

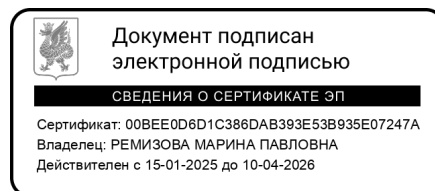
**Управление образования
Исполнительного комитета муниципального образования города Казани**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани**

Принята
педагогическим советом
МБУДО «Центр внешкольной работы»
Приволжского района г.Казани
Протокол от «01» 09 20 25 года № 1

«Утверждаю»
Директор МБУДО «Центр внешкольной
работы» Приволжского района г.Казани

М.П.Ремизова
Приказ от «01» 09 20 25 года № 162



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«КАРАТЭ - ОТ НОВИЧКА ДО МАСТЕРА»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: углубленный
Срок реализации: 9 лет
Возраст обучающихся: 7-17 лет

Автор-составитель:
Чепанов Николай Владимирович
педагог дополнительного образования

Информационная карта образовательной программы

1.	Учреждение	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» Приволжского района города Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ – от новичка до мастера»
3.	Направленность программы	Физкультурно-спортивная
4.	Сведения о разработчике	
4.1.	ФИО, должность	Чепанов Н.В., педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе:	
5.1.	Срок реализации	9 лет
5.2.	Возраст обучающихся	7-17 лет
5.3.	Характеристика программы: -тип программы -вид программы -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная общеобразовательная. общеразвивающая. разноуровневая. комплексная.
5.4.	Цель программы	формирование базовых компетенций в традиционном и спортивном каратэ
5.5.	Образовательные уровни	1-ый уровень – этап начальной подготовки; 2-ой уровень – этап базовой подготовки; 3-ий уровень – этап углубленной подготовки (этап фундаментальной специализации и этап углубленной специализации).
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы образовательной деятельности: групповые практические занятия (учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные), учебные занятия по теоретической и психологической подготовке, воспитательная работа (беседа, лекция). Методы образовательной деятельности: - наглядные методы - показ, иллюстрирование, просмотр видеозаписей; - словесные методы - беседа, лекция, описание, объяснение, инструктаж, разбор; - практические методы - метод строго регламентированного упражнения, игровой метод, соревновательный метод, целостный метод, расчленено-конструктивный метод.
7.	Формы мониторинга результативности	Тестирование, контрольные занятия по видам подготовки.
8.	Результативность реализации программы	Обучающиеся будут знать : - терминологию изученных приёмов каратэ; - терминологию и жесты, используемые судьями на соревнованиях; - технику безопасности и правила поведения на занятиях и соревнованиях по каратэ; - основные принципы, методы и средства,

		<p>используемые в тренировочном процессе.</p> <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - правильно пользоваться инвентарём и оборудованием, применяемым на занятиях каратэ и использовать защитную соревновательную экипировку; - использовать известные упражнения для самоподготовки в технике и тактике каратэ, развитии физических качеств; - осуществлять судейство по виду спорта всестилевое каратэ в качестве судьи на площадке и секретариата соревнований. <p>демонстрировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требуемый уровень физической подготовленности, согласно принятым в программе нормативам ГТО; - все базовые приёмы традиционного стиля каратэ Сётокан от 9 до 1 квалификационного уровня (Кю); - навыки ведения соревновательных поединков по виду спорта всестилевое каратэ.
9.	Год создания программы	2016 год
	Дата последней корректировки программы	2025 год
10.	Рецензенты	<p>1. Заместитель директора по УВР Герасимова Н.В.</p> <p>2. Методисты Герасимова Н.В., Семёнова О.Н.</p>

