

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР «КРАСНАЯ ЗВЕЗДА» Г. КАЛУГИ**

СОГЛАСОВАНО

На педагогическом совете

Протокол № 1 от 29.08 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ ДО

«Центр «Красная Звезда» г. Калуги

К. Н. Буцева



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА**

**По обучению дошкольников базовой технике
Шотокан Каратэ-до**

**возраст детей: 5 - 7 лет
срок реализации: 2 года**

**педагог дополнительного образования
Логвиновский Степан Витальевич**

г. Калуга, 2026

Паспорт Программы

Полное название программы:

Дополнительная общеразвивающая программа по обучению дошкольников базовой технике Шотокон Каратэ-до

Автор, должность:

Логвиновский Степан Витальевич, педагог дополнительного образования

Адрес организации реализующей программу (телефон)

МБОУ ДО «Центр «Красная Звезда» г. Калуги
(г. Калуга, ул. Никитина, д.121, тел. +7(4842) 54-53-68

Возраст обучающихся: 5-7 лет

Направленность: Физкультурно-спортивная

Срок реализации: 2 года

Вид программы: Модифицированная

Тип программы: Общеразвивающая

Уровень Реализации: Начальная подготовка

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА К ПРОГРАММЕ ЗАНЯТИЙ

Настоящая программа предлагается в качестве организационно-нормативного и учебно-методического пособия для работников дополнительного образования, культивирующих Традиционный Шотокан каратэдо и другие виды восточных единоборств, и содержит сведения, необходимых для организации учебного и воспитательного процесса. Нормативы носят рекомендательный характер.

Качественный уровень реализации Программы зависит от профессиональной подготовленности преподавателя. Только наличие у него соответствующего образования, спортивного опыта и стремления постоянно повышать свои знания может служить гарантией успехов в работе.

Каратэ для детей прежде всего — отличная система психофизической подготовки. Занятия способствуют укреплению здоровья занимающихся, повышению уровня жизнедеятельности, сопротивляемости организма действию неблагоприятных факторов окружающей среды, всестороннему развитию двигательных качеств (сила, гибкость, выносливость, скорость, координация движений).

Кроме того, занятия каратэ под руководством квалифицированного педагога, стимулируют детей умственное развитие — учат сосредотачивать внимание, развивают память, логическое и образное мышление, уводят от стереотипного мышления, укрепляют опорно-двигательный аппарат, дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Занятия проводятся с детьми групповым методом обучения, вырабатывающим соответствующий соревновательный фон, который стимулирует повышенную работоспособность. Наполняемость группы занимающихся должна позволять использовать преимущества группового метода с возможностью постоянного индивидуального контроля. Отличительной особенностью занятий каратэ является разностороннее воздействие на организм человека, при котором успешно решаются задачи общего физического развития, разностороннего совершенствования двигательных способностей, оказывается воздействие на координационные механизмы нервной системы.

Система подготовки в Шотокан охватывает обширный комплекс традиционных методов закаливания тела, воспитания духа и обучения технике. Она отличается суровой дисциплиной и максимумом требований к тем, кто избрал дорогу Будо (пер. с яп. - *Путь воинских искусств*).

В процессе занятий каратэ-до необходимо ознакомление детей с этикетом додзэ — помещения, в котором они проводятся, что развивает у дошкольника бережное отношение к предметам, используемым на занятии, способствует появлению культуры, уважительного отношения к сверстнику, педагогу, учителю (сенсею).

Каждое занятие по каратэ включает в себя несколько основных блоков:

- разминка;
- упражнения на развитие гибкости;
- изучение основных стоек;
- изучение техник ударов руками и ногами;
- техника блоков;
- освоение техник перемещений с ударами и блоками в различных стойках;
- подвижные игры.

На занятиях педагог, используя понятный ребенку образ, не только показывает, но и описывает словами каждое движение. Преподавание каратэ для детей частично ведется на японском языке.

Основным методом изучения техники боевого искусства и формирования необходимых двигательных навыков является кихон («ки» — энергия, «хон» — основа), представляющий собой простые последовательности техники для отработки движений.

Изучение техники каратэ дошкольники начинают с простого, а именно с отдельных ее элементов. Чтобы научить детей кихонам, кумитэ, им дается базовая техника правильного выполнения стоек (хейсоку-дачи, мусуби-дачи, хейко-дачи, кибэ-дачи, дзенкуцу-дачи).

