



**УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ
АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД-КУРОРТ СОЧИ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4 ГОРОДА СОЧИ**

Принято на заседании
педагогического совета
МБУДО СШ № 4 г. Сочи
от 03.03.2023г. протокол № 1

Утверждаю
Директор
МБУДО СШ № 4 г. Сочи
О.Г. Беренда
Приказ № 59 от 10.03.2023

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности**

«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»
(спортивно-оздоровительный этап)

Срок реализации программы: *252 часа*
Возрастная категория: *от 6 до 17 лет*
Вид программы: *авторская*
Форма обучения: *Очная, очная с возможностью
применения дистанционных технологий и электронного обучения*
ID номер в Навигаторе: *29595*
Программа реализуется: *на бюджетной основе*

Авторы-составители:
Оловянная Ю.А., зам. директора по УСР
Дымчак И.А., тренер-преподаватель

Сочи, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

№п/п	Содержание	Стр.
1.	Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель и задачи программы	6
1.3.	Содержание программы	6
1.4.	Планируемые результаты	30
2.	Раздел 2. Воспитание	31
2.1.	Цели и задачи	31
2.2.	Формы и методы воспитания	32
2.3.	Организационные условия	33
2.4.	Календарный план воспитательной работы	33
3.	Раздел № 3. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации	35
3.1.	Календарный учебный график	35
3.2.	Условия реализации	35
3.3.	Формы аттестации	36
3.4.	Оценочные материалы	37
3.5.	Методические материалы	38
3.6.	Список литературы	40

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «Всестилевое каратэ» (далее - Программа) разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (Далее – ФЗ № 273).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (Далее – Концепция).

3. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Краевыми методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ.

7. Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Программа позволяет обучающимся, согласно календарному учебному графику, планомерно и постепенно изучать один из стилей всестилевого каратэ, приобрести и закрепить навыки и умения, необходимые для достижения спортивных успехов, участвуя в соревнованиях и турнирах на всех уровнях.

Всестилевое каратэ - вид спорта, объединяющий различные стили каратэ.

Стиль всестилевого каратэ представленный в данной программе - это система правил проведения соревнований с использованием защитного оборудования, напоминающего доспехи самураев. Поединки проводятся в полный контакт без ограничений (за исключением запрещенной техники) и с использованием всего арсенала боевой техники каратэ: удары руками, ногами, коленями, локтями, серии ударов, подсечки, захваты, комбинационное нападение, включающее ударную и бросковую технику.

Всестилевое каратэ - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Занятия каратэ в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков,

составляющих основу техники и тактики каратэ, привитие навыков личной и общественной гигиены. Каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для подростка.

Направленность Программы - физкультурно-спортивная.

Программа реализуется на **спортивно-оздоровительном этапе**. Группы спортивно-оздоровительного этапа формируются как из вновь зачисляемых в МБУДО СШ № 4 г. Сочи обучающихся, так и из обучающихся не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах спортивной подготовки, но желающих заниматься всестилевым каратэ.

Актуальность программы. Исторически сложившиеся традиции использования приемов каратэ исключительно в целях самообороны, этического и нравственного воспитания, неразрывно сопровождающие физическую и технико-тактическую подготовку спортсменов-каратистов, делают этот вид спорта важным средством физического и морально-волевого воспитания, а также пропаганды здорового образа жизни путем приобщения к занятиям физической культурой и спортом.

Педагогическая целесообразность. Содержание программы позволяет воспитать и выявить талантливых обучающихся, профессионально ориентировать их, способствовать личному развитию и самоопределению.

Новизна программы является ее ориентация не только на физическое развитие учащихся, но и на духовное, психическое, эмоциональное и социальное развитие личности. С этой целью программа, кроме обучающего направления, отражающего теоретическую и практическую деятельность, имеет общеразвивающее направление.

Отличительной особенностью данной программы является принцип ее построения, который опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения и предусматривает дифференциацию тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности обучающихся, позволяя тренеру-преподавателю обеспечивать качество освоения программы обучающимися, в том числе на основе построения индивидуального образовательного маршрута обучающегося.

Программа создана на основе действующих программ по Всестилевому каратэ в системе дополнительного образования. В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу внесены дополнения с учетом развития науки, техники, культуры, технологий и социальной сферы. Применение информационно-коммуникационных технологий дополняет традиционные формы работы позволяет расширить методические возможности, придать занятиям современный уровень. Применение различных технологий позволяет учащимся результативно выступать на соревнованиях различного уровня, формирует опыт творческой деятельности.

Так же отличительной особенностью является возможность использования электронного обучения с применением дистанционных технологий в том числе в условиях режима «повышенной готовности» других форс – мажорных обстоятельств.

Адресат программы. На обучение по Программе принимаются дети от

6 до 17 лет, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом, без специального профильного (индивидуального) отбора.

Срок реализации Программы 252 часа, 42 учебные недели (6 часов в неделю).

Формы обучения.

Форма обучения – очная, очная с возможностью применения дистанционных технологий и электронного обучения.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю). Занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУДО СШ № 4 г. Сочи, в которой реализуется данная программа.

Расписание формируется к началу учебного года. В течении учебного года возможны изменения расписания.

Наполняемость учебных групп от 10 до 25 человек.

Особенности образовательного процесса.

Учебные занятия носят преимущественно практический характер, учитываются уровень подготовки, индивидуальные психофизиологические особенности каждого обучающегося.

Основной формой работы является практическое учебное занятие, которое может быть организовано в виде: учебно-тренировочного занятия, соревнования, сдачи нормативов по ОФП, устный опрос.

На групповом учебно-тренировочном занятии сочетаются различные формы и методы:

- анализ ситуаций,
- показ практических действий,
- выполнение заданий,
- создание проблемных ситуаций,
- поиск решений.

Формы работы с обучающимися:

- индивидуальная;
- групповая;
- спарринг.

Возможна сетевая форма реализации образовательных программ, которая обеспечивает возможность освоения обучающимся образовательной программы и (или) отдельных, уровней (модулей), практики, предусмотренных образовательными программами, с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также при необходимости с использованием ресурсов иных организаций.

При применении в обучении электронного образования с применением дистанционных образовательных технологий, учитывая специфику программы, целесообразно использовать смешанный тип занятий, включающий элементы и online и offline занятий.

Для представления нового учебного материала проводятся online видеоконференции Zoom по темам. Offline – обучающиеся выполняют полученные посредством Telegram задания и высылают педагогу, используя

различные доступные виды связи. В течении всего времени занятия педагог готов дать необходимые консультации, используя доступные виды связи обучающегося.

Рефлексия по пройденному материалу, по отработке ошибок в выполнении заданий осуществляется или по сотовой связи или любыми другими возможностями, доступными обучающимся.

Доступность реализации дополнительной общеобразовательной программы: в программе предусмотрено участие детей с особыми образовательными потребностями: детей талантливых (одарённых, мотивированных); детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

1.1. Цели и задачи

Основная цель Программы - организация свободного времени обучающихся, укрепление здоровья, творческое самоопределение, формирование общих понятий в области всестилевого каратэ и физической культуры.

Программный материал предполагает решение следующих **задач**:

Личностные:

- формирование культуры поведения;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- развитие самоконтроля;

Метапредметные:

- формирование потребности к ведению здорового образа жизни и укреплению
- здоровья;
- создание мотивации к занятиям избранным видом спорта;
- развитие способности к эффективному взаимодействию;
- развитие чувства ответственности и самостоятельности.

