

ДЕПАРТАМЕНТ СПОРТА ГОРОДА МОСКВЫ

Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский государственный университет спорта и туризма»
(ГАОУ ВО МГУСиТ)

СОГЛАСОВАНО

Тренерским советом ГАОУ ВО МГУСиТ
«17» 01 2026 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ

Председатель Тренерского совета
ГАОУ ВО МГУСиТ
 И.А. Новичкова
«17» 01 2026 г.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг
по виду спорта «каратэ»

Москва 2026

1. Общие положения

1.1. Настоящая Программа предоставления физкультурно-оздоровительных услуг разработана на основании Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 24.11.2020 № 3081-р; Федерального закона № 189-ФЗ; Федерального закона Российской Федерации № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007; Федерального закона Российской Федерации № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях» от 12.01.1996; Федерального закона Российской Федерации № 2300-1 «О защите прав потребителей» от 07.02.1992; Приказа об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденный Минспорта России 14 ноября 2025 г. №966 (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2025 г., регистрационный №84609); Правил оказания ФОУ, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 30.01.2023 № 129 «Об утверждении Правил оказания физкультурно-оздоровительных услуг» (вступили в силу с 1 сентября 2023 г. и будут действовать до 1 сентября 2029 г.); Распоряжения Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года»; распоряжения Правительства Российской Федерации от 06.09.2021 № 2466-р «Об утверждении перечня видов физкультурно-оздоровительных услуг»; Национального стандарта РФ ГОСТ Р 52025-2021 «Услуги физкультурно-оздоровительные и спортивные. Требования безопасности потребителей» (утв. и введен в действие приказом Федерального агентства по техническому регулированию и метрологии от 03.12.2021 № 1689-ст); ГОСТ Р 50646-2012 Услуги населению. Термины и определения (Переиздание) от 29 ноября 2012 - docs.cntd.ru.

1.2. Программа разработана для физкультурно-оздоровительных услуг по каратэ с целью повышения качества и доступности предоставления физкультурно-оздоровительных услуг гражданам, желающим сохранить и укрепить здоровье, повысить уровень физической подготовленности, создать благоприятные условия для физического развития и регулярных занятий физической культурой.

1.3. Программа, разработанная на основе Модели стандарта, устанавливает требования к оказанию физкультурно-оздоровительных услуг по физической подготовке и физическому развитию, включая требования к видам услуг, требования к кадровому, материально-техническому и информационному обеспечению услуг Учреждения их осуществляющих, структуре и содержанию физкультурно-оздоровительных услуг по каратэ, а также требования к потребителям, безопасности и качеству услуг.

1.4. Цель ранних занятий каратэ – создать прочную основу для воспитания здорового человека, сильной, гармонично развитой личности; расширения двигательных возможностей; компенсации дефицита двигательной

активности детей.

1.5. Задачи занятий каратэ:

- Укрепление здоровья и гармоничное развитие детей.
- Формирование правильной осанки и стиля выполнения упражнений.
- Разносторонняя, сбалансированная общая и специальная подготовка (начальное развитие физических качеств).
- Освоение базовых навыков выполнения упражнений каратэ.
- Развитие интереса к занятиям спортом и физической культурой.
- Воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
- Развитие интереса к самостоятельным занятиям, играм, формам активного отдыха и досуга.

1.6. Каратэ (каратэ-до: «путь пустой руки» или каратэ «пустая рука») – японское боевое искусство, система защиты и нападения. В каратэ степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела. В программу включен передовой опыт тренировки юных спортсменов WKF каратэ (сётокан) в России и Японии.

2. Характеристика физкультурно-оздоровительной услуги

2.1. Организация и проведение занятий по каратэ осуществляется в следующих формах:

- групповая (по общей физической подготовке с элементами каратэ);
- индивидуальная.

2.2. Занятия организуются как индивидуально, так и в группе при соблюдении единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечении требований техники безопасности.

2.3. Программа направлена на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Программа обеспечивает преподавателей знаниями для грамотной организации и проведения тренировочного процесса по системе начальной подготовки.

2.4. Сроки и условия занятий определяются на основе интересов и потребностей занимающихся, а также в соответствии с их возрастными особенностями, психофизиологическим развитием, физической подготовленностью (Таблица 1).

Таблица 1

Сроки и условия физкультурно-оздоровительных занятий

Группа	Год обучения	Возраст учащихся	Кол-во обучающихся	Часы в неделю
Физкультурно-оздоровительная	2-4	4-8 лет	до 15	3-4,5

К тренировочному процессу допускаются все желающие указанной выше возрастной категории детей, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям каратэ.

Количество обучающихся в группах на начальном этапе не должно превышать 15 человек. Продолжительность учебного занятия 60-90 минут.