Одновременно с изучением стоек детей обучают простейшим защитным (блокам) (аге-уке, гедан-барай-уке, сото-уке, учи-уке, шуто-уке) и ударным техникам руками (цуки, ой-цуки, гьяку-цуки), ногами (мае-гери, мавашигери, йоко-гери), которые изначально выполняются в медленном темпе. Очень важна при изучении элементов каратэ в движении постановка дыхания.

Один из самых важных моментов изучения каратэ с детьми дошкольного возраста — подвижная игра, создающая атмосферу радости и делающая занятия более эффективными.

Подвижные игры расширяют общий кругозор и стимулируют позитивное отношение старшего дошкольника к занятиям каратэ.

Изучение базовой техники самозащиты сочетается с общей физической подготовкой. На занятиях по каратэ технико-тактические элементы единоборства подбираются дифференцированно, с учетом возраста занимающихся, и построены на принципах сознательности, активности, наглядности и доступности процесса обучения.

Психологические факторы в занятии каратэ играют важную роль, так как занятия каратэ подразумевают непосредственный контакт двух или нескольких лиц. Во многих случаях выигрывает тот, кто более подготовлен психологически; даже если физическое превосходство на другой стороне. Такая психологическая подготовка достигается путем систематических интенсивных тренировок. Высшей целью занятий каратэ является не победа или проигрыш, а совершенствование своего характера, воспитание воли и лучших человеческих качеств.

Организация процесса обучения подчинена принципу последовательного решения частных задач с использованием при этом многообразных методических приемов. Это обеспечивает прогресс в развитии физических и других качеств.

Актуальность данной программы заключается в том, что она дает возможность не только развивать физические резервы самодисциплину, воинский дух, уверенность, культуру общения, умение добиваться поставленной цели. Благодаря правилам поведения и этикету, которые используются в традиционном шотокан каратэдо, формируется полноценная личность с твердыми моральными и этическими устоями.

Основные принципы обучения:

- **принцип сознательности и активности**, который предусматривает прежде всего воспитание осмысленного овладения техникой каратэ; заинтересованности и творческого отношения к решению поставленных задач;
- **принцип наглядности**, который предусматривает использование в обучении комплекса средств и приемов (личная демонстрация приемов, словесное описание нового приема со ссылкой на ранее изученные, использование нужного инвентаря и т.д.)
- **принцип доступности**, который требует, чтобы перед ребенком ставились посильные задачи. В противном случае у занимающихся снижается интерес к занятиям, однако при этом необходимо приучать детей к преодолению трудностей. От преподавателя требуется постоянное и тщательное изучение способностей детей, их возможностей в освоении конкретных элементов.
- **Принцип систематичности**, который предусматривает разучивание элементов, регулярное совершенствование техники элементов и изучение новых элементов, чередование работы и отдыха в процессе обучения с целью сохранения работоспособности и активности детей.

Цель программы- формирование у обучающихся стойкого положительного отношения к физической культуре. Ознакомление детей дошкольного возраста с техникой традиционного Шотокан каратэдо и общая физическая подготовка юных спортсменов..

Задачи обучения:

Обучающие:

- сформировать представление о каратэ, его возникновении, истории развития,
- стилях, мастерах;
- обучить базовой технике каратэ;
- обучить разумному способу заботиться о своем здоровье.

Развивающие:

- развивать гибкость, выносливость, силу, скорость, рефлексы соответственно
- своему полу и возрасту;

Воспитательные:

- совершенствовать характер,
- вырабатывать способности к неординарному мышлению.

Возрастные особенности детей 5-7 лет

5-6 лет - оптимальный возраст для начала занятий физической культурой и спортом. В этом возрасте у детей наблюдается устойчивого внимания следует создавать на занятиях повышенный эмоциональный уровень, используя при этом игровые формы ведения занятия, оценку действий каждого ребенка, метод поощрения. Старший дошкольный возраст является весьма благоприятным периодом для разучивания новых движений. Примерно 90% общего объема двигательных навыков, осваивается в этом возрасте. Поэтому, чем больше разнообразных движений будет освоено в этот период, тем лучше в дальнейшем будут осваиваться сложные технические элементы. Для детей 5-7 летнего возраста свойственно конкретно-образное понимание мышления. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный, образный показ и наглядный метод объяснения.

Методика обучения элементам каратэ.

Обучение конкретному элементу или комбинации элементов можно условно разделить на три тесно связанных между собой этапа.

