режим занятий

Период обучения по программе сентябрь/октябрь, октябрь/ноябрь, ноябрь/декабрь

Занятия проводятся в спортивном зале Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ, расположенного по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1. Наполняемость группы от 8 до 12 человек.

Режим занятий: два занятия в неделю (длительность одного занятия 2х45 минут), по утвержденному расписанию.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Планируемый календарный учебный график

Таблица 1

1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя
УЗ	УЗ	УЗ	УЗ	УЗ ИЗ

УЗ - учебные занятия, ИЗ- итоговое занятие

2.2. Учебный план

Таблица 2

№	Наименование темы	Общая трудоемкость, час	Контактная работа, час.				С применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения, час.				Самостоятельная работа, час	Текущий контроль успеваем ости	Пр оме жут очн ая атт ест аци я
			Всего	В том числе			Всего	В том числе					
				Лекции / в интерактивной форме ⁶	Лабо рато рные зانيا (пра ктик ум) /в инте ракт ивно й фор ме	Практ ическ ие зانيا я		Лекции/ в интерактивной форме ⁶	Лаборатор ные зانيا (практику м) /в интеракти вной форме	Практически е (семинарски е) зانيا /в интерактивн ой форме			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	Вводное занятие. Обучение и совершенствование базовой техники каратэ.	20	20	-	-	20	-	-	-	-	-	1	-
	Итого:	20	20	-	-	20	-	-	-	-	-	1	-

2.3. Содержание учебного плана

Тема № 1. Вводное занятие. Понятие о технике и тактике каратэ. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Техника безопасности, Правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале, в душевых и раздевалках, в здании Спорткомплекса. Правила использования спортивного инвентаря, беседа о предотвращении травматизма на занятиях. Особенности поведения в спортивном зале, оборудование спортивного зала, инвентарь для занятий каратэ.

Врачебный контроль. Наблюдение за состоянием здоровья во время нахождения на занятиях. Роль физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития, оздоровление, проведение досуга).

Знания о каратэ. Роль физической культуры и спорта (укрепление здоровья и физического развития, оздоровление, проведение досуга, подготовка к труду, спорт высших достижений. История каратэ. Каратэ как вид спорта. Стили каратэ.

Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах. Элементы акробатики и самостраховка.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной). Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты. Бег с ускорением. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 x 10 м.

Упражнения для развития ловкости. Элементы акробатики. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. **Упражнения для развития гибкости.** Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Технико – тактическая подготовка.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ. Разучивание стоек: кибэ-дачи, зенкутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногой: маэ-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. То же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (дзёдан барай, учи-уке, гедан-барай). То же, но в движении. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой. Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

Теоретическая подготовка

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (ги). Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий.

Итоговое оценочное занятие. Проводятся в виде контрольных упражнений для оценки усвоения материала.

Оценка общей физической подготовленности

№	Упражнение
1.	Прыжки на скакалке в течение 1 мин
2.	Прыжок в длину с места (см)
3.	Отжимания
4.	Наклон вперед (см)

Оценка специальной физической подготовленности

№	Упражнение
1.	Одно, двух и трех ударные серии ударов руками
2.	Круговые удары передней ногой в лапу
3.	Кувырок вперед

Содержание занятий по теме № 1.

- Занятие 1. Вводное занятие. Краткие сведения о каратэ. Техника безопасности на занятиях. Медицинский контроль. Правила посещения СОК. Знания о каратэ. Стики и передвижения в стойках. Подвижные игры.
- Занятие 2. Комплекс ОРУ. Стойки и передвижения в стойках. Удары руками (ичирэн-цуки, нирэн-цуки). Развитие общей выносливости. Подвижные игры.
- Занятие 3. Комплекс ОРУ. Удары руками (ичирэн-цуки, нирэн-цуки, санрэн-цуки). Удары ногами (маваси-гери). Подвижные игры.
- Занятие 4. Комплекс ОРУ. Удары руками в движении (дзюн-цуки). Удары ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери). Развитие общей выносливости.
- Занятие 5. Комплекс ОРУ. Удары руками в движении (дзюн-цуки, гяку-цуки). Техника защиты (дзедан-барай). Развитие общей выносливости.
- Занятие 6. Комплекс ОРУ. Удары ногами в движении (маваси-гери). Техника защиты (гедан-барай). Подвижные игры.
- Занятие 7. Удары ногами в движении (йоко-гери). Техника защиты (сото-уке). Подвижные игры.
- Занятие 8. Техника безопасности при самостраховке. Самостраховка. Развитие общей выносливости.
- Занятие 9. Удары ногами и руками в движении. Техника защиты. Самостраховка. Развитие общей выносливости.
- Занятие 10. Итоговое оценочное занятие. Комплекс ОРУ и специальных упражнений. Контрольные упражнения для оценки усвоения материала.