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Комплекс основных характеристик программы.....	5
1.1. Пояснительная записка.....	5
1.2. Матрица образовательной программы.....	35
1.3. Учебные планы по этапам и годам обучения.....	41
1.3.1. Учебный план этапа начальной подготовки 1 года обучения.....	41
1.3.2. Учебный план этапа начальной подготовки 2 года обучения.....	42
1.3.3. Учебный план этапа начальной подготовки 3 года обучения.....	44
1.3.4. Учебный план этапа базовой подготовки 1 и 2 годов обучения.....	45
1.3.5. Учебный план этапа базовой подготовки 3 года обучения.....	47
1.3.6. Учебный план этапа фундаментальной специализации 1 года обучения.....	49
1.3.7. Учебный план этапа углубленной специализации 1 и 2 годов обучения.....	51
1.4. Содержание учебных планов по этапам и годам обучения.....	53
1.4.1. Содержание учебного плана этапа начальной подготовки 1 года обучения.....	53
1.4.2. Содержание учебного плана этапа начальной подготовки 2 года обучения.....	55
1.4.3. Содержание учебного плана этапа начальной подготовки 3 года обучения.....	58
1.4.4. Содержание учебного плана этапа базовой подготовки 1 года обучения.....	61
1.4.5. Содержание учебного плана этапа базовой подготовки 2 года обучения.....	64
1.4.6. Содержание учебного плана этапа базовой подготовки 3 года обучения.....	67
1.4.7. Содержание учебного плана этапа фундаментальной специализации 1 года обучения.....	70
1.4.8. Содержание учебного плана этапа углубленной специализации 1 года обучения.....	73
1.4.9. Содержание учебного плана этапа углубленной специализации 2 года обучения.....	77
1.5. Планируемые результаты освоения программы.....	81
2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы.....	85
2.1. Материально-техническое обеспечение.....	85
2.2. Формы контроля в образовательном процессе.....	86
2.3. Оценочные материалы.....	87
2.4. Список литературы.....	97
2.4.1. Основная литература.....	97
2.4.2. Дополнительная литература.....	98
2.4.3. Список литературы для учащихся.....	98
2.5. Приложения.....	99

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ - от новичка до мастера» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Программа разработана в соответствии с требованиями нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 г. №10.
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года №09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
- Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района гор. Казани.
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани.

Образовательная деятельность по программе направлена:

1. удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
2. формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
3. обеспечение нравственного и трудового воспитания;
4. социализацию и адаптацию к жизни в обществе;
5. на организацию свободного времени.

Актуальность данной программы состоит в том, что она разработана с учётом интересов контингента, как в спортивной, так и в физкультурной (физкультурно-оздоровительной) направленности.

Новизна данной программы заключается во внедрении и адаптации передовых спортивных технологий, средств и методов спортивной тренировки в систему дополнительного образования для развития массового спорта.

Отличительные особенности программы

Отличительными особенностями данной программы являются:

1. Система многолетней подготовки, разбитая на этапы и годы обучения;
2. Виды подготовки и содержание учебного материала по ним;
3. Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки.

Цель и задачи образовательной программы

Цель программы: формирование базовых компетенций в традиционном и спортивном каратэ.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

1. **Образовательные задачи:**
 - Обучить теоретическим основам каратэ, физической культуры и спорта;
 - Обучить специальным знаниям, умениям и навыкам каратэ;
 - Обучить разнообразным двигательным навыкам, необходимым для совершенствования физического развития и укрепления здоровья.
2. **Развивающие задачи:**
 - Развивать физические качества (гибкость, быстроту, силу, выносливость, координационные способности и ловкость);
 - Развивать функциональную подготовленность (необходимый уровень функционирования костно - мышечной, дыхательной, сердечно - сосудистой систем, системы энергообеспечения организма);
 - Развивать когнитивные способности учащихся (восприятие, память, мышление, воображение, внимание).
3. **Воспитательные задачи:**
 - Воспитывать нравственные, коммуникативные и волевые качества личности;
 - Воспитывать потребность к регулярным занятиям каратэ для укрепления здоровья, противостояния стрессам, совершенствования своих навыков и кондиций.

Основные задачи этапа начальной подготовки.

1. обучить элементарным теоретическим знаниям;
2. укрепить физическое здоровье;
3. обучить базовой технике каратэ, соответствующего уровня, основным тактическим действиям;

4. развивать координационные способности (согласование движений, равновесие, ориентирование в пространстве);
5. развивать кондиционные способности (гибкость, быстрота одиночного движения, частота движений, быстрота реагирования на сигналы, скоростно-силовые способности и общая выносливость);
6. содействовать развитию психических познавательных процессов (восприятия, мышления, памяти);
7. воспитывать нравственные и коммуникативные качества обучающихся.

Основные задачи этапа базовой подготовки.

