



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието и науката

ЗАПОВЕД

№ 19009-1758/30 М 2015 г.

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията, във връзка чл. 102, ал. 1 и ал. 2 от Правилника за прилагане на Закона за народната просвета и при спазване на изискванията на чл. 66, ал. 1 и ал. 2 от Административнопроцесуалния кодекс

ДОПЪЛВАМ

Заповед № РД 09-1078/24.08.2007 г. за утвърждаване на учебна програма за V клас за спортните училища и Заповед № РД 09-967/29.08.2008 г. за нови учебни програми за VI и VII клас по спортна подготовка за спортните училища, както следва в частта:

учебна програма за V клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по шотокан карате-до за V клас;

нови учебни програми за VI и VII клас, съгласно Приложението с учебно съдържание по шотокан карате-до за VI и VII клас, като се допълва следното:

Учебното съдържание по шотокан карате-до за V, VI и VII клас, съгласно Приложения № 1, № 2 и № 3 влиза в сила от учебната 2016-2017 година за учениците, постъпили в V, VI и VII клас в спортните училища.

Контрол по изпълнение на заповедта възлагам на Ваня Кастрева - заместник-министър.

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО
И НАУКАТА:

Вярно,

ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ
„КАНЦЕЛАРИЯ И
АДМИНИСТРАТИВНО
ОБСЛУЖВАНЕ“:

/п/ Проф. Тодор Тодоров

/Красимира Косева/



УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА V КЛАС ПО СПОРТНА ПОДГОТОВКА - ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО ЗА УЧЕНИЦИТЕ ОТ СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА

Област на компетентност	Теми на учебно съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
Физическа подготовка	Обща и специална физическа подготовка	Познава и използва физически упражнения за комплексно развитие на двигателните качества.	Физически упражнения за развиване на обща издръжливост, сила, бързина, гъвкавост и ловкост.
Технико-тактическа подготовка	1. Основни технически елементи на основни бойни стойки	Познава и показва основните бойни стойки.	Зенкуцу дачи (Предно изнесена позиция), Кокуцу дачи (Задно изнесена позиция), Джиу Камае (Свободна бойна позиция).
	2. Основни технически елементи на удари с горен крайник	Познава и показва удари с горен крайник.	Ой-цуки (джодан и чудан). Прав удар с ръка изпълнен с крачка), Гяку цуки (прав удар със задно стояща ръка).
	3. Основни технически елементи на удари с долен крайник	Познава и показва удари с долен крайник.	Мае-гери (Удар с крак напред).
	4. Основни технически елементи на блокиращи техники	Познава и показва блокиращите техники от позиция хейко дачи (стоеж).	Аге уке (Горен блок). Гедан Барай (Долен блок). Сото уке (Блок с ръка от страни). Учи Уке (Блок с ръка от вътре навън).
	5. Основни технически елементи на кати	Познава и показва кати.	Ката Тайкьоку шодан, Хейан Шодан.
	6. Основни технически елементи на техника за 9 и 8 Кю (Ученически технически степени)	Познава техники от установената програма за придобиване на ученически технически степени (Кю).	Кихон за 9 и 8 Кю.

	7. Основни технически елементи на Кумите (Спаринг)	Познава и показва техники от договорен спаринг.	Гохон Кумите (Договорен спаринг в 5 стъпки).
Тактическа подготовка	Основни видове дистанция	Познава и показва трите основни вида дистанции в договорен спаринг.	Дълга, средна, къса (Маай).
Теоретична подготовка	1. Исторически факти и събития 2. Символи и ритуали 3. Степени в Карате	Описва основни факти и събития за произхода и създаването на шотокан карате-до. Познава и показва ритуалите за започване и за приключване на тренировка по шотокан карате-до. Назовава техническите степени и пояси в Шотокан карате-до.	Шотокан, Карате, Гичин Фунакоши, Азато, Итосу, Дожо. Масуби дачи, Сейдза, Мокусю, Мокусю Яме, Шомен-ни Рей, Отогай-ни Рей, Сенсей-ни Рей. Кю и Дан степени.

УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА VI КЛАС ПО СПОРТНА ПОДГОТОВКА - ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО ЗА УЧЕНИЦИТЕ ОТ СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА

Област на компетентност	Теми на учебно съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
Физическа подготовка	Обща и специална физическа подготовка	Демонстрира ниво на комплексно проявление на двигателните качества съобразно възрастта, и ги използва в подвижни игри.	Подвижни игри.
Технико-тактическа подготовка	1. Основна техника на бойни стойки	Познава основни бойни стойки и ги демонстрира на място и в движение без партньор.	Хейко дачи. Киба дачи Ханми, шомен и гяку-ханми зенкуцу дачи.
	2. Основна техника на удари с горен крайник	Познава удари с горен крайник и ги демонстрира на място и в движение без партньор.	Тетсуи учи (Удар тип „Чук“) Емпи учи (Удар с лакът). Кизами цуки (Прав удар с предно стояща ръка).
	3. Основна техника на удари с долен крайник	Познава удари с долен крайник и ги демонстрира на място и в движение без партньор.	Йоко гери (Удар с крак в страни). Кеаге и кекоми (Камшичен и мушкащ удар). Маваши гери (Кръгов удар с крак).
	4. Основна техника на блокиращи техники	Познава блокиращите техники и ги демонстрира от позиция кокуцу дачи.	Шуто уке (Блок с отворена ръка). Тате шуто уке, Мороте уке, Емпи уке.
	5. Основна техника на кати	Познава и демонстрира ката.	Хейан нидан, Хейан сандан.
	6. Основна техника за 5 Кю (Ученическа техническа степен)	Познава и демонстрира техниките от установената програма за придобиване на ученически технически степени (Кю).	Кихон за 7 и 6 Кю.

