

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТРАЦИИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
от «17» мая 2021 г.
Протокол № 10

УТВЕРЖДАЮ

директор МБОУ ДО «ДЮСШ»

Р.Н.Чернов

Приказ «ДЮСШ» № 64
от «20» мая 2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«КАРАТЭ-ДО»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 3 года:432 ч. (1год-144 ч., 2 год-144 ч., 3 год-144 ч.)

Возрастная категория: от 7 до 18 лет

Состав группы: до 25 человек

Форма обучения: очная, очно-заочная, дистанционная

Вид программы: модифицированный

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе: _____

Составители программы:

А. А. Дубровская-инструктор-методист
К. Н. Кухарев – тренер-преподаватель
по каратэ-до

ст. Павловская
2021 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

| № п/п | Содержание | Стр |
|--------------|--|------------|
| 1 | Пояснительная записка | 3 |
| 2 | Планируемые результаты | 8 |
| 3 | Форма аттестации | 10 |
| 4 | Учебно-тематический план | 22 |
| 5 | Содержание программного материала | 25 |
| 6 | Организационно-методические условия | 38 |
| 7 | Список литературы | 63 |

1. Пояснительная записка

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Подготовка и составление настоящей программы с методическими рекомендациями для каждого занятия, вызвана необходимостью создания учебно-методической базой и детального планирования тренировочного процесса. При достаточно широкой распространенности каратэ-до в России, конкретно, к настоящему моменту фактически не существует какого-либо проработанного и апробированного учебно-методического комплекса, который должен формировать основу и развитие учебно-тренировочного процесса. Наиболее остро данный пробел сказывается на качестве подготовки юных спортсменов. Таким образом, практическая деятельность тренеров-преподавателей по каратэ-до в дополнительном образовании остро нуждается в методическом обосновании процесса, а именно, в создании соответствующего учебно-методического комплекса.

Актуальность данной программы и методические рекомендации по каратэ-до подготовлены на основе нормативных документов Минобразования РФ, Министерства здравоохранения РФ, Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ. Программа раскрывает комплекс параметров и содержательное наполнение подготовки юных спортсменов за 3 года обучения и тренировок. Методические рекомендации позволяют более эффективно организовать содержательную часть учебно-тренировочного процесса, предлагаемую настоящей программой. Важной причиной популярности каратэ-до является его доступность. Им, фактически может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого, популярность каратэ-до состоит в привлекательности восточного культурного

«колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ-до, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному.

Нормативные документы.

Программа для МБОУ ДО «ДЮСШ» ст. Павловской по каратэ-до составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», статей: 2 (п.9, п.22), 12 (п.1ч.4; ч.5), 13 (ч.1,2), 28 (п.6 ч.3), 33 (ч.2), 55 (ч.2), 58 (ч.1), 59 (ч.1),75 (ч.1, ч.4);

СанПин 2.4.4.3172-14, утверждённый Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41;

Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 года № 1726-р).

Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (разработанные Министерством образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, г. Краснодар, 2016 г.)

Отличительные особенности программы «Каратэ-до» состоит в том, что она рассчитана на детей дошкольного образования возраст от 5 лет, что является отличительной особенностью от других программ по восточным единоборствам.

При подготовке и разработке данной программы были использованы методических рекомендаций зарубежного и отечественного опыта обучения и практические рекомендации тренировочного процесса ведущих мастеров Мира, инновационные методы и контроля спортивной медицины, теория и методика физического воспитания, педагогики, возрастной физиологии, гигиены и психологии с учетом возрастных особенностей адептов.

В настоящей программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп, спортивно-оздоровительной, введение в боевые искусства, начальной подготовки, учебно-тренировочных групп.

Адресат программы.

В секцию каратэ зачисляются дети и подростки (с 10 до 17 лет), принимаются дети без конкурса и отбора, не имеющие опыта в тренировочном процессе, а также с опытом в боевых искусствах, имеющие письменное разрешение врача, а также заявление и письменное согласие родителей. копию страховки, свидетельство о рождении.

Психолого-педагогические особенности детей разного возраста.

В возрасте 7-10 лет дети достаточно осознано делают выбор в предметной сфере для своего дополнительного образования. Они открыты для восприятия, но находятся в эмоциональной зависимости тренера, поэтому потребность в положительных эмоциях значимого во многом определяет их поведения. Яркость, красочность демонстрация показательных выступлений каратэ такого же возраста вызывает высокий эмоциональный позитивный отклик у детей. Важный путь познания самого себя, что самое важнейшее психологическая подготовка в боевых искусствах.

Возрастная подгруппа 10-14 лет. В этот период происходит бурное психофизическое развитие и перестройка социальной активности детей. Это пора достижений, стремление стать первым становление «Я». Специфическая для подростков реакция группирования со сверстниками проявляется в повышенном интересе к общению, ориентации на выработку групповых норм и ценностей.

В возрасте 15-17 лет формируются профессиональные интересы, потребность в самоутверждении. Психологическое содержание этого этапа связано с развитием самосознания, самосовершенствования.

Уровень программы, объем и сроки.

Срок освоения программы: 3 года обучения. Объем программы: 168 часов в год.

Форма обучения по программе: очная, возможна реализация отдельных частей программы в дистанционном режиме.

Режим занятий: занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Занятия реализуются на базе школ Павловского района.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Организация учебного процесса:

1-й год обучения - 144 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

2-й год обучения - 144 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

3-й год обучения - 144 часов, 2 раза в неделю по 2 часа.

Основной целью многолетней программы является – пропаганда ЗОЖ, вовлечение детей и подростков в массовые занятия физкультурой и спортом, что способствует развитию лидерских, волевых, морально-этических и физических, специальных психических и патриотических качеств. Подготовка высококвалифицированных спортсменов, способных защитить свою честь и честь страны на соревнованиях разного уровня, через этапную подготовку в спортивно-оздоровительной, введение в боевые искусства, начальной подготовки и учебно-тренировочных группах.

Задачи:

- преимущественная направленность подготовки на всех этапах.
- совершенствование техники и тактики каратиста;
- развитие специальных физических качеств;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок;
- достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов;
- дальнейшее приобретение соревновательного опыта.

Воспитательные:

- формирование у занимающихся основ здорового образа жизни, гигиенической культуре и профилактика вредных привычек;
- воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физкультурной направленности;
- воспитание моральных, волевых и эстетических качеств каратиста.
- воспитание воле к победе и достижение спортивных результатов.

Оздоровительные:

- повышение жизненного тонуса детей, профилактика простудных и других заболеваний;
- привитие детям чувство ответственности за свое здоровье;
- укрепить дыхательную мускулатуру детей;
- формирования важных двигательных навыков;

Образовательные технологии:

- здоровьесберегающие технологии;
- релаксационные игры и упражнения для снятия напряжения, на расслабление;

Система деятельности.

Познавательная деятельность:

- информационная - владение информацией;
- деятельностная – владение базовой техникой упражнений;
- личностная – осознание личного значения познавательного предмета.

Преобразующая деятельность:

- самостоятельная работа, которая выражается познавательной активностью, проявляющей в интересах, стремлению и потребностях;
- готовность к преодолению трудностей связанные с силой воли:
- оперативность, которая предполагает правильное понимание поставленных задач перед обучающимся и их решением.

Обще-учебная деятельность:

- разностороннее развитие ребенка, вооружение его знаниями, навыками и умениями необходимыми в жизни и спорте;
- применение современных технологий обучения, предусматривает формирование у детей умение и навыков;
- познавательный интерес – игры, которые позволяют у детей живой интерес к процессу познания, что помогает быстрее освоить учебный материал.

Самоорганизующиеся деятельность:

- умение пользоваться и применять в обучении иллюстрациями, таблицами, предметно развивающей средой, в которых описаны те или иные упражнения;
- владения двигательными навыками, согласно выбранному виду спорта, и самоконтроль в работе с оружием;
- организовывать спортивные игры-соревнования.

2. Планируемые результаты

Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Укрепление психофизического здоровья воспитанников и формирование у каратистов основы здорового образа жизни:

Овладение основной базовой техники умения в области каратэ.

Наличие и рост количества воспитанников, имеющих первоначальную подготовку, но и имеющие спортивные разряды.

Социальная адаптация и сплочение детей в спортивной группе каратэ.

Снижение асоциальных проявлений в детской - подростковой среде среди адептов.

Передача и усвоение воспитанниками положительного социального опыта через совместную работу детей и взрослых.

Увеличение каратистов в секции.

Привлечение родителей в активную жизнь своих детей и участие в разных формах социо-досуговой деятельности спортсменов на разном уровне. (городском, областном и т. д)

Активное привлечение родителей не только в общественную жизнь федерации, но и решение внутренних проблем секции.

Развитие у адептов организаторских способностей и лидерских качеств.

Повышение имиджа и популяризации занятий в секции карате.

