



РЕПУБЛИКА БЪЛГАРИЯ

Министър на образованието и науката

ЗАПОВЕД

№ РД09 - 1757 / 30.11.2015 г.

На основание чл. 25, ал. 4 от Закона за администрацията, във връзка с чл. 23, ал. 5 от Закона за физическото възпитание и спорта, 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

УТВЪРЖДАВАМ

Учебни програми от VIII - XII клас по спортна подготовка за спортните училища по вида спорт - шотокан карате-до съгласно приложенията.

Учебните програми влизат в сила от учебната 2016-2017 година.

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

МИНИСТЕРСТВО НА ОБРАЗОВАНИЕТО
И НАУКАТА:

/п/ Проф. Тодор Танев

Вярно,

ДИРЕКТОР НА ДИРЕКЦИЯ
„КАНЦЕЛАРИЯ И
АДМИНИСТРАТИВНО
ОБСЛУЖВАНЕ“:

/Красимира Коева/



УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА VIII 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	Специална и обща физическа подготовка	Познава и използва специфични физически упражнения за приоритетно развитие на двигателните качества бързина и издръжливост.	Бързина на горен и долен крайник. Скокова издръжливост.
Технико-тактическа подготовка	1. Спортна техника на основни бойни стойки	Познава основни бойни стойки и ги демонстрира на място и в движение в съревнователни условия.	Санчин Дачи. Реноджи дачи
	2. Спортна техника на удари с горен крайник	Познава удари с горен крайник и ги демонстрира на място и в движение в съревнователни условия.	Нуките учи (мушкащ удар с пръстите на ръката). Каге цуки.
	3. Спортна техника на удари с долен крайник	Познава удари с долен крайник и ги демонстрира на място и в движение в съревнователни условия.	Уширо маваша гери. Микацуки гери.
	4. Спортна техника на блокиращи техники	Познава блокиращите техники и ги демонстрира от позиция киба дачи и кокуцу дачи.	Хайшу уке.
	5. Спортна техника на ката	Познава и демонстрира ката.	Ката: Хейан Годан.
	6. Спортна техника за 4 Кю (Ученическа техническа степен).	Познава и демонстрира техники от установената програма за придобиване на ученически технически степени (Кю).	Кихон за 4 Кю.
	7. Спортна техника на кумите (Спаринг)	Познава и демонстрира техники от договорения спаринг. Изпълнява техниките с всички изисквания.	Кихон Ипон Кумите до Уширо гери. (Договорен спаринг до заден удар с крак с ротация през гръб).

Тактическа подготовка	Спортна тактика на водене на бой	Познава и демонстрира водене на бой при ситуация атоши бараку (последни 30 секунди) и губене в резултата с 1:0. Познава и демонстрира водене на бой при ситуация атоши бараку (последни 30 секунди) и водене в резултата с 1:0.	Атоши бараку (30 секунди до края на мача): <ul style="list-style-type: none"> - избор на техника за атака и контраатака; - избор на място на татамито за провеждане на схватка; - движение по татамито; - дистанция за атака, контраатака и защита.
Теоретична подготовка	1. Исторически факти и събития 2. Хранене и здравословен начин на живот 2. Правилознание	Описва основни факти и събития за развитието на Българската федерация Шотокан Карате-До. Назовава имена на значими български шампиони, треньори, президенти и вице-президенти. Назовава вредни за здравето напитки и храни. Познава и използва правила и принципи за съставяне на дневен режим на хранене. Спазва спортен режим. Познава и демонстрира състезателни правила: права и задължения на рефера и арбитъра. Жестовите на рефера.	Съвременни вропейски и световни шампиони, треньори, президенти и вице президенти. Процентно разпределение на белтъчини, въглехидрати, мазнини в режима на хранене. Спортен режим. Съдийските жестове специфични за рефер (Шушин) и арбитър (Канза).
Психологическа подготовка	Личност и спорт	Обяснява особеностите на личността на спортиста. Демонстрира характерни специфични качества на личността на състезателя по Шотокан Карате-До.	Спортна реализация.

**УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА IX 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 специалната физическа подготовка	Свързва правила и принципи за изпълнение на специфични физически упражнения за приоритетно развитие на специалната физическа подготовка.	Силова издръжливост. Максимална сила.
Технико-тактическа подготовка	1. Спортна техника на основни бойни стойки	Свързва правила и принципи за изпълнение на основни бойни стойки на място и в движение с противник.	Неко-аши дачи.
	2. Спортна техника на удари с горен крайник	Свързва правила и принципи за изпълнение на удари с горен крайник на място и в движение с противник.	Мороте Цуки.
	3. Спортна техника на удари с долен крайник	Свързва правила и принципи за изпълнение на удари с долен крайник на място и в движение с противник.	Учи маваши гери.
	4. Спортна техника на блокиращи техники	Използва блокиращи техники от позиция зенкуцу дачи, киба дачи и кокуцу дачи.	Хайшу.
	5. Спортна техника на кати	Използва кати.	Ката: Теки Шодан.
	6. Спортна техника за 3 Кю (Ученическа техническа степен)	Свързва правила и принципи за изпълнение на техниките от установената програма за придобиване на ученически	Кихон за 3 Кю Де аши барай. Ко сото гаке.

		технически степени (Кю).	
	7. Спортна техника на подсичащи и хвърлящи техники	Свързва правила и принципи за изпълнение на подсичащи и хвърлящи техники с партньор.	
	8. Спортна техника на кумите (Спаринг)	Свързва правила и принципи за изпълнение на техниките от договорения спаринг.	Джиу ипон кумите до Йоко гери. (Договорен спаринг от свободна стойка до удар с крак в страни).
Тактическа подготовка	Водене на бой при ситуация на губене или водене в резултата	Използва и прилага знания за водене на бой при ситуация финал на водене или губене в резултат с 3:0.	Финал: - резултат - водене с 3:0; - резултат губене с 3:0 (от различни техники); - резултат губене с 3:0 (от една и съща техника.)
Теоретична подготовка	1. Хранене и здравословен начин на живот	Знае и прилага хранителен и спортен режим в подготвителния и състезателния период.	Процентно разпределение на белтъчини, въглехидрати, мазнини. Дневен режим.
	2. Правилознание за дисциплината ката	Съдийстване в дисциплината ката.	Основни грешки в Ката. Критерии за оценка
Психологическа подготовка	Мотивация и спорт	Прави изводи и заключения за мотивацията в спорта. Демонстрира активност и инициативност в тренировки и в състезания.	Спортни цели. Инициативност. Активност. Спортен резултат.

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

Област на компетентност	Учебно съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
Физическа подготовка	Обща и специална физическа подготовка	Използва специфични физически упражнения за постигане на стабилна адаптация на организма към високи физически натоварвания.	Максимални натоварвания.
Технико-тактическа подготовка	1. Спортна техника на основни бойни стойки	Използва основни бойни стойки и ги прилага в тренировки и в състезания. Притежава абсолютна ефективност на спортната техника.	Ганкаку.
	2. Спортна техника на удари с горен крайник	Използва и прилага удари с горен крайник на място и в движение в тренировки и състезания. Притежава абсолютна ефективност на спортната техника.	Яма цуки.
	3. Спортна техника на удари с долен крайник	Използва и прилага удари с долен крайник в тренировки и състезания. Притежава абсолютна ефективност на спортната техника.	Фумикоми гери.
	4. Спортна техника на блокиращи техники	Използва и прилага блокиращи техники от позиция Зенкуцу дачи и кокуцу дачи в тренировки и състезания. Притежава абсолютна ефективност на спортната техника.	Тай-Сабаки (излизане от линията на атаката). Хайван Нагаши уке.
	5. Спортна техника кати	Използва и прилага ката: Басай дай в тренировки и състезания. Притежава абсолютна ефективност на спортната техника.	Басай Дай.