	7. Основна техника на кумите (Спаринг)	Познава и демонстрира техниките от договорения спаринг.	Санбон кумите (Договорен спаринг в три стъпки). Кихон ипон кумите до Йоко гери (Договорен спаринг до удар с крак в страни).
Тактическа подготовка	Избор на момент за атака.	Познава и демонстрира правилен момент за атака.	Тайминг.
Теоретична подготовка	<p>1. Исторически факти и събития</p> <p>2. Поява и развитие на световната федерация (SKDUN)</p> <p>3. Символи и ритуали в състезателна дейност</p> <p>4. Правилознание състезателни правила, екипировка</p>	<p>Описва основни факти и събития за създаването на японската карате асоциация (ЖКА).</p> <p>Описва основни факти и събития за появата и развитието на световната федерация. Назовава основни години и имена на значими лидери и шампиони.</p> <p>Познава и демонстрира етикета при започване на ката (форма) и кумите (спаринг).</p> <p>Познава изисквания за екипировка на състезателите. Познава основни състезателни правила и права и задължения на състезателите.</p>	<p>Японски шотокан карате майстори. Накаяма, Каназава, Нишияма, Касе, Асай, Еноеда, Яхара, Като, Касуя.</p> <p>Година на създаване, първо европейско и световно първенства, президент, управителен съвет.</p> <p>Масуби дачи, Отогайни рей, Хаджиме.</p> <p>Времетраене на състезателна схватка, размери на ший-дзо (състезателно поле). Мястото за започване на схватка или ката. Място и брой съдии.</p> <p>Оценяване на удрящите и хвърлящите техники – вадза-ари (половин точка). Ипон (чиста победа).</p>

УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА VII КЛАС ПО СПОРТНА ПОДГОТОВКА - ШОТОКАН КАРАТЕ-ДО ЗА УЧЕНИЦИТЕ ОТ СПОРТНИТЕ УЧИЛИЩА

Област на компетентност	Теми на учебно съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
Физическа подготовка	Обща и специална физическа подготовка	Познава и прилага специфични физически упражнения за комплексно развитие на общата и специалната физическа подготовка.	Взривна сила на горни и долни крайници. Гъвкавост на тазобедрени стави и гръбначен стълб.
Технико-тактическа подготовка	1. Основна техника на бойни стойки	Познава и демонстрира техника на основни бойни стойки на място и в движение без партньор.	Коса дачи, Реноджи дачи.
	2. Основна техника на удари с горен крайник	Познава и демонстрира техника на удари с горен крайник на място и мв движение без партньор.	Уракен учи (удар с външната страна на ръката), хайто учи (удар с вътрешния ръб на дланта).
	3. Основна техника на удари с долен крайник	Познава и демонстрира техника на удари с долен крайник на място и в движение без партньор.	Уширо гери (удар с крак назад).
	4. Основна техника на блокиращи техники	Познава и демонстрира блокиращи техники от позиция зенкуцу дачи и кокуцу дачи.	Джуджи уке, какиваке уке.
	5. Основна техника на ката	Познава и демонстрира техника ката.	Хейан йондан.
	6. Основна техника за 5 Кю (Ученическа техническа степен)	Познава и демонстрира техниките от установената програма за придобиване на ученически технически степени (Кю).	Кихон за 5 Кю.
	7. Основна техника на кумите (Спаринг)	Познава и демонстрира техниките от договорения спаринг.	Кихон ипон кумите до маваши гери. (Договорен спаринг в една крачка до кръгов удар с крак).

Тактическа подготовка	Тактика на водене на бой с противник с различна височина	Познава и демонстрира водене на бой с висок противник. Познава и демонстрира водене на бой с нисък противник.	Дистанция (Маай): - избор на техники за атака с горен и долен крайник; - избор на комбинации за атака; - избор на хвърлящи и подсичащи техники; - момент за атака.
Теоретична подготовка	1. Исторически факти и събития 2. Правилознание	Описва основни факти и събития за създаването на Българска федерация Шотокан Карате-До. Описва права и задължения на съдии, на съдийска маса и на странични съдии.	Година на създаване на Българска федерация Шотокан Карате-До, първо републиканско първенство, първи европейски шампион, първи световен шампион, президент, управителен съвет. Съдийски жестове с и без флагове.