К концу 1 года обучения спортсмены должны знать:

- Историю и возникновения боевого искусства каратэ;
- Правило поведения в спортзале (ритуальное приветствие Реги ;
- Технику безопасности в спортзале;
- Спортивную терминологию;
- Квалификационную программу на 10-9 кю;

Должен уметь;

- ОФП ОРУ и гимнастические элементы;
- Выполнять элементы кихона 10-9кю
- Выполнять ката на 9кю и Бункай;
- Выполнять (кихон- гохон- кумитэ)

Самоконтроль при работе с партнером:

- Выполнять простейшую базовую ударную технику в маленькие –большие лапы;
- Выполнить начальную комплексную подготовку;
- Выполнять начальную подготовку работа с Бо ;

К концу 2-го года должны знать:

- Спортивную терминологию;
- Квалификационную программу на 8 -7 кю;
- Технику безопасности при работе с партнёром;

Простейшие правила соревнований:

- Като с бо;
- Кихон с бо;

Должны уметь:

Выполнять работу на снарядах;

Выполнять базовую технику на 8-7 кю, ката кихон;

Выполнять бункай ката Кихон-гохон-кумите;

Простейшие элементы боя с бо.

Концу 3 года обучения должны знать;

Более углублённую спортивную терминологию;

Правила соревнований;

Квалификационную программу на 6-5 кю;

Углублённую технику с бо;

Тактику и стратегию поединка с одним партнёром.

Должны уметь;

Выполнять базовую технику на 6-5 кю; ката, кихон;

Выполнять бункай ката;

Выполнять базовое Кихон-гохон-кумитэ;

Выполнять ката бо;

Выполнять технику кумите с бо;

Выполнять технику самообороны.

3. Форма аттестации

Значительную роль в реализации программы играет диагностика результатов и контроль качества учебного процесса. Для проверки результативности программы применяется разнообразный диагностический инструментарий.

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

- теоретическое тестирование на определение уровня знаний по карате;
- тестирование по общефизической подготовке;
- тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в три этапа:

Входной контроль проводится в начале учебного года (сентябрь).

Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.

Промежуточная аттестация проводится по итогам каждого года обучения.

По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы тренировки. Она позволяет оценить результативность работы тренера-преподавателя за учебный год.

Итоговая аттестация обучающихся проводится по итогам завершения освоения образовательной программы в полном объеме в соответствии с учебным планом

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории спортивного карате с помощью специально разработанных тестов. Для обучающихся базового модулей применяются методики тестирования мыслительных процессов, главной задачей которых является получение представления об уровне развития обучающихся. Кроме вышесказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к совершенствованию спортивного мастерства каждого обучающегося.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях по карате разного уровня, выполнение нормативов спортивных разрядов.

Форма проведения диагностики: теоретическая, практическая

Форма оценки результатов: пятибалльная система (теория), зачет (практика) **Входящий контроль.**

**Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовке
(юноши и девушки)**

| № п/п | Ф.И.О. тестируемого | Контрольные упражнения (тесты) <i>Выполнение каждого теста оценивается знаком в баллах 2 или 5</i> | | | | | | | | | | | | | | Вывод по итогам тестирования | | |
|----------|------------------------|---|--------------|---|--------------|------------------------------|--------------|---|--------------|-------------------------|--------------|----------------------------|--------------|--|--------------|---------------------------------|----------------------|--------------|
| | | Бег на 30 м, с | <i>Баллы</i> | Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин | <i>Баллы</i> | Подтягивание на перекладине, | <i>Баллы</i> | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз | <i>Баллы</i> | Подъём туловища лёжа на | <i>Баллы</i> | Прыжок в длину с места, см | <i>Баллы</i> | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами | <i>Баллы</i> | | Челночный бег 3x10 м | <i>Баллы</i> |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тренер-преподаватель _____ « ___ » _____ 20__ г.

Члены приёмной комиссии:

_____ Р. Н. Чернов
 _____ Ю. А. Фоменко
 _____ К.Н. Кухарев

ПРОТОКОЛ № _____

результатов промежуточной (итоговой) аттестации

Вид спорта - Всестилевое каратэ, группа _____, этап обучения _____, период обучения _____

Тренер-преподаватель _____ « _____ » _____ 20__ г.

Результаты тестирования по общей физической и специальной физической подготовке на этапе начальной подготовки (юноши и девушки)

| № п/п | Ф.И.О. обучающегося | Контрольные упражнения (тесты) | | | | | | | | | | | | | Общее кол-во соревнований в году | Кол-во соревнований, в которых принял участие | | | |
|----------|------------------------|---|--------------|-----------------------------------|--------------|------------------------------|--------------|---|--------------|-------------------------------|--------------|----------------------------|--------------|--|-------------------------------------|--|--------------|--------------------|--|
| | | <i>Выполнение каждого теста оценивается знаком в баллах 2 или 5</i> | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Бег на 30 м, с | <i>Баллы</i> | Непрерывный бег в свободном темпе | <i>Баллы</i> | Подтягивание на перекладине, | <i>Баллы</i> | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз | <i>Баллы</i> | Подъём туловища лёжа на полу, | <i>Баллы</i> | Прыжок в длину с места, см | <i>Баллы</i> | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами | <i>Баллы</i> | Челночный бег 3x10 м | <i>Баллы</i> | <i>Средний бал</i> | |
| 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Тренер-преподаватель _____ « _____ » _____ 20__ г.

Члены приёмной комиссии:

_____ Р. Н. Чернов
 _____ Ю. А. Фоменко
 _____ К.Н. Кухарев

**Результаты
тестирования по интегральной подготовке
(Выполнение Ката)**

| № п/ п | Ф.И.О. обучающегося | Результат тестирования (кол-во баллов) |
|--------------|------------------------|--|
| 1. | | |
| 2. | | |

**Результаты
тестирования по теории и методике по физической культуре и спорту**

| № п/ п | Ф.И.О. обучающегося | Результат тестирования (кол-во баллов) |
|--------------|------------------------|--|
| 1. | | |
| 2. | | |

Результаты промежуточной (итоговой) аттестации

| № п/ п | Ф.И.О. обучающегося | Результат аттестации (кол-во баллов) | Вывод по итогам аттестации |
|--------------|------------------------|---|-------------------------------|
| 1 | | | |
| | | | |

Примечание

В выводе должно быть указано одно из следующих утверждений:

- перевести на следующий этап (либо период) подготовки;
- оставить на повторное обучение;
- выдать документ об окончании обучения
- отчислить из ДЮСШ.

Члены приёмной комиссии:

_____ Р. Н. Чернов
_____ Ю. А. Фоменко
_____ К.Н. Кухарев

**Критерии уровня физической подготовки для зачисления на этап
начальной подготовки
по виду спорта всестилевое каратэ (период до одного года)**

| Развиваемое физическое качество | Упражнения (тесты) | Результат | |
|---------------------------------|--|---------------|---------------|
| | | юноши | девушки |
| Скоростные качества | Бег на 30 м, с | Не более 7.5 | Не более 8.0 |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин (для девочек – 8 мин) | выполнено | выполнено |
| Сила | Подтягивание на перекладине, раз (для девочек – из вися лёжа на низкой перекладине) | Не менее 1 | Не менее 4 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, раз | Не менее 5 | Не менее 3 |
| | Подъём туловища лёжа на полу, раз | Не менее 8 | Не менее 6 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места, см | Не менее 100 | Не менее 95 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | выполнено | выполнено |
| Координация | Челночный бег 3x10 м, с | Не менее 11.5 | Не менее 12.0 |

**Комплекс контрольных упражнений
промежуточной и итоговой аттестации для оценки результатов
освоения программы по общей физической и специальной физической
подготовки периодам обучения (юноши)**

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | Итоговая аттестация |
|---------------------------------|--|--|---|--|---------------------|
| | | Для перехода на период свыше одного года | Для перехода на этап начальной специализации ТЭ | Для перехода на период углубленной специализации | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м, с | Не более 7.5 | Не более 6.0 | Не более 5.8 | Не более 5.5 |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин (для девочек – 8 мин) | выполнено | - | - | - |
| | Бег на 1 км, мин/с | - | Не более 6 мин 30 с | Не более 6 мин 10 с | Не более 6 мин |
| Сила | Подтягивание на перекладине, кол-во раз | Не менее 1 | Не менее 5 | Не менее 10 | Не менее 12 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз | Не менее 5 | Не менее 12 | Не менее 20 | Не менее 25 |
| | Подъём туловища лёжа на полу, кол-во раз | Не менее 8 | Не менее 20 | Не менее 25 | Не менее 30 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места, см | Не менее 100 | Не менее 140 | Не менее 180 | Не менее 200 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | Не менее 1 раза | Не менее 2 раз | Не менее 2 раз | Не менее 2 раз |
| Координация | Челночный бег 3x10 м, с | Не более 11.5 | Не более 10.5 | Не более 10.0 | Не более 9.4 |