	6. Спортна техника за 2Кю (Ученическа техническа степен)	Използва и прилага техниките от установената програма за придобиване на ученически технически степени (Кю) в тренировки и състезания. Притежава абсолютна ефективност на спортната техника.	Кихон за 2 Кю.
	7. Спортна техника на подсичащи и хвърлящи техника	Използва и прилага подсичащи и хвърлящи техники в тренировки и състезания. Притежава абсолютна ефективност на спортната техника.	О-сото гари. Харай гоши.
	8. Спортна техника на Кумите (Спаринг)	Използва и прилага договорения спаринг с всички изисквания за тяхното изпълнение в тренировки и състезания. Притежава абсолютна ефективност на спортната техника.	Джиу ипон кумите до Маваши гери. (Договорен спаринг от свободна стойка до кръгов удар с крак).
Тактическа подготовка	Спортна тактика за водене на бой	Прилага водене на бой при ситуация трета среща отборно кумите с цел равен резултат. Притежава абсолютна ефективност на спортната техника.	<ul style="list-style-type: none"> - отборно кумите; - трета среща; - равен резултат 0:0.
Теоретична подготовка	1. Хране и здравословен начин на живот	Познава и прилага здравословен хранителен и спортен режим в предсъстезателния микроцикъл. Използва храни и добавки, които не са вредни за здравето.	Процентно разпределение на белтъчини, въглехидрати, мазнини в хранителния режим по време на предсъстезателния микроцикъл.
	2. Правилознание (Ката отборно)	Съдийство в дисциплината ката отборно.	Грешки. Критерии за оценка. Синхрон.
Психологическа подготовка	Предстартови състояния на спортиста	Познава и обяснява предстартови психически състояния. Използва специфични прийоми и методи за преодоляване на различни предстартови състояния.	<ul style="list-style-type: none"> - предстартова състезателна треска; - предстартова апатия; - боева готовност.

**УЧЕБНА ПРОГРАМА ЗА XI КЛАС ПО СПОРТНОСЪСТЕЗАТЕЛНА 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	Притежава и поддържа висока степен на двигателна работоспособност, съобразно тренировъчните натоварвания. Познава и контролира оперативно и текущо физическо състояние в рамките на отделни тренировъчни занимания или на няколко тренировки.	Максимални (пределни), средни, малки и оптимални физически натоварвания. Тренировъчен алгоритъм. Умора и възстановяване.
Технико-тактическа подготовка	1. Спортна техника на бойни стойки	Анализира и прилага техника на основните бойни стойки. Притежава сравнителна ефективност на спортната техника.	Тейджи дачи.
	2. Спортна техника на удари с горен крайник	Анализира и прилага техника на удари с горен крайник. Притежава сравнителна ефективност на спортната техника.	Яма цуки.
	3. Спортна техника на удари с долен крайник	Анализира и прилага техника на удари с долен крайник. Притежава сравнителна ефективност на спортната техника.	Хидза гери.
	4. Спортна техника на блокиращи техники	Анализира и прилага блокиращите техники от свободна позиция (джиу камае). Притежава сравнителна ефективност на спортната техника.	Отклони с торса. Сокуи уке. Тейшо уке.
	5. Спортна техника кати	Анализира и прилага техника ката: Джион. Притежава сравнителна ефективност на спортната техника.	Джион.
	6. Спортна техника за 1 Кю (Ученическа техническа)	Анализира и прилага техниките от установената програма за придобиване на	Кихон за 1 Кю.

	степен)	ученически технически степени (Кю). Притежава сравнителна ефективност на спортната техника.	
	7. Спортна техника на подсичащи и хвърлящи техники	Анализира и прилага подсичащи и хвърлящи техники. Притежава сравнителна ефективност на спортната техника.	Учи мата. Окури аши барай.
	8. Спортна техника кумите (Спаринг)	Анализира и прилага техниките от договорения спаринг в тренировки и състезания. (2 спаринга по 2 минути). Притежава сравнителна ефективност на спортната техника.	Джиу ипон кумите до уширо гери. (Договорен спаринг от свободна стойка до заден удар с крак с ротация през гръб на 360 градуса). Джиу кумите (свободен спаринг).
Тактическа подготовка	Спортна тактика за провеждане на двубой (схватка)	Анализира и прилага индивидуална техника и тактика за водене на бой срещу противник, атакуващ предимно с крака. Прилага и използва индивидуална техника и тактика за водене на бой срещу противник, атакуващ предимно с ръце.	<ul style="list-style-type: none"> - защити и контраатаки срещу предностоящ крак (маваши гери, ура маваш гери); - защити и контраатаки срещу задно стоящ крак (маваши гери, ура маваш гери, уширо гери, уширомаваши гери); - защити и контраатаки срещу предно стояща ръка (кизами цуки); - защити и контраатаки срещу задно стояща ръка (гяку цуки).
Теоретична подготовка	1. Хранителен режим и здравословен начин на живот 2. Правилознание (Санбон кумите)	Оценява прилагането на хранителен режим през ударните микро-цикли. Прилага изисквания за превенция на употребата на допинг субстанции и вещества. Съдийство в дисциплината санбон кумите.	Процентно разпределение на белтъчини, въглехидрати, мазнини в дневния режим по време на ударните микро-цикли. Критерии за оценка. Грешки в санбон кумите.
Психологическа подготовка	Специална психологическа подготовка	Различава и преодолява динамиката на психичните състояния в учебнотренировъчния и спортносъстезателния процес.	Работоспособност. Умора.