Предметные:

- Формирование теоретических знаний в области всестилевого каратэ;
- Обучение практическим умениям и навыкам во всестилевом каратэ;
- Обучение спортивной технике и тактике всестилевого каратэ.

1.2. Содержание программы

Планирование и учет являются важнейшими условиями, обеспечивающими непрерывный рост спортивных достижений. Планирование - это определение задач, средств методов, величины тренировочных нагрузок и форм организации занятий на определенный отрезок времени.

Ежегодный учебный план рассчитывается на 42 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и включает в себя следующие предметные области: Теоретическая подготовка (теория), Физическая подготовка, Техническая подготовка, тактическая подготовка, Различные виды спорта и подвижные игры, Итоговая аттестация (Таблица № 1).

Учебный план

№	Тема	Спортивно-оздоровительный этап				Формы аттестации
		Количество часов				
		Теоретических	Практических	всего		
1.	Теоретическая подготовка	14	-	14	Устный опрос	
1.1.	Введение. Техника безопасности на занятиях Всестилевым каратэ	2	-	2		
1.2.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	4	-	4		
1.3.	Изучение идей и ценностей Всестилевого каратэ	4	-	4		
1.4.	Состояние и развитие Всестилевого каратэ в России	4	-	4		
2.	Физическая подготовка	-	100	100	Контрольные нормативы	
2.1.	Общая физическая подготовка	-	60	60		
2.2.	Специальная физическая	-	40	40		
3.	Техническая подготовка	8	59	67	Мониторинг индивидуальных достижений	
3.1.	Базовая техника	4	27	31		
3.2.	Спарринги	-	14	14		
3.3.	Изучение Kata по элементам и в полной координации	4	18	22		
4.	Тактическая подготовка	28	-	28	Спарринг	
4.1.	Моральная и психологическая	14	-	14		
4.2.	Тактика ведения поединка	14	-	14		
5.	Участие в соревнованиях	-	2	2		
6.	Различные виды спорта и подвижные игры	-	38	38		
7.	Итоговая аттестация	1	2	3	Тестирование	
7.1.	Контрольные нормативы, устный опрос.	1	2	3		
	Всего	51	201	252		

1.Теоретическая подготовка (14 час.)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

Требования техники безопасности при занятиях всестилевого каратэ. Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке

Изучение инструкции по ТБ на занятиях всестилевого каратэ. Требования всестилевого каратэ к экипировке, инвентарю и оборудованию, формы одежды судей. Самостраховка. Страхование партнёра.

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Понятие о гигиене и санитарии. Закаливание.

Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена.

Сердечнососудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца.

Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.

Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности.

Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

Изучение идей и ценностей всестилевого каратэ. Ознакомление с идеями и ценностями всестилевого каратэ.

Состояние и развитие Всестилевого каратэ в России.

История развития Всестилевого каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по Всестилевого каратэ. Права и обязанности спортсмена. Терминология.

2.Физическая подготовка (100 час.)

2.1. Общая физическая подготовка (60 час.)

Общая физическая подготовка включает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена. Она способствует повышению уровня функциональных возможностей организма, развитию выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств,

координационной способности и др.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния.

Упражнения косвенного влияния содействуют развитию таких общих качеств, как гибкость, ловкость, сила, быстрота, т. е. подготавливают спортсмена к специальной тренировке.

Физические упражнения *прямого влияния* должны по координации и характеру соответствовать движениям и действиям в каратэ (маховые движения ногами, прыжки, бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции).

Обычно общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние. Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения. Бег в среднем темпе в течение 5—10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений: бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки рекомендуется держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед — это так называемая «стойка боксера».

Бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая — несколько ниже и ближе к корпусу. Бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

Более сложный вариант — передвижение перекрестным шагом по системе 2,5 + 2,5, т. е. каждый 3-й повтор перекрестного шага совпадает со сменой стороны передвижения. Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат, а бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении.

Во время свободного бега в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук.

Хороший эффект дает беговая нагрузка с прыжками. Есть варианты прыжков с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат. Приведенные выше упражнения относятся к так называемой методике «рваного бега», когда меняется общий ритм для выполнения какого-либо упражнения, а затем ритм бега восстанавливается. К этой же группе относятся упражнения: бег с кувырками, бег с отжиманиями и т. д.

После бега со всеми вариантами следует комплекс очень важных упражнений по выработке навыков падения. Это один из ключевых элементов подготовки в каратэ, без которого невозможно хорошо освоить технику. Эти

упражнения начинаются с обычных кувырков: вперед, назад, назад с выходом на ноги. Далее следуют кувырки через правое и левое плечо, когда необходимо упасть на бок, правильно разложив ноги, не отбив бок, спину, лодыжки ног или колени. Упражнения постепенно усложняются — спортсмен должен после падения и кувырка выйти в стойку на одном колене, удерживая баланс тела, и быть готовым к нападению, затем то же упражнение выполняется с выходом в стойку на ноги. Для более подготовленных все эти упражнения выполняются на твердом полу.

Постепенное освоение техники падений позволяет включить в комплекс упражнений по кувыркам в длину и в высоту, что заметно повышает надежность закрепления техники падений и страховки. Многие школы и стили имеют обширный арсенал своей техники падений, но ни одна серьезная школа не обходится без усиленной отработки техники падений и страховки.

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости, а также умения правильно дышать.

Классификация упражнений.

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;

- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- И.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- И.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- И.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- И.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- И.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- И.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- И.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- И.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- И.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в

и.п.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- И.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;

- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;

- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;

- темповый подскок (вальсет);

- стойка на руках;

- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);

- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски;

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов и т.п.);

- то же на точность (в цель);

- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180,360 градусов;

- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;

- то же – гимнастического козла;
- то же гимнастических матов;
- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- то же с поддержкой под спину;
- то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

- прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скалкой.

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- пробегая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и т.п.;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;

- броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;
 - б) то же толчком мяча двумя руками;
 - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - г) то же, но ловля одной рукой.
- броски и ловля мяча в парах:
 - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- удары по мячу:

а) коленом;

б) голенью;

- броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами – бросок перед собой;

б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);

- то же в стороны;

- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

В висе на гимнастической стенке – поднятие ног до касания рейки над головой;

- угол в висе;

- соскоки:

а) из вися спиной к стене;

б) то же, прогнувшись;

в) из вися лицом к стене;

г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

- то же, перехватывая руками до нижней рейки;

- махи ногой в сторону, держась за рейку;

- то же, но махи назад;

- и.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

- и.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;

- и.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;

- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);

- сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;

- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад:

руки вверх, за головой, на груди;

- из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- и.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- и.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- и.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.
- один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;
- то же, но наклон к опорной ноге;
- то же, но партнер отводит ногу в сторону;
- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;
- оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;
- стоя спиной друг другу, взявшись за руки сверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз

между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

- то же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;

- сидя на скамейке друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

- один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

- сидя на гимнастической скамейке, то же;

- то же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;

- повороты в стороны, круговые движения головой;

- то же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову, выполняющего своими руками;

- наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

- то же руки на затылке.

2.2. Специальная физическая подготовка (40 час.)

Специальная физическая подготовка направлена на совершенствование движений, характерных для каратэ. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), и специальные упражнения с партнером.

Развитие силовых способностей

Силовые способности — это комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила».

Частота занятий силового направления должна быть до трех раз в неделю. Применение силовых упражнений ежедневно допускается только для отдельных небольших групп мышц.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Все силовые упражнения подразделяются на обще-подготовительные, специально-подготовительные и тренировочные формы соревновательных упражнений.