Комплекс контрольных упражнений промежуточной и итоговой аттестации для оценки результатов освоения программы по общей физической и специальной физической подготовки по этапам и

периодам обучения (девушки)

| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап | Итоговая аттестация |
|---------------------------------|--|--|---|--|---------------------|
| | | Для перехода на период свыше одного года | Для перехода на этап начальной специализации ТЭ | Для перехода на период углубленной специализации | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м, с | Не более 8.0 | Не более 7.0 | Не более 6.5 | Не более 6.0 |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин (для девочек – 8 мин) | выполнено | - | - | - |
| | Бег на 1 км, мин/с | - | Не более 6 мин 50 с | Не более 6 мин 30 с | Не более 6 мин 10 с |
| Сила | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине, кол-во раз | Не менее 4 | Не менее 8 | Не менее 14 | Не менее 16 |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, кол-во раз | Не менее 3 | Не менее 10 | Не менее 16 | Не менее 20 |
| | Подъём туловища лёжа на полу, кол-во раз | Не менее 6 | Не менее 16 | Не менее 20 | Не менее 25 |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места, см | Не менее 95 | Не менее 120 | Не менее 140 | Не менее 160 |
| Гибкость | Наклон вперёд из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола) | Не менее 1 раза | Не менее 2 раз | Не менее 2 раз | Не менее 2 раз |
| Координация | Челночный бег 3x10 м, с | Не менее 12.0 | Не более 10.5 | Не более 10.0 | Не более 9.4 |

Комплекс контрольных упражнений промежуточной и итоговой аттестации для оценки результатов освоения программы по

**технической подготовке по этапам и периодам обучения
(девушки, юноши)**

| № п/ п | Контрольные упражнения (тесты) | Этап начальной подготовки | | Тренировочны й этап | Итогова я аттестаци я |
|--------------|--|---|---|---|--------------------------------|
| | | Для переход а на период свыше одного года | Для перехода на этап начальн ой специали зации ТЭ | Для перехода на период углубленной специализации | |
| 1 | Атака двухударной серией руками за 20 с, кол-во раз | 16 | 20 | 22 | 24 |
| 2 | Атака двухударной серией (рука и передняя нога) за 20 с, кол-во раз | 10 | 14 | 16 | 18 |
| 3 | Круговой удар рукой за 20 с, кол-во раз | 10 | 12 | 14 | 16 |
| 4 | Круговые удары передней ногой в мешок за 20 с, кол-во раз | - | 12 | 14 | 16 |
| 5 | Кувырок с последующей атакой двухударной серией за 30 с, кол-во раз | 12 | 14 | 16 | 18 |
| 6 | Атака трехударной серией с броском за 20 с, кол-во раз | - | 10 | 12 | 14 |

**Комплекс контрольных упражнений промежуточной и итоговой
аттестации для оценки результатов освоения программы по
интегральной подготовке по этапам и периодам обучения
(девушки, юноши)**

| | Контрольные упражнения | Этап начальной подготовки | Тренировочны й этап | Итогова я |
|--|---------------------------|------------------------------|------------------------|--------------|
|--|---------------------------|------------------------------|------------------------|--------------|

| № п/п | (тесты) | Для перехода на период свыше одного года | Для перехода на этап начальной специализации ТЭ | Для перехода на период углубленной специализации | аттестация |
|-------|-----------------|--|---|--|------------|
| 1 | Выполнение Ката | Хейан 1 | Хейан 2-3 | Хейан 4 | Хейан 5 |

Методика выполнения комплекса контрольных упражнений по физической подготовке

Бег на 30 м.

Испытание проводится по общепринятой методике.

Непрерывный бег в свободном темпе не менее 10 мин.

Испытание проводится по общепринятой методике.

Бег на 1 км.

Испытание проводится по общепринятой методике.

Подтягивание перекладине (для девушек)

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение испытания (теста).

Подтягивание перекладине (для юношей)

Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста).

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Подъём туловища лёжа на полу.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Обучающийся выполняет максимальное количество подниманий, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища.

Для выполнения испытания (теста) создаются пары, один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. **Из трех попыток** учитывается лучший результат.

Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (пальцами рук коснуться пола.)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения (далее – ИП): стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу Тестируемый по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

Челночный бег 3x10 м

На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая, расстояние 10 м три раза. При изменении движения в обратном направлении одна нога испытуемого должна пересечь линию.

по технической подготовке

Атака двухударной серией руками за 20 с.

Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Одна серия считается за один раз. Подсчитывается суммарное количество серий ударов двумя руками за 20 сек.

Атака двухударной серией (рука и передняя нога) за 20 с.

Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз. Подсчитывается суммарное количество серий ударов двумя руками за 20 сек.

Круговой удар рукой за 20 с.

Выполняется из боевой стойки в лапы. Подсчитывается суммарное количество ударов.

Круговые удары передней ногой в мешок за 20 с.

Удары наносят сначала одной ногой в течении 10 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

Кувырок с последующей атакой двухударной серией за 30 с.

Исходное положение – боевая стойка. Кувырок выполняется из положения упор присев, лицом вперед. Далее атака двухударной серией из

фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Одна комбинация (кувырок + ударная серия) считается за один раз.

Атака трехударной серией с броском за 20 с.

Атака трехударной серией руками в голову — уход под переднюю руку соперника уклоном, бросок захватом ног.
по интегральной подготовке

Выполнение Ката.

Оценивается техника выполнения по общепринятой методики.

4. Учебно-тематический план

Примерный учебно-тематический план распределения часов по видам подготовки на три года обучения из расчета 4 часа в неделю (36 учебных недель)

Учебный план на 1 год обучения

| Название разделов программы | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации |
|--|------------------|--------|----------|---|
| | всего | теория | практика | |
| Раздел 1. Основы знаний | 8 | 8 | | Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью" |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | 46 | 4 | 42 | Сдача норматива по ОФП |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | 80 | 4 | 76 | Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль |
| Раздел 4. Контрольные нормативы и соревнования | 10 | | 10 | Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов |

| | | | | |
|---------------|------------|-----------|------------|--|
| Итого: | 144 | 16 | 128 | |
|---------------|------------|-----------|------------|--|

Учебный план на 2 год обучения

| Название разделов программы | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации |
|--|------------------|-----------|------------|---|
| | всего | теория | практика | |
| Раздел 1. Основы знаний | 8 | 8 | | Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью" |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | 46 | 4 | 42 | Сдача норматива по ОФП |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | 80 | 4 | 76 | Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль |
| Раздел 4. Контрольные нормативы и соревнования | 10 | | 10 | Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов |
| Итого: | 144 | 16 | 128 | |

Учебный план на 3 год обучения

| Название разделов программы | Количество часов | | | Форма промежуточной аттестации |
|---|------------------|--------|----------|---|
| | всего | теория | практика | |
| Раздел 1. Основы знаний | 8 | 8 | | Опрос, Тест, Регулярность посещения, Тест "Индекс отношения к здоровью" |
| Раздел 2. Общая физическая подготовка | 46 | 4 | 42 | Сдача норматива по ОФП |
| Раздел 3. Специальная физическая подготовка | 80 | 4 | 76 | Наблюдение, учебная игра с произвольным использованием приемов нападения и защиты, оценка проявления инициативы и творчества, выполнение контрольных упражнений, самоконтроль |

| | | | | |
|--|------------|-----------|------------|--|
| Раздел 4. Контрольные нормативы и соревнования | 10 | | 10 | Промежуточная и итоговая аттестация, наблюдение, самоконтроль, выполнение указаний тренера, прием нормативов |
| Итого: | 144 | 16 | 144 | |

Примерная последовательность упражнений на занятии: разминочные упражнения, упражнения на растяжку; базовая техника на месте; базовая техника в перемещении; различные формы «кихон-кумитэ»; игровые моменты (эстафеты, спортивные игры); обсуждение результатов занятия.

Основной формой обучения на спортивно-оздоровительном этапе в группе каратэ-до является тренировочное занятие продолжительностью 1-2 академических часа. Академический час = 45 минут.

В процессе обучения используются контрольные занятия (выполнение обучающимися тестов по ОФП), теоретические занятия, участие в соревнованиях по упрощенным правилам, показательные выступления и др.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций, бесед. Для достижения большего эффекта они могут сопровождаться демонстрацией таблиц, наглядных пособий, диаграмм, просмотром соревнований не только по каратэ-до, но и по другим видам единоборств.

Практическая часть занятий должна строиться на основном методе – демонстрации упражнения. Особое внимание при этом следует обратить на правильный показ изучаемого материала. Основой усвоения изучаемого материала является хорошая общефизическая подготовка. Весь изученный материал необходимо регулярно повторять, изменяя условия упражнений.