Количество рекомендуемых часов указано в учебно-тренировочном процессе физкультурно-оздоровительных занятий (Таблица 2).

Таблица 2

Учебно-тренировочный процесс физкультурно-оздоровительных занятий

№ п/п	Наименование темы раздела	Количество часов в год
1	Общая физическая подготовка	78-117
2	Интегральная подготовка	8-11
3	Техническая подготовка	62-95
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	8-11
	Всего	156-234

2.5. Занятия по физической подготовке и физическому развитию обеспечиваются на основе Общеразвивающей программы по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг по виду спорта «каратэ», которая регламентирована минимальными требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

2.6. Занятие имеет трехчастную структуру: подготовительную, основную и заключительную части. Содержание каждой части определяется в соответствии с поставленными задачами занятия, возрастными и психофизиологическими особенностями занимающихся, уровнем их физической подготовленности, отраженными в Программе (Таблица 3).

Структура учебно-тренировочного занятия

Часть занятия	Упражнения	Продолжительность части
Подготовительная	Упражнения общей разминки	15 минут
Основная (учебно-тренировочный процесс начальной подготовки)	ОФП, СФП, начальные основы техники каратэ.	30-60 минут
Заключительная	Теоретические занятия, другие виды спорта и подвижные игры	15 минут
ИТОГО		60-90 минут

2.7. Разучивание нового упражнения осуществляется в следующей последовательности: объяснение, показ тренером-преподавателем, выполнение упражнений детьми.

2.8. Отработка упражнения должна проводиться с эффективным контролем исходных и промежуточных положений и применением помощи; фиксации, поддержки, подталкивания, ограничения. В занятие рекомендуется включать игровые, круговые и соревновательные методические приемы.

2.9. В процессе организации физкультурно-оздоровительных занятий используются режимы нагрузок в соответствии с целевой направленностью программы, физической подготовленностью и общим физическим состоянием занимающихся.

2.10. В содержание физкультурно-оздоровительных занятий могут включаться средства из различных видов спорта (плавание, игровые виды спорта, легкая атлетика, силовые виды спорта, единоборства и др.), различные виды фитнеса, физкультурно-оздоровительные методики (дыхательные и др.), рекреационные виды (туризм, скандинавская ходьба), национальные виды спорта. При подборе средств и методик необходимо руководствоваться следующими принципами: гармоничного развития личности, оздоровительной направленности, сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности.

2.11. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий

и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Основанием для зачисления, обучающегося в Организацию на физкультурно-оздоровительные занятия является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам физкультурно-оздоровительных занятий, конкретизируются в дополнительной общеразвивающей программе по оказанию физкультурно-оздоровительных услуг по виду спорта «каратэ» и направлены на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «каратэ»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «каратэ»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

4. Рабочая программа по виду спорта каратэ

4.1. Теория и методика физической культуры и спорта:

- Вводное занятие: этикет карате (понятие терминов додзо, сенсей, кумитэ, ката)
- История возникновения и развития каратэ: история возникновения и развития каратэ. Индийские, китайские и японские корни каратэ. Формирование основных стилей в каратэ. Известные мастера прошлого и наших дней. Обзор развития каратэ Шотокан в России. Гичин Фунакоши – основатель школы Шотокан. Наиболее известные российские мастера.
- Особенности стиля «ШОТОКАН»: особенности и основы стиля.
- Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, самоконтроль: Общие сведения о строении организма человека. Двигательный аппарат. Кости, мышцы, функции и взаимодействия органов. Особенности мышечной массы. Сердце и сосуды. Нервная система. Особенности парасимпатической и симпатической систем. Анализаторы. Рациональное питание. Гигиена сна. Уход за кожей, полостью рта.

Вред курения, алкоголя, наркотиков. Значение утренней зарядки, тренировки. Режим, значение режима спортсменов в период тренировок и при участии в соревновании. Самоконтроль. Его значение и содержание. Объективные данные самоконтроля. Вес, динамометрия, спирометрия, пульс. Чистота и ритм дыхания, потоотделение. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, нарушение режима. Утомление, переутомление, перетренировка их признаки и меры предупреждения.

- Оборудование и инвентарь: уход и бережное отношение к спортивным сооружениям, инвентарю. Правила поведения в спортсооружениях, на тренировках. Соблюдение техники безопасности.

- Воспитательная работа: поведение спортсмена, спортивная честь, культура и интересы юного каратиста, спортивные ритуалы.

4.2. Общая физическая подготовка:

- Развитие координации и выносливости. Общие подготовительные, координационные упражнения выполняются в условиях различной опоры (твердая, мягкая) в различных плоскостях пространства.