Обще-подготовительные силовые упражнения подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это могут быть упражнения, связанные как с общими силовыми

нагрузками (приседание со значительным весом, работа в спарринге и т. д.) так и с относительно локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопротивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).

Специально-подготовительные силовые упражнения представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе движения, которым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением).

Тренировочные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств силовой подготовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягощениями.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах, макиварах с утяжелителями или в водной среде.

Рекомендуемые упражнения:

1. Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манжетами, накладками, гантелями) или с сопротивлением резинового амортизатора. Выполнять по 10—30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соблюдением техники исполнения (исходного положения кулака или руки, траектории движения, максимальной скорости, фиксации конечного положения). Скорость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения. Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10—30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий необходимо увеличивать постепенно, доводя предельное их количество до 70—80 раз и более в одном подходе. Упражнения можно усложнить, изменяя положение рук и ног, дополняя их отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

4. Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»). Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться в исходное положение. Повторять 10—20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного положения, или как самостоятельное упражнение, в том числе и разминке.

5. Поднимание ног из положения лежа на спине. Из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за голову: поднять ноги вверх и, сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, повторять от 10 до 50 раз в 3—5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным

отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

6. Сгибание тела в сед угол из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо. Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

7. Сгибание туловища из положения лежа на спине. Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п. Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

8. Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой. Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20—30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2—4 серии таких подскоков.

9. Подскоки на одной ноге с подниманием согнутой в колене ноги к груди и через сторону к плечу под счет:

а) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская правую ногу, повторить подскок на левой; б) выполнить то же, но на другой ноге;

в) выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в колене правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;

г) выполнить то же, но для другой ноги.

10. Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10—20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

11. Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 10—20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

12. Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 10—20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

13. Прыжки вверх с попеременным разведением прямых ног в шпагат. Выполняется по 5—10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разведения ног увеличивать постепенно.

14. Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.) Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10—20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

15. Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180, 360 градусов.

16. Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к

стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки упереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2—3 подходах по 5—6 напряжений продолжительностью по 4—6 секунд, с усилием 80—90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кибэ-дати, упереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.

17. Отжимание на одной руке (на кулаках).

Развитие выносливости

Выносливость — это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. Например, в каратэ измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложно координационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (ката), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнять и другую работу в таком же темпе.

Специальная выносливость каратиста — это выносливость по отношению к двигательной деятельности, в условиях которой решается определенная двигательная деятельность, значающая его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в каратэ.

Рекомендуемые упражнения:

1. Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
2. Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
3. Из упора лежа толчком ног — упор присев — прыжок вверх, в темпе.
4. Переход из смешанного виса согнувшись сзади на гимнастической стенке в вис прогнувшись и обратно.
5. Переход из виса в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
6. Толчком наскочить в упор на брусья — отжимание — соскок и т. д., в темпе.
7. Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь — ноги вместе.
8. Спурты 3x15 м.
9. Приседания со штангой (75% макс, веса).

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражнений относительно невелика, их эффективность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерывным,

«поточным» выполнением всех упражнений, включаемых в «круг» (обычно 8—12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках занятия (до 2—3 раз и более).

Развитие гибкости

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь эффективного приложения усилий при выполнении физических упражнений.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Термин «гибкость» более приемлем, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А применительно к отдельным суставам правильнее говорить «подвижность», а не гибкость. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

В каратэ в качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание.

Основные правила применения упражнений в растягивании: не допускаются болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличиваются их амплитуда и степень применения силы помощника.

Основным методом развития гибкости является повторный метод, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Упражнения на гибкость целесообразно включать в каждое тренировочное занятие.

Перед выполнением упражнений на гибкость необходимо как следует разогреть мышцы.

Выполнять упражнения рекомендуется в такой последовательности: вначале упражнения для суставов верхних конечностей, затем для туловища и нижних конечностей. При серийном выполнении этих упражнений в промежутках отдыха дают упражнения на расслабление.

На занятиях по каратэ ученики в первую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат». Шпагат — это сед с предельно разведенными ногами.

Шпагаты подразделяются на «классический» (продольный) — ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально; шпагат с наклоном — наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу; шпагат правой или левой (поперечный) — одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны; шпагат кольцом — туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Рекомендуемые упражнения:

Прежде всего, для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево.

Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног.

Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в

одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.

2. И. п. — в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения

3. И. п. — стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.

4. И. п. — сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.

5. И. п. — сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.

6. И. п. — лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги.

Пружинистые притягивания стопы к голове.

7. И. п. — «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.

8. И. п. — основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.

9. И. п. — в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов, когда ваши руки или ноги попали на прием вашего соперника.

Развитие ловкости

Ловкость — это физическое качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Основу ловкости составляют координационные способности.

В каратэ, где предметом состязаний является сама техника движений, первостепенное значение имеют способности образовывать новые, все более усложняющиеся формы движений, а также дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела, мышечные напряжения различными группами мышц. Здесь требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний. Поэтому в каратэ стремятся довести координационные способности, отвечающие его специфике, до максимально возможной степени совершенства.

Совершенствовать общую ловкость каратисту помогают занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры), изучение разнообразных технических и тактических действий спортивной борьбы.

Специальная ловкость помогает спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Развитие быстроты

Быстрота — комплекс функциональных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.

Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст до 11 лет.

Средствами развития быстроты являются упражнения, выполняемые с предельной либо около-предельной скоростью.

Серии упражнений для скоростной подготовки подбираются так, чтобы в работе участвовали функционально-важные мышечные группы. Общепринятым считается повторение 6—10 раз упражнений в форсированном режиме с расслабляющими паузами.

Серии могут комбинироваться с техническими приемами и силовыми упражнениями, координативными упражнениями и статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координативной подготовки.

Работу над совершенствованием быстроты и скорости движений нельзя проводить в состоянии физического, эмоционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях и с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Рекомендуемые упражнения:

1. Выполнение отдельных ударов рукой или ногой с максимальной скоростью в воздух, на снарядах. Упражнения выполняются по 5-10 одиночных повторений в серии.

При снижении скорости ударов выполнение упражнения следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2. Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.

3. Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4. Поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд.

Упражнение выполняется в течение 3-х минут.

5. Выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6. Выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо с двух ударов, затем постепенно увеличивать их количество.

7. Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Выполнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии через 2-3 минуты отдыха.

8. Передвижение в различных стойках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9. Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз

2. Техническая подготовка (67 час.)

Техническая подготовка – процесс обучения основам технических действий, выполняемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста представляет собой процесс управления знаний, умений и навыков.

Техника каратэ – это совокупность стоек, передвижений, ударов и блоков, используемых при изучении и применении каратэ.

Освоение базовой и комбинационной техники осуществляется вначале без партнера. Разновидностями такой формы тренировки являются традиционные формы *кихона* (освоение элементов базовой техники в канонических стойках) и *ката* (освоение канонизированных комплексов комбинаций).

Кихон позволяет при отработке техники сосредотачиваться конкретно на тех элементах, глубокая проработка которых входит в непосредственный план каждой конкретной тренировки: скорость, базовые принципы, способы передвижения и др. Причём не происходит никакого распыления внимания на какие-либо другие аспекты, что позволяет более целенаправленно и углублённо осуществлять выработку определённых автоматизмов, необходимых, в дальнейшем для различных техник.