Тренировочные занятия проводятся с учетом индивидуальных особенностей каждого обучающегося. Исходя из физиологических и психологических изменений, которые происходят в жизни ребенка в разные годы и в соответствии с квалификационной программой Российской Академии каратэ-до Шотокан, планируются этапы реализации программы, подбирается изучаемый теоретический и практический материал. Возрастное

деление по этапам условно и применяется с учетом индивидуальных особенностей ребенка, исходя из его физических и психических данных.

Кроме групповых занятий, педагог должен стремиться проводить индивидуальную работу с каждым обучающимся, опираясь на их сильные стороны, развивать недостающие качества.

5. Содержание программного материала.

Содержание первого года обучения:

Введение.

Теория: Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзе (спортивный зал для занятий каратэ-до). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.

Теоретическая подготовка.

Теория: История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до. Понятие о до-дзе, основы этики:

-до-дзе – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;

-выполнять поклоны перед входом в до-дзе, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов;

-точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся;

-находясь в до-дзе, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;

-допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;

-проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзе;

-вести себя с достоинством;

-быть скромным.

Основы терминологии:

-термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования);

-понятие о квалификации в традиционном каратэ-до – кю, дан, квалификационный экзамен;

Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

Основы безопасного поведения:

-техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в пути.

-действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);

Общая физическая подготовка.

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

Практика: Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика: Развитие физических качеств:

- быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.
- силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
- ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
- гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).
- выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Технико-тактическая подготовка.

Теория: Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика: Стойки: Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибачи-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте:

- блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.
- удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на месте:

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан).

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ.

Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Практика: Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам.

Прогнозируемые проблемы и неудачи.

- потеря контингента занимающихся, основная причина которого в том, что большинство учеников приходят в секцию насмотревшись боевиков или по «велению» родителей, а также поиск и «определение занятий по душе»,
- преждевременное разочарование в занятиях вследствие создания для себя ложного стереотипа простоты и легкости бокса (по фильмам и книгам) и выяснение правды о необходимости затраты огромных сил и терпения для достижения результата,
- недостаточная осознанность занимающихся необходимости тренировочных занятий,
- чрезмерная озабоченность родителей о здоровья детей,
- неспособность всех детей достаточно полно освоить программу первого года обучения вследствие частых болезней и пропуска занятий,
- ожидание занимающимися быстрого результата и разочарование от его отсутствия,
- отсутствие спортивного оборудования и инвентаря для занятий вследствие слабого финансирования спортивной базы.

Меры по их устранению.

- проведение теоретических занятий с рассказами о выдающихся спортсменах мастерах, о их достижениях, о способностях переносить физические нагрузки и возможностях владения своим телом. Доступное объяснение ошибочности мнения о том, что бокса подвластно всем, что для достижения реальных результатов затрачиваются годы и десятилетия,
- разъяснение занимающимся, и их родителям необходимости тренировочных занятий, как для поддержания и укрепления здоровья, так и для возникшей необходимости защитить себя и окружающих,
- просмотр художественных и ученых фильмов с наглядными приемами упорных тренировочных занятий и проявления огромного терпения и силы воли для достижения результатов,

- беседы с родителями о том, что проявление чрезмерной заботы о своих детях не только не способствует, а порой мешает учебно-тренировочному процессу и кроме того, лишает их детей развитию их самостоятельности в выборе и решении каких-либо задач и своих детских проблем, что в свою очередь тормозит формирование ребенка как личности,
- использование партнера в тренировочных занятиях - как средства для отработки технических действий, а также изготовление тренировочных снарядов и оборудования своими руками, с возможным подключением к этому родителей занимающихся.

Содержание второго года обучения.

Введение.

Теория: Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году.

Теоретическая подготовка.

Основы терминологии. История и развития восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии.

Определение термина «гигиена», правила гигиены личной и общественной. Режим дня спортсмена. Основы спортивного питания. Здоровый образ жизни.

Факторы риска при спортивных тренировках. Действия в опасных ситуациях. Понятие о травме, виды травматических повреждений. Первая помощь при травме. Предупреждение травматизма.

Общая физическая подготовка.

Теория: Правильная техника бега. Правильность выполнения упражнений на растягивания мышц.

Практика: Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднятие ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м, плавание 25-50м, туризм пеший.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Рассказ о правильности выполнения приёмов на скорость, выполнения приёмов с правильной амплитудой, о правильности выполнения заданий в парах.

Практика: Развитие физических качеств.

- быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.
- силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.
- ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.
- гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).
- выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

Технико-тактическая подготовка.

Теория: Ознакомление с новыми названиями приёмов, стояк каратэ и правильности произношении.

Практика: Стойки: Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибэ-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте:

- блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

- удары: дзюнцуки, ойцуки, гияку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Ой цуки

Аге уке – гияку цуки

Сото уке – гияку цуки

Гедан барай – гияку цуки

Шуто уке в кокуцу дачи

Работа ног на мести и в движении.

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери. Мае гери

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в кибя дачи)

Йоко гери кекоми (с движениями стороны в кибя дачи)

Маваши гери

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан, хиян шодан, хиян нидан),

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Практика: Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам.

Прогнозируемые проблемы и неудачи.

- потеря контингента занимающихся из-за возникшей необходимости преодолеть боль и «страх», а также проявления мягкотелости и слабости (робости) духа;

- разочарование детей в занятиях в следствии поражений в учебно-тренировочных поединках, а также нежелания смириться с первыми неудачами;

- невозможность достаточной отработки и совершенствования технических приемов из-за отсутствие спортивного оборудования и инвентаря для занятий;

- неправильность реакции родителей на получение занимающимися легких спортивных травм;
- исключение из секции за нарушения правил применения боевых приемов.

Меры по их устранению

- индивидуальный подход в выборе и определении тренировочных задач для каждого занимающегося, с учетом их психических и физических данных, постепенность в увеличении нагрузок, особенно в упражнениях, имеющих определенную «опасность» для здоровья занимающихся;
- разъяснение занимающимся, что процесс обучения – это, поиск своего пути, на котором будут встречаться и ошибки, и неудачи, являющиеся неотъемлемой частью всего процесса обучения и тренировок, через который проходят все, и только их преодоление ведет к совершенству, а значит к победам;
- привлечение денежных средств, родителей, занимающихся для приобретения спортивного инвентаря, а также призов и подарков отличившимся;
- разъяснение родителям, что получение спортивных травм несет положительное спортивное воздействие на психику занимающихся в сфере привыкания к таковым и выработки у них естественных защитных реакций;
- разъяснение всем занимающимся, что применение боевых приемов должно являться крайней необходимостью, исключая простую демонстрацию силы и необоснованность, но если возникла объективная необходимость в их применении, то надо помнить о достаточности и не превышать необходимую оборону.

Содержание третьего года обучения.

Введение.

Теория: Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися в предстоящем году.

Вклад Гичина Фунакоши в развитие спортивного каратэ.

Теоретическая подготовка.

Теория: Основные понятия в физической культуре и спорте: физические качества, физическая культура, спорт, спортивная квалификация – разряды и звания. Современное состояние традиционного каратэ-до, ведущие спортсмены мирового рейтинга.

Основы тренировочной и соревновательной деятельности каратиста:

-обучение и тренировки в традиционном каратэ-до – основные методы развития физических качеств, подготовка к соревнованиям;

-продолжение изучения правил соревнований и специальных терминов;

-понятие о технике, связь технической подготовленности спортсмена с физической;

-характеристика изучаемых приемов с позиций физики – использование знаний о взаимосвязи силы и ускорения, о действии рычага, о площади опоры, об инерции, об устойчивости и равновесии.

Спортивная честь, престиж страны, спортивной школы.

Понятие о морали, о воле. Качества личности, влияющие на успешность спортивной деятельности.

Общая физическая подготовка.

Теория: Правильная работа на тренажёрах и с отягощениями.

Практика: Развитие быстроты: бег на 30м и на 60м, ускорения на 30-60 м с хода, бег на месте в максимальном темпе, эстафеты, подвижные игры с элементами преследования, спортивные и подвижные игры, связанные с опережением или преследованием соперников.

Развитие силы: упражнения с весом собственного тела (подтягивания на перекладине, лазание по канату, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища, лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке), упражнения с весом партнера (подъемы на носки, наклоны, полу-приседы с партнером на плечах, перенос партнера на спине), упражнения с набивными мячами, на силовых тренажерах и со свободными отягощениями (гири, штанга, гантели) массой до 20-25 кг, подвижные игры с элементами борьбы, вытеснения соперника.

Развитие ловкости: бег челночный 3x10м, упражнения акробатики, метания в цель, стойки на лопатках, на руках, упражнения со скакалкой в различных вариантах, игровые задания, включающие поражение цели.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, самостоятельные упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый, плавание, бег на лыжах, туризм.

Специальная физическая подготовка.

Теория: Влияние выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время. Выполнения приёмов с правильной амплитудой

Практика: Развитие физических качеств.

- быстроты: выполнение приемов и связок из приемов максимальное число раз за контрольное время, выполнение ката в быстром темпе, кумитэ с более быстрыми соперниками.