3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

3.1 Квалификация педагогических кадров, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

Таблица 3

Ф.И.О. преподавателя	Наименование ВУЗа (который окончил) специальности и квалификации по диплому	Основное/дополнительное* место работы, должность, ученая степень, ученое (почетное) звание, дополнительная квалификация	Стаж работы в области профессиональной деятельности	Стаж педагогической работы		Наименование читаемой дисциплины
				Всего	В том числе по читаемой дисциплине	
Валентик Владимир Геннадьевич	2001г. Московская Государственная Академия Физической Культуры. Специалист по физической культуре и спорту.	Штатный, старший преподаватель. Черный пояс, 4 дан по каратэ.	30	13	13	Каратэ

	2026г.	Всероссийская				
	Академия	Внешней				
	Торговли.	Магистр				
	менеджмент в ВЭД.					

3.2. Материально-технические условия реализации программы

Спортивный зал Спортивно-оздоровительного комплекса ВАВТ.

Оборудование:

- Боксерские лапы
- Пады (макивара)
- Гантели
- Набивные мячи
- Зеркала
- Манекен для отработки ударов
- Перекладина

Расположен по адресу: ул. Пудовкина, дом 4А, корпус 1.

3.3. Учебно-методическое обеспечение программы

Основные формы занятий:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия.
- тестирование и медицинский контроль.
- участие в соревнованиях

Основные методы занятий:

- игровой.
- соревновательный.
- круговой.
- повторный.
- равномерный.
- контрольный

Основные средства занятий:

- общеразвивающие упражнения.
- игровые упражнения.
- скоростно-силовые упражнения.
- упражнения на выносливость.

Структура занятия

Занятие по каратэ состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть

Вводная часть проводится в спортивном зале и включает сообщение задач занятия, построение и организацию обучающихся, проверку готовности к тренировке, а также их функциональную и психологическую подготовку к выполнению основных упражнений.

В начале занятия выполняются знакомые общеразвивающие упражнения, упражнения на ходьбу, бег, координацию, равновесие, гибкость и подвижность суставов. Затем обучающиеся знакомятся с отдельными элементами техники каратэ: стойками, перемещениями, положением рук, базовыми ударами и защитными действиями. Это создает благоприятные условия для функционирования сердечно-сосудистой,

дыхательной и опорно-двигательной систем организма и подготавливает занимающихся к выполнению задач основной части занятия.

Основная часть

В основной части занятия решаются задачи обучения, закрепления и совершенствования техники каратэ. Изучаются и совершенствуются основные стойки, передвижения, удары руками и ногами, блоки, защитные действия, связки технических приемов, а также элементы ката и кумитэ.

Содержание основной части подбирается с учетом возраста, уровня физической и технической подготовленности обучающихся. Новые элементы сначала выполняются раздельно и в медленном темпе, затем объединяются в простые комбинации и выполняются в условиях, приближенных к соревновательным или учебно-тренировочным.

На этапе закрепления и совершенствования техники каратэ рекомендуется применять метод целостного выполнения технических действий и их комбинаций. С этой целью могут использоваться следующие варианты упражнений:

- многократное выполнение отдельных технических действий из различных стоек и направлений;
- поочередное выполнение коротких и длинных комбинаций, например двух-трех технических действий и серии из нескольких приемов;
- выполнение техники в медленном, среднем и заданном темпе;
- выполнение ударов и защитных действий по команде преподавателя;
- выполнение технических действий по мишеням — лапам, макиварам и другому инвентарю;
- выполнение комбинаций с изменением исходной дистанции и направления перемещения;
- разучивание и выполнение отдельных элементов ката, затем ката в целом;
- выполнение парных упражнений с партнером без контакта и с контролируемым контактом;
- выполнение учебных заданий в форме облегченного кумитэ с ограниченным количеством разрешенных технических действий;
- сочетание технических упражнений с заданиями на быстроту реакции, координацию, точность и сохранение равновесия;
- выполнение упражнений с постепенным увеличением продолжительности, количества повторений и сложности двигательных действий.

Таким образом, закрепление и совершенствование техники каратэ обеспечивают:

- разнообразие вариантов выполнения упражнений, позволяющее поддерживать интерес обучающихся к занятиям;
- формирование способности применять технические действия в изменяющихся условиях;

- развитие координации, быстроты, гибкости, силы, выносливости и точности движений;
- освоение навыков контроля дистанции, направления и темпа выполнения приемов;
- формирование индивидуальной техники каратэ с учетом возраста, телосложения, уровня физической подготовленности и двигательных способностей занимающихся;
- воспитание дисциплинированности, выдержки, уверенности в себе и уважительного отношения к партнеру.