Теоретический блок. Понятие о *kihon* (изучение технических элементов без партнера в классическом варианте) и *катае* (свободное выполнение). Части тела, которыми наносятся удары. Части тела, куда наносятся удары.

Практический блок. Изучение технических элементов без партнера в классическом варианте и в свободном исполнении. Закрепление техники с помощью специальных приборов каратэ. Изучение одиночных технических действий и комбинаций.

3.1. Базовая техника.

Понятие о *kihon* (изучение технических элементов без партнера в классическом варианте) и *катае* (свободное выполнение). Названия базовых стоек, блоков, ударов руками, ударов ногами. Части тела, которыми наносятся удары. Части тела, куда наносятся удары. Части тела, которыми блокируют удары.

Практический блок. Выполнение kihon в классическом варианте с партнером и без него. Выполнять катае с партнером и без него. Выполнение базовых стоек и передвижений в стойках, базовых блоков, ударов руками, ударов ногами под счет и без него с полной координацией движений и согласованным дыханием.

Техника стоек

Стойка (дачи) – это исходное положение каратиста, позволяющее быть в постоянной готовности быстро и точно, мощно и непрерывно отреагировать на возникающие ситуации.

Каждая из стоек предназначена для определенной цели. Правильный выбор стойки имеет немалое значение для проведения атак и осуществления защит от «коронных» приемов противника. Планируя ведение поединка в той или иной стойке, спортсмен учитывает, из какой стойки удобнее проводить намеченные им приемы. Необходимо также учитывать, в какой стойке предпочитает бороться противник.

Основные стойки:

1. Ёй-дачи – стойка готовности.
2. Хейсоку-дачи – стойка ожидания, ступни вместе.
3. Мусуби-дачи – стойка ожидания, простая стойка готовности, пятки вместе, носки развернуты в разные стороны.
4. Хатидзи-дачи – стойка с обратно развернутыми стопами.
5. Ути хатидзи-дачи – ступни на ширине плеч, носки повернуты внутрь.
6. Хейко-дачи – ступни параллельно на ширине плеч.
7. Дзэнкуцу-дачи – передняя нога согнута в колене, а задняя – вытянута.
8. Кокуцу-дачи – задняя наклонная стойка.
9. Киба-дачи – стойка с широко расставленными ногами, ступни параллельно, или «стойка всадника».
10. Сантин-дачи – стойка «песочные часы».
11. Шико-дачи – стойка с широко расставленными ногами, ступни повернуты наружу.
12. Фудо-дачи – стандартная боевая стойка.
13. Хангецу-дачи – стойка полумесяца.
14. Мороаси-дачи – ступни параллельно на ширине плеч, одна нога выдвинута вперед.
15. Некоаши-дачи – центр тяжести на задней ноге, передняя нога на носке.

Теоретический блок. Изучение рациональной траектории движений ногами и руками. Совместно с дыханием. Виды и названия стоек.

Практический блок. Разучивание и повторение различных видов стоек: стойки готовности (musubi-dachi), учебные стойки (heisoku-dachi, heiko-dachi), базовые стойки (kiba-dachi, zenkutsu-dachi, kokutsu-dachi, nekoashi-dachi, tsuruashi-dachi, hangetsu-dachi, sanchin-dachi, fudo-dachi). Выполнение стоек с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2, 1 счета).

Техника передвижения в стойках.

Теоретический блок. Изучение рациональной траектории движений ногами и руками при передвижении в стойках. Согласование с дыханием. Виды передвижений в стойках.

Практический блок. Разучивание и повторение различных видов передвижений в стойках: шаг, шаг с поворотом (на 90°, 180°, 270°), шаг со скольжением, прыжки. Выполнение передвижения в стойках с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2 и 1 счета).

Техника защитных действий

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами **защиты**.

В каратэ существует много **блоков** против ударов ногами и руками, которые способствуют отражению нападения. Защита готовит исходное положение для нанесения атакующих ударов и способствует быстрому и своевременному переходу от оборонительных действий к наступательным.

К *основным блокам руками* в каратэ относятся:

1. Аге-уке – блок против атаки в голову, от прямых ударов в голову и ударов сверху.
2. Гедан-барай – блок против атаки в нижний уровень.
3. Сото уке – блок предплечьем вовнутрь.
4. Учи-уке – блок предплечьем наружу.
5. Сюто-уке – блок ребром ладони.
6. Тэ нагаси-уке – сметающий блок ладонью.
7. Тэ осасе-уке – прессинговый блок ладонью.
8. Кокуто-уке – блок согнутым запястьем.
9. Тейсо-уке – блок основанием ладони.

Блоки двумя руками:

1. Моротэ-уке – усиленный блок предплечьем.

К *основным блокам ногами* относятся:

1. Хиза-уке – блок коленом.
2. Сунэ-уке – блок голенью.

Теоретический блок. Изучение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении защитных действий. Согласование с дыханием. Названия блоков.

Практический блок. Разучивание и повторение различных видов защитных действий в стойках: основные блоки shuto-uke, uchi-uke, soto-uke, age-uke, gedan-barai. Выполнение блоков с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2 и 1 счета).

Удар – это резкий, сильный толчок; воздействие на противника силой с целью достижения победы над ним. Сила удара в каратэ в основном определяется скоростью и зависит как от физической силы человека, так и от техники, посредством которой выполняется удар. Максимальной силы удара можно достигнуть только оптимальной скоординированностью движений всего тела, в частности ног, туловища и рук, а также правильной работой суставов (локтей и коленей) и мышц.

Удар имеет следующие фазы: начало движения, средняя фаза, конечная фаза – контакт кулака с целью и обратное движение.

Эффективность удара зависит от следующих основных факторов, которые необходимо учитывать в тренировочном процессе: правильная траектория, скорость, концентрация силы.

Удары, наносимые руками:

1. Гяку цуки – прямой удар задней (дальней) рукой со скручиванием после кругового блока.
2. Ой цуки – прямой удар передней рукой.
3. Татэ-цуки – удар кулаком, расположенным вертикально.
4. Агэ-цуки – удар крюком снизу вперед по корпусу.
5. Ороси-цуки – удар крюком сверху вниз.
6. Моротэ-цуки – удар двумя руками вперед.
7. Яма-цуки – удар двумя руками на разных уровнях.
8. Сётэй учи – удар основанием ладони.
9. Хиракэн-цуки – удар суставами сжатых наполовину пальцев.
10. Хиракэн маваси-учи – удар суставами сжатых наполовину пальцев.
11. Тэтцуи ороси-учи – удар «молотом» сверху.
12. Тэтцуи хидзо-учи - удар «молотом» сбоку по ребрам.
13. Тэтцуи ёко-учи – удар «молотом» наотмашь в сторону.
14. Уракэн маваси-учи – круговой удар перевернутым кулаком по голове.
15. Сюто утикоми – прямой удар ребром ладони.
16. Сюто хидзи-учи – удар ребром ладони сбоку по ребрам.
17. Сюто ёко-учи – удар ребром ладони наотмашь в сторону.
18. Маваси-учи – боковой удар рукой.
19. Хайто-учи – круговой удар внутренними ребрами ладони.
20. Кокэн-учи - удар запястьем.
21. Маваси хидзи-учи – круговой удар локтем.
22. Агэ хидзи-учи – удар локтем вперед.
23. Усиро хидзи-учи – удар локтем назад, усиленный второй рукой.