Первый этап: Ознакомление - создание общего предварительного представления об элементе, которое лежит в основе сознательного освоения любого двигательного действия. В результате первичных сведений о новом элементе (форме, амплитуде, направлении приложения усилия, позиции) и двигательного навыка, накопленного в памяти ребенка, устанавливаются общие связи, обеспечивающие построение исходной программы предстоящих двигательных действий.

Второй этап: Разучивание и закрепление навыка - непосредственное овладение основами техники выполнения элемента. На данном этапе в результате активной совместной работы преподавателя и ребенка уточняются представления о динамике движения, осуществляется закрепление двигательного навыка, осуществляется связь с предыдущими изученными движениями.

Третий этап: Совершенствование техники. На данном этапе осуществляется твердое усвоение двигательного навыка, умение выполнять ритмически верно техники в любых стойках и перемещениях, в том числе при взаимодействии с партнером.

Срок освоения программы – 2 года.

Возраст обучающихся -5-7 лет

Планируемые результаты работы:

Данная общеразвивающая программа предполагает освоение приемов борьбы традиционного шотокан каратэ-до как одного из боевых искусств. Достижение результата обучения предполагает приобретение учащимися возможности освоить (универсальные) способы действия, развитие способности и умения, позволяющие достигать результатов в избранном виде деятельности; позволяет создать условия для социального, культурного профессионального самоопределения, творческой самореализации личности учащихся, укрепление их психического и физического здоровья, обеспечение эмоционального благополучия и положительной социализации. Таким образом, в результате освоения программы обучающимся предлагается особый путь воспитания, позволяющий развивать как личностные их качества, так и уровень боевой подготовки, которая доводится до уровня искусства.

Учащиеся первого года обучения:

- узнают основы этикета традиционного шотокан каратэ-до;
- узнают об истории и развитии восточных боевых искусств Китая, Японии, в частности, что такое шотокан каратэ-до;
- осваивают технику безопасности во время занятий в зале;
- осваивают базовую технику шотокан каратэ-до по программе ученических ступеней
- изучают технику самообороны;

Учащиеся второго года обучения:

- знают основы этикета традиционного шотокан каратэ-до;
- знают историю восточных боевых искусств, в частности что такое шотокан каратэ-до;
- владеют техникой безопасности во время занятий в зале;
- осваивают базовую технику шотокан каратэ-до по программе ученических ступеней (6-5 кю);

Краткая характеристика группы

Основное направление	Период обучения	Возраст занимающихся	Спортивный уровень занимающихся	Максимальное число занимающихся в группе, человек	Максимальный объем работы – часов в неделю
Изучение Шотокан Каратэдо без спортивной направленности	2 год	5-7 лет	без разрядов	12	4 (2 час 2 раза в неделю)

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

Критериями оценок уровня освоения программы обучения являются результаты, показанные учащимися:

- в тестах по общей и физподготовке;
- в контрольных занятиях по знанию техники;
- в показательных выступлениях.

Контрольные занятия по знанию техники - являются обязательным показателем эффективности освоения программы обучения. В соответствии с программой составлен «Перспективный план» (ПП) по годам обучения, где каждый промежуточный этап обучения заканчивается контрольным занятием на знание техники.

При составлении ПП использованы учебно-методические пособия (№№ 1-3) коллектива авторов (А.И.Танюшкин, В.П.Фомин, О.В.Игнатов).

Показательные выступления являются средством, дающим возможность комплексного определения уровня подготовки ученика на соответствующий период в обстановке повышенного эмоционального напряжения.

Для тестов по **физподготовке** рекомендуется оценочная шкала физической подготовленности дошкольников.

ЗАДАЧИ РЕШАЕМЫЕ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ПО КАРАТЭ-ДО (ШОТОКАН)

Возраст (лет)	Год обучения	Период подготовки	Задачи подготовки
5-6	1	ОФП и изучение базовой техники	1. Привитие интереса к занятиям каратэ и воспитание спортивного трудолюбия 2. Укрепление здоровья, морально-волевых качеств (память, внимание) и всесторонняя физическая подготовка 3. Ознакомление и изучение основных ударов

			руками и ногами (на дальней дистанции)
6-7	2	ОФП и изучение базовой техники	1. Привитие интереса к занятиям каратэ и воспитание спортивного трудолюбия 2. Укрепление здоровья и всесторонняя физическая подготовка. Воспитание скоростно-силовых и волевых качеств, психологической устойчивости. 3. Ознакомление и изучение основных ударов руками и ногами (на дальней дистанции), отработка защитных и атакующих действий. Участие в показательных выступлениях и внутриклубных соревнованиях.

**ПЕРСПЕКТИВНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН-ГРАФИК
прохождения материала в группе каратэ - до «Шотокан»**

Содержание	часов
1. Техника безопасности на занятиях по каратэ-до (шотокан).	0,5
2. Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм	0,5
3. Гигиена, закаливание и режим спортсмена	0,5
4. Оборудование, инвентарь и уход за ним	0,5
ПРАКТИКА	
1. ОФП	20
2. СФП	13
3. Изучение и совершенствование техники Шотокан	13
ВСЕГО ЧАСОВ	48

ПЕРСПЕКТИВНЫЕ ПЛАНЫ ПО ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ

№ п/п	Название темы	Кол-во часов
1	Правила техники безопасности на занятиях по каратэ-до (шотокан)	0,5
2	Подготовка к показательным выступлениям в течение года.	2,5
3	Работа над программой 9 кю - стойки - удары руками - блоки	8

4	• удары ногами • ката • контрольное занятие по знанию техники	2
Открытый урок (спортивный праздник)		2
ИТОГО		13

**ОРИЕНТИРОВОЧНАЯ СХЕМА УРОКОВ В НЕДЕЛЬНЫХ ЦИКЛАХ
ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ.**

№	Часть урока	Содержание занятий	Учебная неделя		Неделя разнонаправле нного закрепления		Неделя смены стоек	
			1	3	1	3	1	3
1	Подготовительная часть	ДНИ НЕДЕЛИ						
		Вступительная часть	+	+	+	+	+	+
		Беговые упражнения	+	+	+	+	+	+
		Гимнастические обще развивающие упражнения	+	+	+	+	+	+
		Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+
2	Основная часть	Упражнения на гибкость	+	+	+	+	+	+
		Изучение приемов в стойке, в строю, отдельно	+	+	+	+	+	+
		Изучение приемов в стойке, в строю попарно	+	+				
		Отработка в строю на динамическую ситуацию,			+	+	+	+
		отработка стойки вне строя (имитация),	+	+	+	+	+	+
3	Заключительная часть	имитационные упражнения с использованием партнера		+	+	+	+	+
		Групповые и силовые упражнения		+	+	+	+	+
		Игры			+	+	+	+
		Подведение итогов, задание на дом.	+	+	+	+	+	+

Примерный план конспект занятия для дошкольников с элементами базовой техники каратэ-до (шотокан)

задачи:

- продолжать учить детей выполнять удары руками, коленями, блоки руками; вставать в стойки
- развивать у детей быстроту реакции, умение действовать по сигналу;
- воспитывать желание и интерес к занятиям каратэ, развивать общую выносливость, ловкость, координацию движений.

Оборудование: спортивный зал, гимнастические маты, набивные мячи, мягкие модули, скакалки, мячи разных диаметров, гимнастическая скамья.

Содержание	Дозировка, с.	Методические указания
1	2	3
Вводная часть		
Построение в шеренгу. Приветствие Перестроение в колонну		Группа выстраивается по росту в шеренгу и по команде инструктора поворачивается направо
Ходьба: обычная; на носках; на пятках; на внешней стороне стопы	10 10 10 10	Спина прямая, руки согнуты в локтях. Руки согнуты в локтях
Бег: обычный; правым (левым) боком по движению приставным шагом; с поворотом вокруг себя на 360°; с высоким подниманием коленей; с забрасыванием голени назад	10 14 10 7 7 7 7	Выполняется, соблюдая дистанцию, руки согнуты в локтях, вдох носом, выдох через рот. Руки согнуты в локтях, подняты клицу, нога ногу «догоняет». Поворот резкий, на слегка согнутых ногах, руки согнуты в локтях и поднесены к лицу, дети слушают сигнал инструктора. Колени выносятся вперед с максимальной скоростью, руки согнуты в локтях и поднесены клицу, поочередные движения руками вперед-назад выполняются соразмерно с движениями ног. Руки находятся за спиной, пятками доставать ладони, движения выполнять в быстром темпе
Ходьба обычная с дыхательными упражнениями	7	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Основная часть (комплекс ОРУ)		
Наклоны головы вперед И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы вперед под счет.	4—5 раз	Стопы вперед, подбородком достаем до груди.
Наклоны головы в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Наклоны головы к плечам	4—5	Спину держать ровно, плечи не поднимать.
Повороты головы вправо-влево И.п. — ноги на ширине плеч, руки за пояс. Резкий поворот головы вправо-влево.	4—6	При повороте фиксируем взгляд на сверстнике, занимающемся рядом.