- Развитие силовых качеств. Ходьба обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы, в полу-приседе, спортивная. Бег на различные дистанции, вперед, назад, боком, с крестным шагом, с подниманием ног, с за хлестом голени (назад, в сторону, внутрь) с поворотами, с ускорением. Упражнение для мышц живота, спины, развивающие мышцы рук и ног. Прыжковые упражнения и приседания.

- Развитие гибкости. Упражнения без предметов: сгибание, разгибание, отведение, приведение, круговые движения в лучезапястных, локтевых, плечевых, голеностопных, коленных, тазобедренных суставах; наклоны туловища вперед, назад, в стороны; повороты головы и туловища; упражнения из разных положений (сидя, лежа, стоя), с партнером и без него. Упражнения с предметами: скакалками, набивными мячами, гантелями. Акробатические упражнения: стойки на голове и руках, перекаты на спине, кувырки вперед и назад.

4.3. Специальная физическая подготовка:

- Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для каратэ.

- 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; много скоки, прыжки через гимнастическую скамейку; прыжки боком через гимнастическую скамейку; имитация передвижений в боевой стойке влево-вправо и вперед-назад.

- Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м; бег с изменением скорости и направления движения; бег с низкого и высокого старта (15-20 м); рывки, скоростные движения на определенный сигнал; ловля

брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении; уход от брошенного мяча; челночный бег 3 по 10 м.

- Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики; эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

- Упражнения для развития гибкости: маховые движения руками ногами и руками; наклоны и круговые движения туловищем; пружинистые покачивания в выпаде; растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая), шпагаты.

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

4.4. Начальные основы техники каратэ:

- Техника стоек: назначение стоек, распределение веса в стойках, напряжение и расслабление в стойках.

- Техника перемещений: Шаг по дуге, приставной шаг, скользящий шаг и др.

- Базовая техника на месте, в движении: техника ударов руками, ногами, техника защит в различных стойках на месте и в движении.

- Техника ударов руками, ногами, защит: техника ударов руками: прямые, круговые и рубящие удары; техника ударов ногами: удар вперед, удар в сторону, круговой удар, удар назад, «вертушки»; техника защит; две основные группы блоков: жесткие блоки, мягкие блоки и т.д.

- Техника комбинаций, ката, кумите: связь рука + рука, рука + нога, нога + рука, нога + нога и т.д. Изучение и выполнение ката. Спарринги. Страховка и само страховка; различные виды падений.

4.5. Другие виды спорта и подвижные игры:

- Умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр. Умение развивать специфические физические качества в избранном виде спорта и подвижных игр. Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений. Навыки сохранения собственной физической формы.

- Спортивные игры: пионербол, элементы баскетбола, волейбола, футбол, мини футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты.

4.6. Учебно-тематический план указан в Таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тематический план

Группа обучения	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Физкультурно-оздоровительные занятия	ВСЕГО:	≈ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 15/22,5	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 15/22,5	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15/22,5	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 15/22,5	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15/22,5	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 15/22,5	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 15/22,5	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 15/22,5	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

5. Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации физкультурно-оздоровительных услуг.

1. Материально-технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации физкультурно-оздоровительных занятий предусматривают (в том числе на основании договора оферты, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации):

- наличие тренировочного спортивного зала, оборудованного для проведения физкультурно-оздоровительных занятий по виду спорта «каратэ»;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный №61238).

2. Кадровые условия реализации Программы.

Персонал, оказывающий физкультурно-оздоровительные услуги по физической подготовке и физическому развитию, должен соответствовать требованиям, установленным Приказом Минздравсоцразвития РФ от 15.08.2011 №916н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих», раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (зарегистрировано в Минюсте РФ 14.10.2011 №22054) и/или одним из профессиональных стандартов «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 21.04.2022 №237н), «Специалист по продвижению фитнес-услуг» (утв. приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24.12.2020 №950н), «Специалист по фитнесу (фитнес-тренер)» (утвержден Приказ Минтруда России от 27.04.2023 №353н):

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности.

3. Информационно-методические условия реализации Программы:

- 1) Фунакоси Гитин - Каратэ-до. Мой жизненный путь.
- 2) Мартин Э. - Библия каратэ сетокан. От начального уровня до черного пояса.
- 3) Травников А. - Карате для начинающих.
- 4) Хассел Р., Отис Э. - Полный курс каратэ с иллюстрациями.
- 5) Приказ об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ», утвержденный Минспорта России 14 ноября 2025 г. №966 (зарегистрирован Минюстом России 16 декабря 2025 г., регистрационный №84609)
- 6) Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 7) Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- 8) Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Интернет-ресурсы:

- 1) <https://ruswkf.ru/>
- 2) <https://wtkf-russia.ru/>
- 3) <http://karate-moscow.ru/>

Программу разработал



/Волобуева Е.В./