Удары, наносимые ногами:

1. Хидза-гери – удар коленом.
2. Маваси хидза-гери – круговой удар коленом.
3. Мае-гери – прямой удар вперед.
4. Маэ какато-гери – прямой удар пяткой.
5. Ёко-гери – удар ребром стопы в сторону.
6. Кансэцу-гери – удар ребром стопы в коленный сустав.
7. Маваси-гери – круговой удар вперед.
8. Усиро-гери – прямой удар назад с разворотом на 360°.
9. Какато-гери – удар сверху вниз после кругового выноса снаружи.
10. Ура маваси-гери – обратный круговой удар.
11. Усиро маваси-гери – круговой удар с разворотом на 360°.
12. Маэ тоби-гери – удар в прыжке вперед.
13. Нидан тоби-гери – двойной удар в прыжке вперед на разных уровнях.
14. Ёко тоби-гери – удар в прыжке в сторону.
15. Маваси тоби-гери – круговой удар вперед в прыжке.

16. Усиро тоби-гери – прямой удар назад в прыжке с разворотом на 360°.

Техника ударов руками

Теоретический блок. Изучение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении техники ударов руками. Согласование с дыханием. Виды и названия ударов руками.

Практический блок. Разучивание и повторение различных видов техники ударов руками в стойках: прямые удары руками (oi-tsuki, gyaku-tsuki), боковые удары руками (mawashi-tsuki), удары локтями (yoko-empi-uchi, ushiro-empi-uchi, tate-empi-uchi, mawashi-empi-uchi), удары ребром ладони (juji-shuto-uchi). Выполнять удары руками в стойках с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 2 и 1 счета).

Техника ударов ногами

Теоретический блок. Изучение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении техники ударов ногами. Согласование с дыханием. Виды и названия ударов ногами.

Практический блок. Разучивание и повторение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении техники ударов ногами в стойках: прямые удары ногами (mae-geri, yoko-geri), боковые удары (mawashi-geri, ura-mawashi-geri), удары ногами с разворота (ushiro-geri, ushiro-mawashi-geri). Выполнять удары ногами в стойках с полной координацией движений и согласованным дыханием (на 4, 2 и 1 счета).

3.2. Спарринги.

Кумитэ – это спарринг с партнером, самосовершенствование каратиста в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ – укрепление боевого духа через практическое применение полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером. Кумитэ помогает развить чувство дистанции, времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и ногами достигали желаемого результата. В ходе кумитэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях.

Кумитэ бывает нескольких видов, каждый из которых имеет свое назначение и свою цель:

1. Иппон кумитэ - условная работа в парах на одну оговоренную атаку. Цель – развитие комбинационного мышления в контратаке и совершенствование контратакующих действий в условиях спонтанной реакции.
2. Дзию иппон кумитэ - свободный бой на одно атакующее действие из свободной боевой стойки с обязательной контратакой.
3. Санбон кумитэ – поединок на три шага. Цель – наработка навыков проведения атаки и мгновенной контратаки после серийной атаки.
4. Гохон кумитэ – состоит из пяти обусловленных атак на каждый шаг по одному уровню с контратакой после последней атаки. Цель – приобретение навыков в проведении серии атак в движении.
5. Дзию кумитэ – свободный бой без ограничений. Практикуется на всех уровнях мастерства.

Теоретический блок. Порядок и правила поведения на спаррингах. Правила проведения соревнований.

Практический блок. Участие в тренировочных спаррингах. Использование в тренировочных спаррингах всех изученных технических элементов.

3.3. Изучение Kata по элементам и в полной координации

Kata – формальные упражнения, представляют собой совокупность стоек, боевых приемов и передвижений, связанных между собой логической последовательностью и выполняемых в различном темпе и с различной степенью напряжения. В ката поединок носит имитационный, воображаемый характер (боем с воображаемым противником).

Правила ката:

- каждое ката начинается с техники защиты, что подчеркивает защитный характер каратэ как боевого искусства;
- каждая техника и каждое движение в ката имеют большое и глубокое внутреннее содержание;
- каждое ката заканчивается в той же точке, в которой начинается;
- каждое ката следует заданной траектории перемещения;
- все элементы ката должны выполняться мощно и четко, с пониманием возможностей практического применения.

Теоретический блок. Изучение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении Kata (стандартизированные комплексы технических элементов). Согласование с дыханием. Названия Kata. Расшифровка техники, используемой в Kata.

Практический блок. Разучивание и повторение рациональной траектории движений ногами и руками при выполнении Kata:

Начального уровня подготовки:

- *Kata Dai-I-Kyo*
- *Kata Dai-Ni-Kyo*
- *Kata Dai-San- Kyo*
- *Kata Dai-Yon- Kyo*
- *Kata Dai-Go- Kyo*

Основного уровня подготовки:

- *Kata Heian-Shodan*
- *Kata Heian-Yodan*
- *Kata Koshiki-Naihanchin*
- *Kata Kudakano-Vankan*
- *Kata Nap-Pikken*

Выполнять Kata с полной координацией движений и согласованным дыханием (на счет и без него).

4. **Тактическая подготовка (38 час.)**

Тактическая подготовка сводится к планомерному, систематическому и рациональному использованию техники для решения конкретных спортивных задач.

Обучение спортивной тактике следует вести в органической связи с овладением техникой каратэ. Путь к этому – постоянное усложнение ситуаций, характерных для каратэ, развитие способности действовать осознанно в самых сложных условиях спортивной борьбы, сохраняя контроль за выполняемыми движениями.

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает решение следующих задач:

- создание целостного представления о поединке;
- формирование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
- решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным приемам и действиям с учетом особенностей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

Специфическими средствами и методами тактической подготовки в каратэ служат тактические формы выполнения специально подготовленных и соревновательных упражнений, так называемые тактические упражнения. От других тренировочных упражнений их отличает то, что:

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована в первую очередь на решение тактических задач;
- в упражнениях практически моделируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;
- в необходимых случаях моделируются и внешние условия соревнований.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака.

Моральная и психологическая подготовка.

Теоретический блок. Спортивная честь и культура спортсмена (Кодекс чести воина «Bushido» и его влияние на карате). Традиции и этикет в боевых искусствах. Понятие о состоянии оптимальной готовности к соревнованиям.

Практический блок. Моральная и психологическая подготовка к соревнованиям. Психологическая подготовка к соревнованиям.

Тактика ведения поединка

Теоретический блок. Правила соревнований по Всестилевому каратэ. Варианты тактики ведения соревновательного поединка (тактика нападения и тактика защиты). Термин «тактика».

Практический блок. Изучение тактического арсенала в тренировочном процессе. Просмотр кино и видеоматериалов. Изучение специальной литературы. Разговоры с тренерами и спортсменами высокого класса.

5. Участие в соревнованиях (2 час.)

Участие обучающихся в школьных, районных, городских соревнованиях согласно календарному плану спортивных мероприятий

6. Различные виды спорта и подвижные игры (28 час.)

В процессе тренировочных занятий в каратэ для развития различных

физических качеств используются элементы, присущие другим видам спорта.

В процессе обучения заимствуются элементы подготовки в других видах спорта и подвижных играх: легкой атлетики, баскетбола, регби.

Навыки в области освоения других видов спорта и подвижных игр способствуют:

- умению точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умению развивать специфические физические качества в избранном виде спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умению соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыкам сохранения собственной спортивной формы.

Акробатические упражнения, способствуют, с одной стороны, развитию координационных способностей, с другой – направлены на обеспечение определенных навыков само-страховки, при обучении и выполнении технических действий.