Круговые вращения руками И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти сжаты в кулак. Круговые вращения прямых рук вперед-назад.	По 5 раз	Руки не сгибать, движения резкие.
Вращение согнутых рук перед грудью И.п. — ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. Быстрые вращения согнутыми в локтях руками перед грудью вперед-назад.	По 5	Кисти сжать в кулаки, не прогибаться в спине.
Наклоны туловища в стороны И.п. — ноги на ширине плеч, одна рука на поясе, другая вверх. Резкие наклоны в стороны, рука над головой.	По 2 раза в каждую сторону	Кисть руки тянуть как можно дальше за голову, с места не сходить
Наклоны туловища вниз И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон вниз, ладонями коснуться пол.	По 4	Ноги в коленях не сгибать, стопы держать параллельно, наклоняться как можно ниже, при наклоне делать выдох.
Вращение корпусом И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение в тазобедренных суставах вправо-влево.	По 4	Ноги не сдвигать, делать движения с большой амплитудой
Вращения в коленях И.п. — ноги на ширине плеч, руки на коленях. Вращение коленями изнутри наружу (из наружи внутрь)	По 4	—П—
Вращение стопой И.п. — ноги на ширине плеч, левая (правая) на полупальцах, руки на поясе.	По 4	—П—
Вращение стопой вправо-влево		
Перекаты И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе, левая (правая) нога на внешней стороне стопы. Поочередные перекаты стоп с внешней на внутреннюю сторону.	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Перекаты вперед-назад И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Одновременные перекаты стоп вперед-назад с пятки на носок	По 4	Движения выполнять с большой амплитудой, сохранять равновесие.
Пальцы ног вверх И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередные отрывы пальцев ног от пола	По 6	—П—
Выпады И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке. Пружинистый выпад на переднюю правую (левую) ногу, согнутую в колене.	По 4	Ноги ставить как можно шире, нога, стоящая сзади, — прямая, впереди стоящая нога не должна иметь острый угол
Пружинистый низкий наклон И.п. — одна нога впереди, другая сзади в широкой стойке, руки на бедрах. Пружинистый низкий присед на согнутую правую (левую) в колене заднюю ногу, передняя нога прямая, носок ноги вверх	По 4	Переднюю ногу не сгибать в коленях, носок ноги в сторону не отводить
Низкий присед на правую (левую) ногу И.п. — ноги в широкой стойке, носки ног параллельно, руки на бедрах. Пружинистый присед на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в колене прямая	По 4	Носок прямой ноги тянуть на себя
Дыхательные упражнения	По 3	Вдох максимально глубокий, полный, резкий выдох
Прямой удар руками (цки) И.п. — ноги на ширине плеч	10—15	При выносе руки вперед-назад локтями производить трение о бока туловища, спина прямая, ноги не сдвигать, резкий выдох во время выполнения действия

Прямой удар коленом (мае-хидза -гери)	По 10 раз каждой ногой	Во время удара колено ударной нош производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Защита, направленная вниз (гэдан-барай)	5—6	Ноги не сдвигать, блокирующая рука начинает движения с плеча, неблокирующей руки, неблокирующая рука выставляется вперед, блокирующая рука производит скользящее движение до запястья не блокирующей руки, резкое разрывающее движение руками, резкий выдох во время выполнения действия
Прямой удар руками (цки)	10	Во время выполнения удара обращать внимание на формирование и разворот кулака, локти производят трение о бока туловища, при возвращении реверсивная рука возвращается на пояс, резкий выдох при нанесении удара
Прямой удар коленом (мае- хидза-гери)	10	Во время удара колено ударной ноги производит трение о колено опорной ноги, носок ударной ноги смотрит вниз, руки не разводить в стороны, делать резкий выдох при нанесении удара
Заключительная часть		
Подвижная игра – «День- ночь» Участники игры делятся на две команды — «День» и «Ночь». Их дома находятся на противоположных сторонах площадки, за чертой. Посередине проведена одна черта. На расстоянии одного шага от нее по ту и другую сторону выстраиваются команды спиной друг к другу. По команде взрослого «Приготовиться!» дается сигнал той команде, которая должна ловить. Если он сказал «День», дети из команды «Ночь» бегут в свой дом, а дети из команды «День» поворачиваются и ловят их, но только до границы дома убегающих. Количество пойманных под- считывается, а затем игра начинается сначала	2 раза	Обращать внимания на скорость разворота, быстрые действия по сигналу
Анализ занятия и ритуал прощания		Дифференцированная оценка выполнения движения детьми

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Нравственное воспитание и развитие морально-волевых качеств.