При проведении парных упражнений и учебного кумитэ необходимо строго соблюдать правила безопасности, контролировать силу и скорость выполнения технических действий, использовать защитное снаряжение и учитывать индивидуальные особенности обучающихся.

Заключительная часть

В заключительной части занятия необходимо постепенно снизить физическое и эмоциональное напряжение. Для этого применяются упражнения на ходьбу, восстановление дыхания, расслабление, растягивание основных мышечных групп и подвижность суставов.

Преподаватель подводит итоги занятия, отмечает успехи обучающихся, анализирует допущенные ошибки, сообщает содержание самостоятельной работы или задания для последующего занятия.

Рациональная методика обучения каратэ базируется на общих педагогических принципах: сознательности и активности; доступности и индивидуализации; систематичности и последовательности; постепенности повышения требований; наглядности; прочности усвоения двигательных действий; соблюдения мер безопасности.

Основная литература:

1. «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «каратэ» : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 17 февраля 2026 г. № 108 // Официальный интернет-портал правовой информации : гос. система правовой информации. — URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202604020002>
2. Каратэ: спортивно техническая и физическая подготовка: учебно-методическая разработка / А.В. Иванов. — 2019. — 66 с. — Текст: электронный // Образовательная социальная сеть nsportal.ru [сайт]. — URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/06/17/karate-sportivno-tehnicheskaya-i-fizicheskaya>
3. Литвинов, С. А. Каратэ : учебник для вузов / С. А. Литвинов. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2026. — 183 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08900-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/598880>
4. Литвинов С.А. Теория и методика каратэ: учебник. – М.: BOOK SCRIPTOR, 2018. — 494 с. — Текст: электронный // Научная электронная библиотека [сайт]. — URL: https://s.monographies.ru/doc/2018/08/file_5b743ea72bcf0.pdf

5. Методика обучения традиционного каратэ: методические материалы. — 2022. — Текст: электронный // Образовательная платформа «Инфоурок» [сайт]. — URL: <https://infourok.ru/metodika-obucheniya-tradicionnogo-karate-5748245.html>
6. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа. Курс «Каратэ»: методические материалы / Е.Е. Куликовских. — 2021. — Текст: электронный. — URL: <https://mou104.website.yandexcloud.net/%D0%A0%D0%9F%20%D0%9A%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%82%D1%8D%202021.pdf>

Приложение № 1

Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ)

1. Ходьба на месте с переходом на легкий бег. Спина прямая, дыхание свободное, руки работают естественно, 1–2 мин.
2. Передвижение в боевой стойке. Двигаться вперед, назад и в стороны, сохраняя устойчивое положение корпуса, 2–3 серии по 20–30 с.
3. Сжатие и разжимание пальцев. Руки вытянуты вперед или согнуты перед грудью; не напрягать плечи, 10–15 раз.
4. Круговые движения кистями. Выполнять плавно в обе стороны, без болевых ощущений, 8–10 раз в каждую сторону.
5. Сгибание и разгибание рук в локтях. Локти направлены вниз, движения контролируемые, 10–12 раз.
6. Круговые движения плечами. Плечи поднимать вверх, отводить назад и опускать вниз; затем выполнять в обратную сторону, 8–10 раз вперед и назад.
7. Махи руками. Выполнять махи вперед-назад и в стороны, постепенно увеличивая амплитуду, 10–12 раз.
8. Повороты туловища. Ноги на ширине плеч, руки перед грудью; таз остается относительно неподвижным, 10–12 раз в каждую сторону.
9. Наклоны туловища. Наклоны вперед, назад и в стороны выполнять плавно, без рывков, 6–8 раз в каждом направлении.
10. Перекаты с носков на пятки. Сохранять равновесие, колени слегка согнуты, 12–16 раз. Полуприседания. Колени направлены в сторону носков, пятки не отрываются от пола, 12–15 раз |
11. Выпады вперед. Корпус сохранять вертикально, переднее колено не выводить далеко за носок, 6–8 раз каждой ногой.
12. Выпады в сторону. Переносить вес тела на согнутую ногу, вторую ногу сохранять прямой 6–8 раз в каждую сторону |
13. Подъем колена к груди. Выполнять поочередно, сохраняя равновесие; руки работают разноименно, 8–10 раз каждой ногой |
14. Захлест голени. Выполнять в движении или на месте, не прогибаясь в пояснице, 20–30 с.
15. Махи ногами вперед и в сторону. Сначала выполнять с небольшой амплитудой, при необходимости держаться за опору, 8–10 раз каждой ногой.
16. «Конькобежец». Переносить вес тела с ноги на ногу, контролировать положение колена, 20–30 с.
17. Прыжки на месте. Мягкое приземление на слегка согнутые ноги; использовать умеренную высоту, 20–30 с.