- силы: работа в парах над сохранением положения тела, над выведением партнера из устойчивого положения, захваты и удержания партнера.

- ловкости: отработка отдельных приемов и ката, применение изученных технических приемов в свободном спарринге, кумитэ с более опытными соперниками.

- гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.), использование в свободном спарринге оговоренных приемов с максимальной амплитудой, выполнение связок и комбинаций.

- выносливости: выполнение отдельных приемов, связок из приемов, ката длительное время без остановок.

Технико-тактическая подготовка.

Теория: Ознакомление с новыми названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношении. Рассказ о принципах выведения соперника из равновесия.

Практика: Кихон:

Санбон цуки (5 шагов вперед)

Аге уке гияку цуки (5 шагов назад)

Сото уке гияку цуки (5 шагов вперед)

Гедан барай гияку цуки (5 шагов назад)

Шуто уке (кокуцу дачи) - (5 шагов вперед и назад)

Мае гери (5 шагов вперед)

Маваши гери (5 шагов вперед)

Йоко гери кеаге (с движениями стороны в киба дачи); Йоко гери кекоми (с движениями стороны в киба дачи)

Ката:

Хиян йодан

Кумитэ:

Кихон иппон кумитэ (Ой цуки дзедан, Ой цуки чудан, Мае гери, Йоко гери, Маваши гери)

Дополнительно:

-работа в парах: выведение партнера из равновесия использованием его собственной силы;

-захваты и броски;

-подсечки;

-самостраховка.

Контрольно-оценочные и переводные испытания.

Практика: Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам, показанным в ходе квалификационных, краевых соревнований. Выполнение нормативов ОФП и СФП, соответствующих возрасту.

Прогнозируемые проблемы и неудачи.

- потеря контингента занимающихся детей из-за боязни получения спортивных травм, а также проявления мягкотелости и робости духа в преодолении страха перед поединком;

- разочарования детей в занятиях вследствие неудач на спортивных состязаниях и соревнованиях и нежелании смириться с ними, вследствие необходимости затраты огромного количества энергии и сил для приобретения технических навыков;
- невозможность приобретения прочных технических навыков из-за недостаточности спортивного оборудования и инвентаря;
- трудности в проведении соревнований и организации выезда в другой регион в следствии отсутствия финансирования, а также невозможность поощрения победителей призами и ценными подарками;
- исключение из секции за нарушение правил применения боевых, а также в следствии ухудшения здоровья занимающихся;
- невозможность быстрого включения в спортивную деятельность в начале учебного года из-за утраты навыков и выносливости за время летних каникул.

Меры по их устранению.

выполнение специальных упражнений по преодолению болевых ощущений, упражнений по противодействию болевым, воспитывая уверенность в себе и естественно адекватное отношение ко всем приемам;

- индивидуальный подход в выборе тренировочных занятий, с учетом психологических и физических данных занимающихся, постепенность в увеличении нагрузки особенно в упражнениях, имеющих определенную опасность для здоровья и требующих психологической сосредоточенности;
- разъяснение занимающимся, что процесс обучения - это, творческий поиск самореализации и что не ошибается и не проигрывает только тот, кто нигде не участвует, что навыки и опыт сами собой не приходят и не появляются, что для этого надо трудиться и упражняться;
- поиск и привлечение денежных средств родителей занимающихся детей для приобретения спортивного оборудования и инвентаря, изготовления

снарядов своими руками. Поиск спонсорской помощи для организации состязаний и выездов в другие регионы на соревнования;

- укомплектование мед аптечки согласно требованиям медицинских документов. Изучение и практическое освоение способов приведения в сознание и способов оказания первой до врачебной помощи пострадавшему, а также повышения ответственности детей за применяемые приемы;

- разъяснение всем занимающимся, что применение изученных ими приемов требует от них ответственности за содеянное и допускается только в случаях крайней необходимости, а не для демонстрации своих способностей или в корыстных целях. Пропаганда здорового образа жизни.

- объяснение занимающимся что утрата навыков требует ненужного их восстановления, которого можно, избежать занимаясь самостоятельно. Объявление в конце учебного года задач на новый учебный год и домашнего задания на летние каникулы.

Технологическая оснащенность программы

Программа «каратэ-до» реализуется на базе МБОУ ДО «ДЮСШ» ст. Павловской Муниципального образования. Занятия проводятся в спортивных залах общеобразовательных и спортивных школ.

Помещение зала позволяет проводить тренировки в соответствии с задачами учебного плана и программы. Занятия проводятся в светлых проветриваемых залах, как с деревянным, так и мягким покрытием (татами) в зависимости от плана занятий. Зал оборудован раздевалками с туалетами и душевыми кабинами для мальчиков и девочек.

Материально-техническое обеспечение: лапы, груша, макивары, отягощения, оборудование для растяжки, скакалки, тренировочное оружие, защитное снаряжение, маты, видеоматериалы.

Для своевременного предупреждения травматизма и оказания первой помощи, имеется мед. аптечка, укомплектованная в соответствии с требованиями для проведения спортивных учебно-тренировочных занятий.

На каждом занятии педагог осуществляет текущий контроль – это, учёт посещаемости занятий детьми, который ведётся в журнале группы. Кроме, того на каждом занятии осуществляется визуальный контроль. Педагог контролирует деятельность занимающихся, техничность при выполнении упражнений.

Соревнования разного уровня по каратэ, как форма контроля, проводятся по календарному плану Костромской Федерации Каратэ примерно 1 раз в два месяца.

Во избежание травм рекомендуется:

1. Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц.
2. Надевать тренировочный костюм в холодную погоду.
3. Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы.
4. Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах.
5. Применять упражнения на расслабление и массаж.
6. Освоить упражнения на растягивание «стретчинг».
7. Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Медицинский контроль здоровья обучающихся осуществляется ежегодно мед. работниками физкультурного диспансера.

В задачи медицинского обеспечения входят:

- диагностика спортивной пригодности ребенка к занятиям каратэ, оценка его перспективности, функционального состояния;
- контроль переносимости нагрузок на занятии;
- профилактика травм и заболеваний;
- оказание первой доврачебной помощи;
- организация лечения спортсменов в случае необходимости.

С этой целью проводятся начальное обследование, углубленное и этапное обследования, врачебно-педагогические наблюдения. Результаты обследования заносятся в личную карту обучающегося.

6. Организационно-методические условия

Образовательная дополнительная программа по каратэ-до содержит научно обоснованные рекомендации по структуре и организации учебно-тренировочного процесса на различных этапах многолетней подготовки. Вид, культивируемый в учреждении – традиционное каратэ, интересен для данной возрастной группы детей. Обучение содержанию программного материала построено на основе общих методических положений;

- от простого к сложному,
- от частного к общему,
- с использованием технологий личностно - ориентированного подхода в обучении.

Развитие двигательных качеств на всех этапах подготовки проходит в соответствии с сенситивными возрастными периодами. На раннем этапе тренировочного процесса акцент делается на развитие гибкости, координации движений, развитию общей выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств. В группах 1-3 г. обучения внимание уделяется росту мышечной массы, росту и развитию силовых возможностей. В процессе тренировок предусмотрено развитие морально-волевых качеств средствами физической культуры, традиционного каратэ-до, других видов спорта, учебной, трудовой и других видов деятельности:

-дисциплинированности: соблюдение времени начала тренировок, исключение опозданий в школу, соблюдение правил поведения в школе, дома, в общественных местах, в местах тренировочных занятий, выполнение требований педагога, соблюдение субординации и традиций вида спорта.

-*трудолюбия*: самостоятельное поддержание в чистоте и порядке спортивной экипировки и инвентаря, поддержание порядка в спортивном зале, дома, в школе.

-*инициативности*: стремление к выполнению порученной работы с наилучшим результатом, самостоятельность при закреплении технических и тактических навыков, выполнение отдельных обязанностей помощника педагога при работе с младшими товарищами по тренировкам, стремление к поиску новых и нестандартных тактических действий.

-*настойчивости*: стремление к качественному освоению сложных действий, не удающихся с первой попытки, преодоление усталости.

-*смелости*: работа с сильным соперником, выполнение заведомо сложных задач.

-*решительности*: приучение к выполнению сложной деятельности, результат которой заведомо непредсказуем, преодоление чувства страха.

-*честности*: поощрение способности говорить правду педагогу, родителям, товарищам по учебе и тренировкам, исключать возможность применения запрещенных приемов и неспортивных средств ведения борьбы.

-*доброжелательности*: воспитание способности к поддержанию дружеских отношений как с партнерами по тренировке, так и с соперниками.

Первый урок в каратэ-до начинается с изучения и объяснения значения поклона (Рей). Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства.

Каратэ-до – это, боевой вид искусства и как таковой не имеет предела в совершенствовании. И только в процессе тяжелых тренировок и жесткой дисциплины мы стараемся постичь *Путь (До)*. Мастер Фунакоши в полной мере осознавал важность поклона и часто напоминал об этом своим ученикам. Одним из двадцати принципов в каратэ-до является то, что каратэ начинается и заканчивается поклоном.

Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества.

Практически «Рей» является формальной церемонией, когда два человека, находясь друг против друга, обмениваются знаками взаимного уважения и доверия.

Каратэ изучают в *Доджо*. Это не просто спортивный зал или клуб по интересам. *Доджо* – это, место обучения поклонников каратэ-до. Кроме того, *Доджо* включает в себя символизм в методологическом, идеологическом и философском аспектах каратэ. Жизнь *Доджо* полностью поглощает ученика, меняет в лучшую сторону его взгляды на жизнь, характер и физическое состояние.

Сенсей (Уважаемый учитель) - хозяин *Доджо*. *Сенсей* считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Он оказывает влияние на создание их тел и характеров и считает себя ответственным за результат.

Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах прежде всего сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого *Учителя*- быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. *Сенсей* должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

Все *Сенсеи*-учителя требовательны, поэтому в настоящей школе каратэ похвалы редки. Каждый ученик должен считать нормой то, что основным требованием для постоянного совершенствования является работа с максимальной отдачей. Поддержание высоких физических кондиций обязательно для всех учеников так же, как и духовное совершенствование. Ученики проводят специально-боевые упражнения каждую тренировку, что

закаляет их тело и волю. Они обучаются медитации и самовнушению. Они знают, что победители никогда не уходят, а те, кто ушел, никогда не победят. Требование к ученикам возрастают по мере повышения их мастерства.

Если при преодолении сопротивления мышечное усилие развивает максимальное ускорение, то имеет место **взрывная сила**.

В тренировке спортсменов высокой квалификации развитие взрывной силы и реактивной способности мышц должно осуществляться при помощи ударного метода.

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. Выполнять 2-3 серии через 1-2 минуты отдыха, который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комплексов.

Силовая выносливость – это, способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Силовая выносливость необходима при продолжительном мышечном напряжении без снижения рабочей эффективности и бывает динамической и статической.

Динамическая силовая выносливость характерна для упражнений с многократными и значительными напряжениями мышц при относительно невысокой скорости движений.

Статическая силовая выносливость необходима для длительного удержания с предельным и субпредельным напряжением.

Эффект тренировки на силовую выносливость определяется следующими параметрами: величиной нагрузки темпом движений продолжительностью работы и ее характером интервалом между тренировками. Основным методом развития силовой выносливости является метод многократных повторений упражнения с отягощениями различного веса.

Скоростная выносливость развивается по тем же принципам, что и силовая выносливость, но упражнения выполняются по отрезкам времени (10 секунд, 30 секунд и т. д.). Сила мышц и их способность деформироваться при растяжении развивается при систематическом выполнении целенаправленных физических упражнений. Упругость и вязкость мышц улучшается также под влиянием разных видов массажа, тепловых процедур и разминки.

Активная гибкость. При выполнении упражнений на гибкость амплитуду движений необходимо увеличивать постепенно за счет растяжения мышц и связок. Эффективность развития гибкости зависит прежде всего от правильного выбора упражнений, способствующих повышению подвижности в суставах. Упражнения можно разделить на 2 группы:

1. Упражнения на растягивание, к которым относятся медленные, маховые и пружинящие, а также с применением внешней силы(принудительные).
2. Силовые упражнения динамического и статического характера, характерные повышенным мышечным напряжением.

Упражнения на растягивание.

• Медленные движения

Их выполняют за счет напряжения мышц и использования массы отдельных частей тела, которые участвуют в этом движении. Амплитуда движения при медленном движении меньше, чем при маховом и пружинящем, а также при растягивании с применением внешней силы.

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук,
- наклоны корпуса, вращательные движения,
- повороты и наклоны головой и конечностями,
- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных 20-25.

- **Маховые упражнения.**

Выполняются руками и ногами вперед-назад и в стороны. Маховые упражнения приносят пользу при разогреве мышц, в разминке, так как их выполнение быстро повышает температуру работающих мышц.

Таким образом, маховые упражнения целесообразно применять в процессе общей и специализированной разминки (повторение базовой техники Кихон), а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и развития активной подвижности в суставах.

- **Пружинистые движения.**

Движения пружинистого типа основаны на свойствах мышц не только растягиваться, но и благодаря эластичности возвращаться в первоначальное положение, т. е. сокращаться.

Как и маховые упражнения, пружинистые движения являются рывковыми, и действие их кратковременно.

Однако они имеют свои преимущества:

- уменьшается возможность травмирования мышц в связи со сравнительно небольшой амплитудой, и боль после их выполнения появляется реже,
- чередование напряжений и расслаблений повышает температуру рабочих мышц,
- быстро достигается максимальная амплитуда.

Наиболее часто пружинистые упражнения применяются в разминке и разогреве мышц, а также для поддержания достигнутого уровня гибкости и увеличения подвижности в суставах.

Силовые упражнения для развития активной гибкости.

Силовая подготовка в значительной степени влияет на уровень проявляемой гибкости. Для развития активной гибкости применяются динамические силовые упражнения. Это упражнения с отягощениями, в том числе до массы собственного тела, эластичными, пружинящими предметами. Упражнения выполняются в уступающем и преодолевающем режиме, быстро и медленно.

При планировании многолетней подготовки спортсмена предусматривают 3 этапа развития гибкости:

- Суставная гимнастика.

Подвижность в суставах разрабатывается медленными движениями с максимальной амплитудой, разные упражнения с применением внешней силы, отягощениями, эластичными и пружинистыми предметами, с применением усилий партнера и др. Продолжительность этого этапа зависит от подготовки мышц и связок, пола и возраста.

- Развитие специальной гибкости.

Специальная гибкость обеспечивает высокое техническое исполнение движений. Наиболее эффективным способом является чередование активного и пассивного методов. Продолжительность этого периода от 6 месяцев до 2 лет.

- Сохранение достигнутого уровня гибкости.

Чтобы сохранить достигнутый уровень гибкости, необходимо систематически выполнять не только общие упражнения, но и специальные на гибкость, т. е. упражнения на растяжение для сохранения пассивной гибкости и динамические, и активно-статические силовые для сохранения уровня активной гибкости.

Для развития силы широко используются динамические упражнения с повышенным мышечным напряжением. С этой целью выполняются упражнения с металлическими булавами, гантелями, набивными мячами, гириями, штангой и др.

Силовая выносливость – это, способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки. Мерой силовой выносливости может служить предельное время работы отягощением, либо наибольшее количество силовой работы, которую способен выполнить спортсмен в пределах заданного времени.

Физическая подготовка - процесс, направленный на всестороннее развитие организма человека, укрепление его здоровья, на развитие

физических (двигательных) качеств, позволяет предупредить заболевания и травмы, отклонения в физическом состоянии и развитии, уменьшает снижение работоспособности, укрепляет восстановление затраченной нервной и мышечной энергии.

Развитие силовых способностей

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий(напряжений).

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

Задачи развития силовых способностей.

Общее гармоническое развитие всех мышечных групп опорно-двигательного аппарата человека.

- Разностороннее развитие силовых способностей в единстве с освоением жизненно важных двигательных действий (умений и навыков).
- Создание условий и возможностей для дальнейшего совершенствования силовых способностей в рамках занятий каратэ или в плане профессионально-прикладной физической подготовки.

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направлены на стимулирование увеличения степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является *работа с собственным телом*:

- отжимания в упоре, подтягивание, приседания, ходьба на носках, отжимание партнера ногами лежа на спине, упражнений на увеличение силы тех или иных 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.

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.

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 3 x 15 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.

Гибкость является необходимым условием занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

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.

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.

Скоростные способности - это возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

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

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 2) соревновательный метод;
- 3) игровой метод.

• **Методы строго регламентированного упражнения** включают в себя:

- а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения;
- б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

• **Соревновательный метод** применяется в форме различных тренировочных состязаний.

• **Игровой метод** предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Атакующая техника руками, ногами.

• **УДАРЫ РУКАМИ:**

Удельный вес технических действий в атаке и защите приходится на приемы, выполняемые руками, и составляет около 60-70% - от общего технического арсенала.

Основа разрушительной мощи техники каратэ базируется на резком, амплитудном вращении бедер вокруг вертикальной оси. Уровень бедер - это уровень центра массы тела, здесь находятся более тяжелые и мощные группы мышц, как ног, так и туловища.

И активное включение в проводимый прием вращательного движения бедер означает включение в работу всего тела.

Отработка вращательных движений бедром является условием для начала изучения ударов и блоков.

Наиболее эффективным оружием ближнего боя являются **ЛОКТИ**.

Удары локтем относятся к сокрушающей технике - АТЭ-ВАДЗА, и сопровождаются скруткой бедер и разворотом плечевого пояса.