Гимнастика – развитие физической силы и ловкости. Упражнения на гимнастических снарядах: брусья, перекладина.

Легкая атлетика – развитие быстроты и выносливости. Бег на длинные и короткие дистанции.

Спортивные игры – быстрота действия, находчивость. Игры в ручной мяч (гандбол), баскетбол, футбол, волейбол.

Игры и эстафеты:

- команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

- то же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

- упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

- то же, передвигаясь спиной вперед;

- то же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;

- ручной мяч (по упрощенным правилам);

- то же с набивным мячом;

- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;

- играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;

- то е, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

7. Итоговая аттестация (3 час.)

Итоговая аттестация содержит контрольные нормативы, состоящие из упражнений (тестов), выполнение которых позволяет определить степень усвоения программного материала и уровень физического развития и подготовленности занимающихся. Устный опрос по пройденным темам теоретической подготовки.

2.1. Планируемые результаты

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Всестилевое каратэ» обучающийся должен:

Личностные результаты

- владеть культурой поведения;
- иметь адекватные моральные и волевые качества;
- владеть самоконтролем;
- развить адаптацию к жизни в обществе.

Метапредметные результаты

- иметь потребность к ведению здорового образа жизни и укреплению здоровья;
- иметь чувство ответственности и самостоятельности,
- владеть способностью к эффективному взаимодействию,
- иметь мотивацию к занятиям всестилевым каратэ.

Предметные результаты

- владеть навыками общей и частной гигиены;
- приобрести теоретические знания о всестилевом каратэ;
- развить физические качества;
- уметь выполнять комплексы общеразвивающих упражнений под руководством тренера-преподавателя и самостоятельно.
- освоить технику выполнения специальных упражнений, элементов в всестилевом каратэ;
- знать тактику ведения боя в всестилевом каратэ.

Результаты освоения Программы являются основными показателями развития личностных характеристик обучающегося. По итогам реализации программы ожидаемый результат соотносится с целью и задачами обучения.

Раздел № 2. Воспитание

2.1. Цели и задачи.

Целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием вестилевым каратэ, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой каратиста.

В качестве основных **задач** и направлений воспитательной работы следует выделить:

- здоровье сбережение;
- патриотическое и правовое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей.

Патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство. В процессе патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма. В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-эстетическое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется

непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом (честная спортивная борьба).

Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания

2.3. Формы и методы

Обучение в спортивной школе имеет практико-ориентированный характер и ориентировано на свободный выбор тренерами-преподавателями таких видов и форм воспитательной деятельности, которые способствуют формированию и развитию у детей индивидуальных способностей и способов деятельности, объективных представлений о мире, окружающей действительности, внутренней мотивации, познанию, нравственному поведению.

Основной **формой** воспитания и обучения детей в спортивной школе является учебно-тренировочное занятие. В ходе учебно-тренировочных занятий в соответствии с предметным и метапредметным содержанием программ обучающиеся: усваивают информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Методы воспитания применяемые в процессе обучения объединяются в четыре группы и составляют такую систему:

а) методы формирования сознания: рассказ, беседа, дискуссия, метод примера;

б) методы организации деятельности и формирования опыта поведения: упражнение, приучение, поручение, требование, создание воспитывающих ситуаций;

в) методы стимулирования поведения: соревнование, игра, поощрение, наказание;

г) методы контроля, самоконтроля и самооценки: наблюдение, опросные методы (беседы, анкетирование), тестирование, анализ результатов деятельности.

Формы воспитательной работы в зависимости от метода воспитательного воздействия:

- словесные – собрания, беседы, встречи, объяснение, рассказ;
- практические – учебно-тренировочные занятия, спортивно-массовые мероприятия, походы, субботники;
- наглядные – встречи с известными спортсменами, экскурсии, посещение учебно-тренировочных занятий обучающихся программ на этапах спортивной подготовки, посещение соревнований всероссийского уровня.

2.4. Организационные условия.

Воспитательная работа в условиях спортивных школ, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными каратистами должно уделяться формированию таких значимых для спортивной деятельности нравственных черт личности, как воля, трудолюбие, дисциплинированность.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

- степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;
- соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;
- соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;
- соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица № 2

№ п/п	Название события мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1. Здоровье сбережение				
1	Популяризация физической культуры и спорта в семейных традициях	В течение года	Беседы, семинары, спортивные мероприятия, знакомство с выдающимися	Журнал учета групповых занятий, мотивация к занятиям физической культурой спортом, Фото- и

			представителями физической культуры и спорта	видеоматериалы спортивных мероприятий
2	Пропаганда здорового образа жизни	В течение года	Лекции, спортивные мероприятия	Журнал учета групповых занятий, сохранность здоровья обучающихся
2. Патриотическое и правовое воспитание				
3	Формирование уважения и развитие интереса к истории и культуре	май-июнь	Посещение исторических культурных мест города (музеи, театры, выставки)	Журнал учета групповых занятий
4	Пополнение знаний в области нормативно-правовой базы образования и спорта, профилактика правонарушений	сентябрь	Лекции, семинары, мастер-классы	Фото- и видеоматериалы мастер-классов, Журнал учета групповых занятий
5	Поддержка старшего поколения (ветераны ВОВ, инвалиды и так далее),	май, октябрь	Организация праздников, спортивных мероприятий, акций	Фото- и видеоматериалы показательных выступлений
3. Спортивно-эстетическое воспитание				
6	Встреча с известными спортсменами школы	В течение года	Встреча	Журнал учета групповых занятий
8	Посещение занятий старших спортсменов и их соревнований	В течение года	Посещение занятий	Журнал учета групповых занятий
9	Посещение музеев, экскурсии	В течение года	Экскурсии	Журнал учета групповых занятий
4. Трудовое воспитание				
10	Установление распорядка дежурств по уборке мест занятий после учебно-тренировочного занятия	В течение года	Уборка мест занятий	Журнал учета групповых занятий
11	Участие в субботниках	Апрель-май	Субботник	Журнал учета групповых занятий
5. Развитие коммуникативных навыков, приобщение родителей к жизни детей				
12	Организация совместной деятельности родителей (законных представителей), детей, тренеров-преподавателей в культурно-досуговой и спортивно-массовой работе	В течение года	Открытые занятия, спортивно-оздоровительные мероприятия, походы на природу	Журнал учета групповых занятий

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Календарный учебный график

1. Период обучения – с 1 сентября по 31 августа.
2. Продолжительность Программы - 42 учебные недели, 6 часов в неделю, общее количество - 252 часа.
5. Режим тренировочных занятий 3 раза в неделю по 2 академических часа (6 академических часов в неделю).

Таблица № 3

**Примерное распределение учебных часов
по дополнительной общеразвивающей программе
«Всестилевое каратэ»**

№ п/п	Содержание занятий	Количество учебных часов по месяцам											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	Всего
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	-	14
2.	Физическая подготовка	12	10	10	10	10	10	14	14	12	16	5	123
	Общая физическая подготовка	4	2	4	7	8	8	10	10	10	10	3	76
	Специальная физическая подготовка	8	8	6	3	2	2	4	4	2	6	2	47
3.	Избранный вид спорта	10	10	10	6	-	2	4	4	6	5	2	59
	Техническая подготовка	6	5	6	5	-	2	3	3	4	4	2	40
	Тактическая подготовка	4	4	3	1	-	-	1	1	2	1	-	17
	Участие в соревнованиях	-	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	2
4.	Различные виды спорта и подвижные игры	3	4	5	3	6	8	6	5	5	3	3	51
5.	Аттестация	-	1	-	2	-	-	-	1	-	1	-	5
	Итоговая	-	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2
ВСЕГО ЧАСОВ:		26	26	26	22	18	22	26	26	24	26	10	252

2.2. Условия реализации программы

Реализация Программы обеспечивается педагогическими работниками и другими специалистами, имеющими соответствующее среднее профессиональное образование или высшее образование.