Нравственное воспитание - это процесс направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных черт и навыков поведения. Каратэ помогает выработать у ребенка такие качества, как целеустремленность и трудолюбие. Групповые занятия помогают ему найти общий язык в коллективе, влияют на формирование характера ребенка — он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю, целеустремленности.

Обучение детей каратэ связано с развитием их морально-волевых качеств:

- доброжелательности и взаимопомощи,
- честности,
- справедливости.

Основные элементы базовой техники этого боевого искусства способствуют воспитанию у дошкольников уверенности в своих силах. При обучении базовым элементам каратэ создаются

возможности для углубления и уточнения гуманных чувств и этических представлений (о доброте, честности). При выполнении основных элементов восточного единоборства важно пробудить у детей сочувствие к сверстнику, нечаянно попавшему в беду, научить их отличать преднамеренные поступки от непреднамеренных. В восточных единоборствах ребенок ставится в такие условия, когда ему самому приходится решать, как действовать, чтобы достичь цели. Характер движений заставляет действовать быстро, проявлять сообразительность, умение увернуться, преодолеть препятствие.

Результативность учебно-методического процесса.

Методика определения результативности.

Результативность занятий определяется анализом следующих параметров:

- развитие двигательных навыков, координации движений,
- развитие силы, скорости, выносливости, гибкости,
- освоение технического арсенала.

Параметры первого и второго пунктов контролируются постоянно посредством выполнения тестов, серий физических и специальных упражнений (отжимания, махи ногами, прыжки с тацанием и т.д.)

Параметры второго и третьего пунктов оцениваются в ходе контрольных занятий. При этом ученики выполняют насыщенную техническими элементами и физическими упражнениями программу требований к соответствующему уровню технической подготовки.

Фиксирование результатов.

Перечень технических элементов и приемов, а также требований к физической кондиции учеников изложен в «**Учебно-тематических планах**» по годам обучения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Реализация данной Программы предполагает наличие у преподавателя необходимого общего и специального образования.

Внедрение в дошкольные учреждения занятий по Традиционному Шотокан Каратэдо способствует привлечению детей к систематическим занятиям спортом, активному и здоровому досугу, а также эффективному влиянию таких занятий на процесс оздоровления и физического развития современных дошкольников.

Преподаватель обязан постоянно повышать свои общие и специальные знания, знакомиться с передовым опытом педагогики, спортивными методиками, а также поддерживать постоянный контакт с родителями учащихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Стилевое Каратэ примерные программы для системы дополнительного образования детей: Детско- юношеских спортивных школ, Специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва рекомендовано Издательство Москва; «Физическая культура» 2012г
2. Г.Н Шамардина, В.Н Шамардин «Основы физ подготовки в восточных единоборствах» г. Кривой рог 1991.
3. С.М.Вайцеховский «Книга тренера» Москва ФИС 1971
4. А. И. Танюшкин, О.В. Игнатов, В.П. Фомин «Система подготовки в Шотокан Каратэ-до» выпуск 1-15, Москва, Федерация Шотокан России, 1992
5. Программа для аттестации Союза Традиционного Шотокан Каратэдо;
6. Г.Н. Шамардина, В.Н. Шамардин «Основы физ. подготовки в восточных единоборствах» г. Кривой Рог 1991 г.
7. С.М.Вайцеховский «Книга тренера» Москва Ф и С 1971 г.
8. Г.П.Пархомович «Основы классического дзюдо» Пермь «Урал-пресс» 1993 г.
9. И.А.Письменский , Я.К. Коблев «Многолетняя подготовка дзюдоистов» Москва Ф и С 1982 г.
10. М.Я.Набатников «Основы управления подготовкой юных спортсменов» Москва Ф и С 1982 г.
11. В.С.Фарфель «Физиология спорта» Москва Ф и С 1960 г.
12. А.Н.Крестовников «Очерки по физиологии физических упражнений» Москва Ф и С 1981 г.
13. А.И.Танюшкин, О.В.Игнатов, В.П.Фомин «Система подготовки в Шотокан каратэ-до» выпуск 1 - 15, Москва, Федерация Шотокан России, 1992