Техника работы руками (ТЭ-ВАДЗА) подразделяется на 2 основных раздела:

приемы защиты (УКЭ-ВАДЗА) и
удары (ТОРИ-ВАДЗА).

Сила, точность, скорость - это главные составляющие любого удара, независимо от типа;

Все удары отрабатываются по определенной схеме: «форма (индивидуально)

- сила, резкость (на снарядах) - реальность (с партнером)»;

Точная координация движения и дыхания: «вдох (исходное положение) - выдох (удар);

Концентрация внимания и воли на ударной поверхности, позволяющая значительно увеличить физические параметры удара (мощь, силу, скорость);

• УДАРЫ НОГАМИ.

Арсенал технических приемов, выполняемых ногами столь же разнообразен, как и другие разделы и включает в себя:

- технику стоек и перемещений в любом направлении,
- технику подбивов (АСИ-БАРАЙ);
- технику ударов (КЭРИ-ВАДЗА);
- технику защиты ногами (КЭРИ-УКЭ).

Несмотря на то, что удельный вес ударов ногами в общем объеме техники довольно низок, именно они ассоциируются в обыденном сознании с приемами каратэ.

Техника выполнения ударов ногами подразумевает неукоснительное соблюдение ряда **необходимых условий**, и невыполнение хотя бы одного из них обесценивает все другие, даже если они и реализуются:

1. Сохранение жесткого равновесия в процессе проведения техники.
2. Наличие соответствующей физической подготовки:
 - а) *общей*: крепкие мышцы ног, спины, особенно брюшного пресса;
 - б) *специальной*: гибкости общей и специальной, скоростно-силовой подготовки.
3. Наличие правильного двигательного навыка.

Техника перемещений в стойках.

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Основная задача здесь - освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д.

В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из категорий реального боя, объединяя в себе самые различные *параметры*:

- положение корпуса,
- взаимоположение стоп,
- распределение веса ноги,
- взаиморасположение рук,
- разворот бедер,
- концентрацию внимания на действия противника,
- оказание психического давления и т.д.

КАМАЭ «стойки» в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве, эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.

Стойка - это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием.

Различают стойки «атакующие» и «оборонительные», которые связываются в единую динамическую последовательность «переходными».

Главное, что объединяет различные стойки - это **устойчивость**, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

- **базой**, или расстоянием между пятками;
- **линией атаки** - направление активности, т.е. передвижения, удара, блока или их комбинации;
- **длиной**, или расстоянием между стопами вдоль л. а.;
- **шириной**, или расстоянием между стопами во фронтальной плоскости (перпендикулярной л. а.);
- **характером напряжений** в коленном суставе;
- **степенью разворота** бедер по отношению к линии атаки.

К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие **требования**, которые должны неукоснительно соблюдаться:

1. Передвижение должно быть внезапным (без «звонков») и быстрым;
2. абсолютное сохранение **ЖЕСТКОГО БАЛАНСА** на всех фазах передвижений;
3. Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

В ходе занятий ученик постоянно размышляет, анализирует, стараясь представить себе, когда и как применяется данный прием, как уклониться от такого-то приема, каким приемом ответить в данной ситуации.

Каратэ-до в своем арсенале имеет немало оригинальных комплексов двигательных упражнений, каждый из которых содержит многовековой творческий опыт. И необходимо овладевать каждым движением, приемом

так, чтобы он вбирал в себя множество других, овладевать каждым ударом так, чтобы им можно было парировать сотни других.

Таким образом, прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Игра и состязание - наиболее действенны в достижении цели активизации процесса обучения и повышения заинтересованности детей в двигательной активности.

Эффективность их заключается в присутствии духа состязательности, соперничества и эмоциональности выполняемых двигательных действий, а также желании проявить и приложить максимум возможных физических усилий в стремлении добиться победы и выиграть. А универсальность спортивных игр состоит в том, что их можно применять, с одинаково положительным успехом на любом этапе занятия и для решения обучающих задач любого рода.

Так подвижные игры и соревновательные упражнения по своей целевой направленности можно условно разделить на следующие:

- ОФП и общей выносливости,
- СФП и специальной выносливости,
- технической и тактической направленности,
- психологической направленности,
- восстановительные.

Спортивные игры:

ОФП и общей выносливости - фундамент для освоения любого вида программы. Они способствуют овладению обще-двигательными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность направляется на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, координации движения и общей выносливости.

СФП и специальной выносливости - фундамент для конкретного вида программы, для освоения и развития физических качеств узконаправленной физической деятельности, связанной с конкретными задачами, способствующими овладению специальными умениями и навыками, а также их прочному закреплению.

Спортивная деятельность направляется на развитие специальной гибкости и подвижности суставов, скоростно-силовых качеств и специальной физической выносливости.

Технической направленности - ориентированы на овладение рациональной техникой самых разнообразных приемов и развитие таких качеств как легкость и свобода движения, точность движения и координация в условиях постоянно меняющейся обстановки, четкость действий и комбинаторность.

Тактической направленности - ориентированы на формирование системы способов ведения игры, противоборств или двигательных действий.

Спортивная деятельность направляется на приобретение умения владеть всеми техническими приемами в условиях постоянно изменяющихся игровых и соревновательных ситуаций, как одиночно, так и в составе команды.

Психологической направленности - на воспитание морально-волевых качеств путем сознательного преодоления объективных и субъективных трудностей, состоящих в необходимости овладеть сложной техникой из различных разделов программы, преодолевая усталость, сохраняя самообладание и уравновешенное эмоциональное состояние, высокую работоспособность и выдержку в условиях спортивного противоборства.

Восстановительные - направленные на снятие отрицательных эмоций (медлительности, сонливости), физическую нагрузку и подвижный отдых (после силовых упражнений или работы на выносливость), а также поднятие «общего тонуса» занятия путем переключения с одного вида деятельности на другой.

Восстановительные игры могут быть даже не направлены на физическую работу, это могут быть игры на внимание, сообразительность, быстроту мышления.

Понимая, что игра (состязание) формирует у ребенка интерес к процессу обучения, решение задачи по сохранению и укреплению этого интереса осуществляется путем непосредственного участия в ней педагога, в то время как игра выступает либо моментом занятия, либо все занятие строится как игровое или состязательное, в последнем случае это может быть тестовое или итоговое контрольное задание.

Однако в любом случае необходимо помнить о нескольких обязательных правилах, без соблюдения которых трудно рассчитывать на успех игры:

Осуществление руководства игрой так, чтобы оно выглядело как совместное участие в ней педагога и детей, при этом важно чтобы отношения между взрослыми и детьми были равными, а сама игра не носила утомительный характер обучающего занятия.

Создание доброжелательной, доверительной атмосферы в группе.

Все игровые компоненты процесса, особенно обучающие должны тщательно продумываться, но в то же время «давление» их должно быть на втором плане, а в первую очередь важно поощрение проявления воображения и инициативы в развитии замысла игры со стороны самих детей,

Четкие представления педагога об окончании игры, чтобы занимающиеся не утратили интерес к ней и хотели играть и соревноваться вновь и вновь.

Для решения обучающих задач и достижения цели занятия используются следующие спортивные игры и эстафеты:

1. «Вышибала» - водящие мячом вышибают игроков, которые располагаются в игровом поле у стены. Тот кого выбили, выполняет обусловленное упражнение (приседания, отжимания) и занимает место водящего.

2. «Охотники и утки» - двое (четверо) водящих «охотников» выбивают мячом «уток из болота» (игрового поля в центре зала). Кого выбили - выполняет обусловленные упражнения и выбывает из игры до ее окончания.

3. «Пятнашки» - водящий с двумя мячами в руках пытается попасть в игроков, и в кого попадет, тот становится водящим. Обязательное условие игры - это попадания обоими мячами.

4. «Поймай мяч» - водящий располагается внутри круга, который образуют игроки. Он бросает мяч любому из игроков и в любом направлении. Если игрок среагировал и поймал мяч, то он возвращает его обратно, если не поймал, то выполняет обусловленное упражнение и продолжает игру.

5. «Перестрелка» - игроки в составе двух команд, бросая мяч выбивают своих соперников из игрового поля. Выбывший становится «пленником» и располагается в тылу своих соперников, но при этом имеет право выбивать их. Таким образом «обстрел» по командам ведется с обеих сторон - с фронта и с тыла.

6. «Волейбол» - игра подобна обычному волейболу, но без сетки, для броска можно ловить мяч, но не шагать с ним, можно «поднимать» низколетящие мячи ногами и т.п.

7. «Футбол» - играется по правилам обычного мини-футбола.

8. «Перетаскивания»- игроки обеих команд перетаскивают соперников на свое игровое поле. Разрешается тянуть за руки, за руки, за корпус, за одежду. Запрещается захватывать за шею и голову и растягивать игрока за руки в разные стороны. Побеждает командаб которая первая перетащит соперников к себе.