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

Област на компетентност	Учебното съдържание	Очаквани резултати	Нови знания/понятия
Физическа подготовка	Обща и специална физическа подготовка	Разбира ролята на контрола и оценката на физическата подготовка за планирането на учебнотренировъчния и на спортно-състезателния процес. Подбира и прилага критерии за обща и специална тренираност.	Годишен тренировъчен план. Микро и макро цикли на тренировъчен процес. Тренираност и спортна форма. Подготвителен, състезателен, преходен и възстановителен период.
Технико-тактическа подготовка	1. Спортна техника на основни бойни стойки	Подбира и прилага в състезателни условия бойни стойки.Постига индивидуален стил на реализаторска ефективност на спортната техника.	Мото дачи. Ура-зенкуцу дачи.
	2. Спортна техника на удари с горен крайник	Подбира и прилага в състезателни условия удари с горен крайник. Постига индивидуален стил на реализаторска ефективност на спортната техника.	Аге цуки.
	3. Спортна техника на удари с долен крайник	Подбира и прилага в състезателни условия удари с долен крайник. Постига индивидуален стил на реализаторска ефективност на спортната техника.	Рен мае гери (тоби) двоен удар с крак напред с подскок.
	4. Спортна техника на блокиращи техники	Подбира и прилага в състезателни условия удари блокиращи техники. Постига индивидуален стил на реализаторска ефективност на спортната техника.	Уде барай. Те - нагаши уке.
	5. Спортна техника на кати	Подбира и прилага в състезателни условия кати. Постига индивидуален стил на реализаторска	Ката: Емпи, Канку дай.

		ефективност на спортната техника.	
	6. Спортна техника за 1 Дан (Майсторска техническа степен)	Подбира и прилага техниките от установената програма за придобиване на технически степени (Дан). Постига индивидуален стил на реализаторска ефективност на спортната техника.	Кихон за 1 Дан.
	7. Спортна техника на подсячащи и хвърлящи техники	Подбира и прилага подсячащи и хвърлящи техники в състезателни условия. Постига индивидуален стил на реализаторска ефективност на спортната техника.	О - учи гари. Ко - учи гари.
	8. Спортна техника на кумите (Спаринг)	Подбира и прилага в състезателни условия свободен спаринг (3 спаринга по 2 минути). Постига индивидуален стил на реализаторска ефективност на спортната техника.	Джиу кумите (свободен спаринг).
Тактическа подготовка	Спортна тактика за провеждане на схватка	Прави изводи и заключения за физическите и технико-тактически възможности на противник. Подбира и прилага индивидуални технико-тактически умения за водене на бой с противник с по-ниски, с равни и с по-високи възможности. Оценява комбинации и техники за атака и контраатака.	Стратегия за реализиране на точки. Пасивна тактика. Активна тактика.
Теоретична подготовка	1. Хранителен режим и здравословен начин на живот 2. Правилознание 3. Съдийство	Оценява правила и принципи за здравословно хранене за преминаване в по-ниска теглова категория. Прилага правила и механизми за контрол на употребата на допинг. Опера с със състезателни протоколи и разпоредби на съдийската колегия. Оценява забранени техники в състезание.	Процентно разпределение на белтъчини, въглехидрати, мазнини за редуциране на телесно тегло Допинг контрол и наказания. Състезателни протоколи - наказания; - критерии за оценка в ката и санбон кумите.
Психологическа подготовка	Специална психологическа подготовка	Оценява лични и на противника психологически състояния в тренировка и в състезание. Регулира и саморегулира индивидуални предстартови психологическите състояния.	Психологически тренинг.