Осуществляется обеспечение спортивным инвентарем и оборудованием. Перечень помещений и материально-технического обеспечения необходимый для реализации Программы включает в себя:

Спортивный зал МБУДО СШ № 4 г.Сочи и ОУ оборудованный скамейками гимнастическими, шведскими стенками.

Оборудование и спортивный инвентарь:

1. Макивара – необходимый снаряд, используемый для контактных видов единоборств. Позволяет отработать комплекс ударов и развивает силу и

- точность и проникающую способность наносимого удара, формирует правильное, с физиологической точки зрения, положение тела в момент удара и закаляет ударную поверхность руки.
2. Сутинавара (груша) – необходимый снаряд, используемый для контактных видов единоборств. В основном предназначена для отработки и силы ударов, а также для комбинаторной и серийной техники.
 3. Лапа – необходимый снаряд, используемый для контактных видов единоборств. Предназначена для отработки не столько силы удара, сколько своевременности и точности. Хорошо развивает чувство дистанции благодаря маневренности партнера, держащего лапу, и умение быстро реагировать на меняющуюся ситуацию.
 4. Утяжелители на руки и на ноги – снаряды в виде манжетов из мягкой ткани, с внешней стороны которых крепятся грузики. Предназначены для увеличения выносливости и скорости нанесения ударов.
 5. Мяч набивной – специально утяжеленный тренировочный снаряд, применяемый в различных имитационных движениях всевозможных бросков и толчков, в качестве дополнительного отягощения при занятиях ОФП.
 6. Татами – упругий ковёр для занятий различными видами единоборств. Предназначен, прежде всего, для удобства спортсменов.
 7. Мячи спортивные (волейбольный, баскетбольный, футбольный).
 8. Гантели.
 9. Скакалка.
 10. Стенка гимнастическая.
 11. Скамейка гимнастическая.
 12. Мат гимнастический.

На период режима «повышенной готовности», или любых других форс-мажорных обстоятельств, при электронном обучении с применением дистанционных технологий так же требуется наличие либо компьютера (с колонками, веб-камерой), либо планшета, смартфона с возможностью выхода в Интернет; установленной бесплатной программы для участия в online видеоконференций, вебинаров и т.д. (Zoom, Telegram, WhatsApp и др.).

2.3. Формы аттестации

Для определения уровня подготовленности занимающихся согласно программным требованиям на ознакомительном уровне, выраженных в количественно - качественных показателях по физической и теоретической подготовленности, проводится аттестация.

Форма аттестации – итоговая.

Итоговая аттестация осуществляется после окончания обучения по Программе, по физической и специальной подготовке в виде сдачи контрольных нормативов с выставлением оценки, по теоретической подготовке в виде устного опроса.

Для определения уровня подготовленности тактической подготовке в течение всего года ведется мониторинг индивидуальных достижений каждого занимающегося.

При проведении итоговой аттестации следует обратить внимание на создание единых условий выполнения их для всех обучающихся. В контрольных упражнениях дается определенное количество попыток, учитывается лучший результат. Результаты заносятся в протокол и хранятся в образовательном учреждении.

2.4. Оценочные материалы

В целях контроля и оценки результативности занятий в течение учебного года в рамках текущего контроля успеваемости и в конце учебного года проводятся тестирование по физической подготовленности, включающие контрольные нормативы, которые состоят из упражнений (тестов) .

Шкала оценки уровня физической подготовленности, обучающихся по программе «Всестилевое каратэ» представлена в Таблице № 6.

Таблица № 4

Контрольные нормативы по общей и специальной физической подготовке (10-12 лет)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Мальчики			Девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Бег на 30 м (с)	6,9	6,7	5,9	7,2	7,0	6,2
2.	Непрерывный бег 10 мин	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	3	4		-	-
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	4	5	11
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	7	9	17	4	5	11
4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	115	120	140	110	115	135
СФП							
5.	Наклон вперед (см).	+1	+3	+5	+2	+4	+6

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества

дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

- **челночный бег 3x10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

- **прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

- **подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (**мальчики**).

- **подтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (**девочки**).

- **сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз).** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

- **поднимание туловища из положения лежа, колени согнуты (количество раз).** И.П. сед на матах. Руки сцеплены в «замке» за головой. Колени согнуты. Выполнять упражнение следует, опуская спину до касания поверхности мата и вернуться в И.П., Обязательное условие - коснуться грудью колен. При выполнении упражнения запрещено разрывать руки за головой и отрывать ноги от пола.

- **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

- **Наклон вперед (см).** Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые

2.5. Методические материалы

Важным условием высокой эффективности системы спортивной подготовки обучающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. К таковым у детей 10-12 лет относятся начало периода полового созревания и, как следствие, перестройка работы всех органов и систем. Кроме того, для физического развития организма в данном возрасте характерные процессы формирования скелета, установление постоянной кривизны позвоночника, приближение

мышечно-сухожильного аппарата к взрослому.

Для того чтобы в описанных выше условиях оказать положительное влияние на формирование организма обучаемых, необходимо сосредоточить внимание «на укреплении мышечных групп всего двигательного аппарата, особенно слаборазвитых мышц живота, косых мышц туловища, отводящих мышц верхних конечностей, мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц ног».

Еще одна психофизическая особенность, характерная для обучаемых 10-12 лет, - значительные изменения в психике. Для детей подросткового возраста характерны высокая эмоциональность, немотивированные поступки, неуравновешенное настроение, вспыльчивость и преувеличение своих возможностей.

Еще одна особенность психики детей 10-12 лет – постепенное развитие элементов понятийного мышления. У детей в этом возрасте появляется способность к логическим рассуждениям, к теоретическому мышлению.

Весь учебный материал программы распределен в соответствии с возрастным принципом комплектования групп и рассчитан на последовательное расширение области теоретических знаний и практических умений, и навыков воспитанников.

Педагог может самостоятельно подбирать упражнения по видам подготовки, но при обязательном соблюдении принципов - от простого к сложному, от известного к неизвестному — на которых должен строиться тренировочный процесс, дающий возможность последовательно обучать детей новым, более сложным двигательным действиям.

Основная форма - учебно-тренировочное занятие. Оно строится в соответствии с дидактическими принципами и методическими закономерностями учебного процесса. К занятию предъявляются следующие основные требования:

1. Воздействие учебно-тренировочного занятия должно быть всесторонним - воспитательным, оздоровительным и специальным.
2. Содержание учебно-тренировочного занятия должно отвечать конкретным задачам с учетом возрастных и индивидуальных особенностей, уровня подготовленности и быть направлено на расширение круга знаний, умений и навыков.
3. В процессе учебно-тренировочного занятия нужно применять разнообразные средства и методы обучения, что обусловлено постоянным усложнением задач, динамикой сдвигов и адаптационными процессами.
4. Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие должно иметь неразрывную связь с предшествующими и последующим и должно быть комплексным.

Структура учебно-тренировочного занятия состоит из трех частей: подготовительная (или разминка), основная и заключительная. Особенности же формальной структуры занятия и отдельных ее компонентов определяются, исходя из сложности комплекса решаемых задач.