9. «Устоять на ногах» - игроки обеих команд, располагаясь на спортивных матах, пытаются уронить соперников. Упавшим считается тот, кто дотронется матов любой частью тела. После этого он выбывает из игры. Чей игрок (игроки) остаются стоять - та команда победила.

10. «Царь горы» - игроки обеих команд располагаются на одном игровом поле (спортивных матах). По команде одна команда пытается

вытолкнуть другую за пределы игровой площадки. Чей игрок (игроки) остаются - та команда победила.

11. «Ручной мяч» - игра - импровизация американского футбола или регби.

12. «Передай мяч» - эстафета на две команды. Впереди стоящий игрок с мячом оббегает препятствие и возвращается в конец команды. Мяч над головами детей передается вперед и т.д.

13. «Чехарда» - впереди стоящий игрок присаживается на корточки, следующий перепрыгивает его и делает то же самое и т.д. Так перепрыгивая друг через друга команда продвигается до финиша, после чего вся команда возвращается на исходную позицию.

14. «Полоса препятствий» - эстафета на две команды. Из спортивных снарядов сооружаются препятствия, которые игроки должны преодолеть, а затем вернувшись, передать эстафету следующему игроку команды. Состав препятствий постоянно меняется: это то маты, то скамейка, по которой надо проползти, то барьер, через который надо перепрыгнуть, то условная пропасть, через которую надо перескочить, то - комбинации перечисленных препятствий.

15. «Эстафета с палочкой» - обычная эстафета с палочкой, которую игроки передают друг другу на старте, но вместо палочки иногда применяются: пластмассовая бутылка с водой, мяч, тяжелый набивной мяч, деревянный кубик, монета и т.д.

16. «Повторяй за мной» - водящий (педагог) выполняет какие-либо движения руками, постепенно ускоряя темп. Вся группа повторяет за водящим, а кто сбивается или путается, то принимает позицию «упор лежа» до окончания игры, т.е. пока не останется стоять один последний игрок.

17. «Любой вопрос - любой ответ» - интеллектуальная игра, противоборство двух команд. Команда выбирает игрока, который будет отвечать на вопрос. После того, как вопрос задан оба отвечающих соревнуются в своих знаниях. Кто отвечает первым - та команда победила и

соперники выполняют обусловленное упражнение. Но если отвечающий первым дал неправильный ответ, то команда проигрывает этот вопрос и сама «упражняется». Любая подсказка команды штрафуетса безоговорочным проигрышем вопроса. Количество вопросов варьируется в зависимости от целей и задач игры и занятия в целом.

18. «Последний герой»- в качестве испытания может быть выбрано какое-нибудь упражнение, например шпагат. Кто дольше выполняет упражнение, тот и «последний герой».

Перечень спортивных игр и состязательных упражнений постоянно пополняется и видоизменяется. Игры совершенствуются и усложняются по мере роста спортивного мастерства детей, но в любом случае их эффективность очевидна и не приукрашена, а поэтому применение их в работе с детьми не только желательно, но просто необходимо.

ПРИНЦИПЫ ОБУЧЕНИЯ

Процесс обучения КАРАТЭ-ДО строится на следующих принципах:

- **ЕСТЕСТВЕННОСТЬ** (аксиоматичность) - все движения должны выполняться легко и непринужденно, свободно и расслаблено, просто. Все естественное правильно, все правильное - естественно.
- **НЕПРЕРЫВНОСТЬ** - постоянность и регулярность тренировочных занятий, следует помнить, что перерыв в занятиях более одних суток ведет к утрате навыков и вырождению наработанных технических действий.
- **ПОСТЕПЕННОСТЬ** - освоение всех технических действий от простого к сложному, от медленного к быстрому.
- **ПРОГРЕССИВНОСТЬ** - разумное, последовательное, но постоянное увеличение физической и психологической нагрузки, от малого количества повторений к большему, от абсолютной расслабленности в движениях к максимальному вложению силы.
- **ОДУХОТВОРЕННОСТЬ** - осознанность и продуманность, сосредоточенная погруженность в весь процесс обучения и в каждое отдельно взятое выполняемое действие, а не бездумное повторение.

- ГАРМОНИЧНОСТЬ - единство тела и духа, т.е. грамотное сочетание физической и психологической подготовки. «Совершенствуя тело - совершенствуем дух, совершенствуя дух - совершенствуем тело». Равномерное развитие физических способностей левой и правой половины тела.

МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ.

Используются следующие методы обучения:

1. ОБЩЕПЕДАГОГИЧЕСКИЕ:

- метод целостного обучения;
- метод расчлененного обучения;
- метод устного сообщения материала (рассказ, объяснение, беседа, демонстрация, наблюдение);
- метод пробы и упражнения;
- метод игры и соревнования;
- метод контроля и проверки.

2. СПЕЦИФИЧЕСКИЕ:

- равномерный - выполнение упражнений с постоянной средней интенсивностью на протяжении продолжительного промежутка времени;
- переменный - постоянное изменение интенсивности действий на протяжении продолжительного промежутка времени;
- интервальный - работа высокой интенсивности чередуется с интервалом «отдыха»;
- взрывной - за минимальный промежуток времени дается максимально интенсивная нагрузка (используется как правило в конце тренировки);
- групповой - выполнение приемов с партнером и без него в составе группы под общую команду;
- самостоятельный - освоение приемов по заданию тренера одиночно или в парах, самостоятельно передвигающихся по залу;
- индивидуальный - освоение приемов в работе с тренером;

- условного боя - учебный поединок с ограниченным и конкретным заданием или без него, с широкими тактико-техническими действиями;
- вольного боя - учебный поединок без ограничения применяемых действий;
- домашнего задания - самостоятельные занятия в свободное время.

3. НЕТРАДИЦИОННЫЕ:

- «повторение» - одновременное выполнение движений или какой-либо деятельности вместе с тренером;
- «повторение после тренера» - исполнение чего-либо после показа тренером;
- «дискуссионный» - разбор конкретных жизненных ситуаций и способов выхода из них с участием занимающихся с их личными примерами;
- «ситуационный» - занимающемуся предлагается конкретная ситуация, где он самостоятельно должен принять решение и сделать выбор;
- «провокационный» - ученику предлагается конкретная ситуация и предпринимается попытка навязать заведомо ложный выход из нее;
- «тайный» - наблюдение за учеником в его обычной жизни или в специально созданной для этого ситуации;
- соблюдение традиций и ритуалов (воспитывает многие качества, в том числе внутреннюю дисциплину и уважение к старшим),
- поощрение и наказание,
- метод вопросов и ответов,
- метод личного примера.

Список литературы

1. И. Йорга. Традиционное Фудокан каратэ. Изд. «МОЙ ПУТЬ», Екатеринбург 2002 г.
2. Р. Хаберзетцер КАРАТЭ-ДО. В 6т. Изд. Тирасполь, 1998 г.
3. «Карате-до» С. Лапшин. Донецк, 1991 г.;
4. «Диалог о боевых искусствах востока», В. Фомин, И. Линдер. Москва, «Молодая гвардия», 1990 г.
5. «Это – каратэ» М. Ояма. М. ФАИР-ПРЕСС, 2000 г.
6. «Современное каратэ» Ю.Е. Маряшин, Москва, 2004 г.
7. «Секреты каратэ» В. Э. Дащинский, Москва, 2007 г.
8. Ким С.Х. Преподавание боевых искусств. - Ростов- на - Дону: Феникс, 2003г.
9. Кутасов С.Е., Труфанов А.В., Хорохорина Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. - Ростов - на - Дону, 2005 г.
10. Муравьев В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей дошкольного и школьного возраста. / Методическое пособие. - М. Айрис пресс, 2004 г.
11. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. – М. ООО «Издательство АСТ» ООО «Издательство Астрель», 2003 г. (Шаг за шагом).
12. Накаяма М. Динамика каратэ / Пер. с англ. А. Куликова. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999 г. (Боевые искусства).

13. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований / Альбрехт Пфлюгер. – Пер. с нем. Е. Гупало. – М. ФАИР-ПРЕСС, 2002 г. (Боевые искусства).
14. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Возрастная физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2001 г.
15. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000 г.
16. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К.: «София», 2000 г.
17. С.В. Олин «Пустая рука - не означает пустая голова» (ч.1), Челябинск, 2013.
18. С.В. Олин «Пустая рука - не означает пустая голова» (ч.2), Челябинск, 2013.
19. Руслан Акумов - Универсальное карате (УКАДО) (2014 г.) КНИГА О КАРАТЭ. ИССЛЕДОВАНИЯ 1 октября 2012 г. Азамат Чинасов

Список литературы для детей:

1. Традиции и сказания: пер. с англ. – М.: АСТ: Астрель, 2007 г.
2. «Секреты каратэ» В. Э. Дашинский, Москва, 2007 г.
3. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 1. Основные аспекты. К.: «София», 2000 г. – 384 с.
4. Трусов О. В. «Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К. «София», 2000 г.