18. Передвижение в боевой стойке с изменением направления. По сигналу преподавателя менять направление, выполнять остановку и возврат в стойку, 3–4 серии по 20 с.
19. Имитация прямого удара рукой. Выполнять без максимального разгибания локтя, с быстрым возвращением руки в защитное положение, 8–10 раз каждой рукой.

Приложение № 2

Подвижные игры

1. «Стойка по сигналу». Обучающиеся свободно перемещаются по залу. По сигналу преподавателя быстро принимают заранее обозначенную стойку: кибэ-даци, дзэнкуцу-даци или боевую стойку.
2. «Светофор». На сигнал «зелёный» участники передвигаются бегом, «жёлтый» — шагом в боевой стойке, «красный» — останавливаются и принимают защитное положение.
3. «Зеркало». Работа в парах. Один участник выполняет простые перемещения и движения руками, второй повторяет их как отражение в зеркале.
4. «Тень». Один участник перемещается по площадке, второй старается сохранять заданную дистанцию и повторять направление его движений.
5. «Касание плеча». В парах участники стараются коснуться плеча или предплечья партнёра, одновременно защищая собственную обозначенную зону. Удары запрещены.
6. «Захвати ленту». У каждого участника за поясом закреплена лента. По сигналу необходимо сохранить свою ленту и попытаться забрать ленту соперника.
7. «Охрана острова». В центре обозначается круг — «остров». Один участник защищает его, остальные пытаются коснуться линии круга и быстро отойти. Толчки запрещены.
8. «Попади в мишень». Участники по очереди выполняют контролируемые удары ногой или рукой по лапе, которую держит преподаватель или партнёр.
9. «Команда капитана». Капитан показывает или называет действие: шаг вперёд, уход в сторону, присед, блок, удар по лапе. Команда выполняет действие максимально быстро и точно.
10. «Не столкнись». Участники перемещаются по залу в разных направлениях. По сигналу преподавателя выполняют остановку, поворот или смену направления, не сталкиваясь друг с другом.
11. «Охотники и мишени». Один или несколько участников держат мягкие мишени. Остальные по команде перемещаются и стараются коснуться мишени рукой, после чего возвращаются в безопасную зону.
12. «Замри в стойке». Во время бега участники двигаются по площадке. После остановки сигнала они должны замереть в заданной стойке.

Эстафеты

1. «Бег змейкой». Участник пробегает между конусами, возвращается по прямой и передаёт эстафетную палочку следующему игроку.
2. «Стойка — перемещение — удар». Участник добегают до отметки, принимает боевую стойку, выполняет два прямых удара по лапе и возвращается в команду.
3. «Челночный бег». Участник поочерёдно касается двух линий или конусов, выполняя быстрые остановки и развороты.
4. «Передвижение в боевой стойке». До ориентира участник передвигается приставными шагами в боевой стойке, обратно возвращается лёгким бегом.
5. «Полоса препятствий». Последовательно выполняются бег вокруг конусов, перепрыгивание через низкий барьер, пролезание под планкой и финишный рывок. |
6. «Точный удар». Участник добегают до лапы, выполняет заданную комбинацию, например «кизами-дзуки — гяку-дзуки», и возвращается к команде.
7. «Лягушка». До ориентира участник продвигается прыжками из полуприседа, обратно возвращается бегом. Для старших школьников можно заменить прыжки на выпрыгивания.
8. «Перенеси предмет». Участник переносит мяч или мешочек от одной линии к другой, оставляет его в обозначенной зоне и возвращается за следующим предметом.
9. «Смена направления». Участник бежит до конуса, по сигналу преподавателя меняет направление, выполняет разворот и возвращается к команде.
10. «Маятник». Участник перемещается между двумя ориентирами приставными шагами, затем выполняет серию ударов по лапе и возвращается бегом.
11. «Ката по частям». Каждый участник команды выполняет одну заранее изученную связку или часть ката, после чего передаёт очередь следующему.
12. «Командная связка». Первый участник выполняет перемещение, второй — защитное действие, третий — удар руками, четвёртый — удар ногой. После прохождения всех этапов команда меняется ролями.
13. «Пингвины». Участник перемещается до ориентира, удерживая мягкий мяч между коленями, обратно возвращается обычным бегом и передаёт мяч следующему.
14. «Передача мяча над головой». Участники стоят в колонне и передают мяч над головой от первого игрока к последнему. Последний обегает команду и становится впереди.
15. «Комбинация на скорость». Участник добегают до лапы, выполняет заданную комбинацию из 3–4 действий, возвращается и передаёт очередь следующему.