Целью *подготовительной части* является разминка, в ходе которой осуществляется подготовка занимающегося к выполнению специальных приемов и упражнений физической подготовки.

Основная часть строится в порядке последовательного выполнения заданий (упражнений), обеспечивающих решение как главной, так и дополнительных задач занятия. Такое ранжирование физических нагрузок по направленности на решение какой-либо задачи осуществляется не только последовательностью выполнения упражнений, но также их объемом и интенсивностью.

Заключительная часть тренировочного занятия чаще всего называют заминкой. Смысл ее — в обеспечении переключения функциональных систем организма на восстановительный режим, т. е. на ускорение восстановительных процессов. Плавный переход от интенсивной тренировки к отдыху предупреждает возможные функциональные нарушения, которые могут возникнуть у Вас при резком прекращении напряженной тренировки, особенно у тех, кто малотренирован и не имеет достаточного опыта самостоятельных занятий.

Дозировка физической нагрузки учебно-тренировочного занятия определяется следующими показателями:

- общая продолжительность тренировки;
- объем нагрузки;
- интенсивность тренировки;
- пульсовая стоимость нагрузки.

Общая продолжительность тренировки определяется временем, затраченным на тренировочную работу.

Понятие “*объем*” тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения, серии упражнений в определенное время.

Объем тренировочных нагрузок может быть определен в различных циклах тренировки и, как правило, выражается следующими параметрами: количеством тренировочных дней; количеством тренировочных занятий.

Количественные показатели: суммарное время тренировочной работы и количество тренировочных занятий - позволяют планировать и оценивать объем нагрузок, как для группы, так и индивидуально, распределять его в тренировочном процессе любого периода работы и сравнивать объемы нагрузки аналогичных периодов.

Понятие “*интенсивность*” движений в спорте обычно определяется количеством движений в единицу времени или количеством движений и интенсивностью работы всего организма спортсмена при достижении им определенной или максимальной скорости движения.

Выражение интенсивности тренировочных воздействий через количественные характеристики моторной плотности не только учитывает величину выполненной работы, но и позволяет планировать и задавать определенную интенсивность работы тренировочного занятия или его частей. Интенсивность тренировочных воздействий должна меняться в зависимости от задач тренировки. Реализация запланированных величин интенсивности нагрузки осуществляется только с помощью специальных схем, состоящих из структурно-функциональных единиц нагрузки и содержащих определенную моторную плотность.

Между предельными показателями объема и интенсивности нагрузки существуют обратно пропорциональные соотношения. Максимальные по интенсивности нагрузки могут длиться лишь от долей секунды до нескольких секунд. Предельные же по объему нагрузки могут иметь лишь относительно невысокую интенсивность. Чем выше интенсивность какого-либо упражнения, тем меньше возможный объем нагрузки, и наоборот.

Существует несколько физиологических методов для определения интенсивности нагрузки. Одним из наиболее удобных показателей служит частота сердечных сокращений. Сердечно-сосудистая система чутко реагирует на изменения внешней и внутренней среды. Ввиду большой динамичности ЧСС, изменения ее уровня четко характеризуют меняющуюся величину функционального напряжения организма в процессе выполнения физической нагрузки. Поэтому при контроле за величиной физической нагрузки применяется оперативная *пульсометрия*, т.е. быстрое определение ЧСС по данным кратковременного единичного подсчета.

Определение ЧСС методом пульсометрии - один из наиболее простых, доступных и достаточно информативных показателей функционального состояния кровообращения. ЧСС чаще всего измеряется при пальпации височной, сонной, лучевой артерий и по сердечному толчку.

ЧСС в покое и при небольшом учащении удобно определять пальпаторным методом на лучевой артерии. Для этого накладываются 2-3 пальца разноименной кисти на область запястья (в месте, где отчетливо прослушивается биение пульса). Пульс рекомендуется подсчитывать в покое по 10-секундным отрезкам 2-3 раза подряд, чтобы получить достоверные данные и заметить нарушение сердечного ритма (аритмию). При недостаточном навыке пульс подсчитывают за 15 или 30 сек.

После нагрузки ЧСС лучше подсчитывать в области височной, сонной артерий или в месте проекции верхушки сердца (область 4-5 межреберья, под грудной мышцей).

Методическое обеспечение программы

Таблица № 5

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форм контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты.	Устный опрос
3	Физическая подготовка	Индивидуальная, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, скакалки на каждого обучающего.	Контрольные нормативы, итоговая аттестация.
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, индивидуальная, подгрупповая.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Дидактические карточки, плакаты, учебные грифы, диски. Терминология, жестикуляция, видеозаписи.	Соревнование
5	Различные виды спорта и подвижные игры	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего.	Учебная игра

2.7. Список используемой литературы

Литература для педагога:

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
3. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994.
4. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
6. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.
7. Волков, Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков - Киев: Олимп. лит.,2002. - 295 с.;
8. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов /под ред. В.П. Губа - Смоленск: Изд-во ТО информ.-коммерческого агентства,1997. - 221 с.;
9. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. - 3-е изд. - М.: Сов. спорт, 2009. - 199 с.;
- 10.Пантелеев М.В., Айданов А.П., Артюк В.Д. Учебное пособие по обучению технике каратэ для отделения спортивных школ / М.В. Пантелеев, А.П. Айданов, В.Д. Артюк. – М.: ГЦО ЛИФК, 1981. – 122 с..
- 11.Тер-Ованесян А.А., Тер-Ованесян И.А. Педагогика спорта/А.А. Тер-Ованесян, И.А. Тер-Ованесян. – Киев: Здоров'я, 1986.- 208 с.
- 12.Трусов О.В. Каратэ. Теория и практика / О.В. Трусов. – К.: Славянский клуб, 1994. – 224 с.
- 13.Ямагучи Госэй. Основы Годзю-Рю каратэ / Госэй Ямагучи. – М.: Гранд, 1998. – 82 с.
- 14.Фомин В.П., Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Фомин, В.П. Филин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

Литература для обучающихся:

1. Флоке Алан. Самозащита / Алан Флоке. – М.: Гранд, 1998 – 316 с.
2. Суханов В.Г. Боевое каратэ и его нераскрытые тайны. / В.Г. Суханов. – М.: Лист, 1997. - 348 с.
3. Тарас А.Е. Боевые искусства – 200 школ боевых искусств Востока и Запада (Энциклопедический справочник) / А.Е. Тарас. – Минск: Харвест, 1996. – 640 с

Информационные ресурсы:

1. <http://www.minsport.gov.ru> - Министерство спорта РФ.
2. <http://www.kubansport.ru> - Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
3. <http://минобрнауки.рф> - Министерство образования и науки РФ.
4. <http://askarate.ru> – Федерация всестилевого каратэ.
5. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебник. /Кузнецов Ж.К., Холодов В.С. – М.: Академия, 2013 Электронный ресурс]/Режим доступа <http://sdo.mgaps.ru/books/K19/M9/file/1.pdf>
6. Технология спортивной тренировки Электронный ресурс] / Режим доступа <http://tst.sportedu.ru>

Интернет-ресурсы для организации online обучения:

1. Платформа Zoom ([Zoomhttps://zoom.us/](https://zoom.us/))
2. YouTube – видеохостинг для загрузки видео
3. Skype система для организации занятия в режиме видеоконференцсвязи с использованием платформы Скайп (<https://www.skype.com/ru/free-conference-call/>)
4. Telegram - система обмена текстовыми, audio и video файлами, организация онлайн чатов.