1. обучить теоретическим знаниям;
2. обучить технике и тактике каратэ, с вариативностью выполнения технических приёмов и боевых действий и умением их применять в определённых ситуациях;
3. содействовать гармоничному физическому развитию;
4. развивать координационные способности (согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений);
5. развивать кондиционные способности (гибкость, быстрота, скоростно-силовые способности, выносливость);
6. содействовать развитию психических познавательных процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания).
7. воспитывать потребность к самостоятельным занятиям в свободное время;
8. воспитывать нравственные, коммуникативные и волевые качества обучающихся;
9. воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни.

Основные задачи этапа фундаментальной специализации.

1. обучить теоретическим знаниям;
2. обучить комбинационным техническим приёмам и тактическим действиям каратэ и совершенствовать изученные ранее;
3. содействовать гармоничному физическому развитию;
4. развивать координационные способности (согласование движений, ритм, ориентирование в пространстве, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений, быстрота перестроения двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярная устойчивость);
5. развивать кондиционные способности (гибкость, быстрота, скоростно-силовые способности, выносливость);
6. содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания и воображения);
7. воспитывать нравственные, коммуникативные и волевые качества обучающихся;
8. воспитывать потребность в здоровом образе жизни;
9. воспитывать потребность к самостоятельным занятиям в свободное время.

Основные задачи этапа углубленной специализации.

1. обучить теоретическим знаниям;
2. совершенствовать изученные ранее комбинационные технические приёмы и тактические действия каратэ, сформировать умения применять их в различных по сложности условиях;
3. формировать навыки судейства соревнований;
4. содействовать гармоничному физическому развитию;
5. развивать координационные способности и кондиционные способности;
6. содействовать развитию психических процессов (восприятия, мышления, памяти, внимания и воображения);
7. закрепить потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, совершенствования своих навыков и кондиций;

8. воспитывать нравственные, коммуникативные и волевые качества обучающихся.

Краткие характеристики и адресат этапов подготовки

Этап начальной подготовки.

Главными задачами этапа начальной подготовки являются формирование у обучающихся положительного отношения к занятиям каратэ, формирование у них устойчивой мотивации, направленной на дальнейшее личностное совершенствование. Стимулами такой мотивации могут выступать как технические разряды с правом ношения соответствующих ученических поясов, так и спортивные награды и разряды.

Этап начальной подготовки охватывает младший школьный возраст. В группы принимаются все дети, проявившие интерес к занятиям каратэ.

Группы формируются из обучающихся по возрастному принципу и примерному уровню своих способностей.

Кандидатам на зачисление должно исполниться 7 лет, они не должны иметь противопоказаний по состоянию здоровья к занятиям физической культурой и спортом и должны состоять в основной (подготовительной) медицинской группе.

Срок реализации программы на данном этапе составляет 3 года.

Режим работы строится из расчёта 2-3 занятия в неделю продолжительностью два часа.

На этом этапе не проводятся тренировочные занятия с большими физическими нагрузками, предполагающими применение однообразного, монотонного учебного материала.

Этап базовой подготовки.

В группы базовой подготовки переводятся или зачисляются обучающиеся с 9-10 лет. Успешно сдавшие контрольные нормативы по технической подготовке на 7 Кю, имеющие соответствующий уровень физической подготовки.

Продолжительность обучения на данном этапе также составляет 3 года.

Режим работы строится из расчёта 3-4 занятия в неделю продолжительностью два часа.

На данном этапе предполагается значительное увеличение соревновательного опыта.

Преобладающей тенденцией динамики нагрузок в годы базовой подготовки должно быть увеличение объёма при незначительном приросте общей интенсивности тренировки.

Этап углубленной подготовки.

Этап углубленной подготовки разделяется на два этапа: этап фундаментальной специализации и этап углубленной специализации.

1. Этап фундаментальной специализации.

В группы этапа фундаментальной специализации принимаются подростки с 12-13 лет. Успешно сдавшие контрольные нормативы по технической подготовке на 4 Кю, имеющие уровень подготовленности по всем изучаемым разделам программы не ниже среднего.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 1 год.

Режим работы строится из расчёта 4 занятия в неделю продолжительностью два часа.

Основательная физическая подготовка, формирование комплекса технико-тактических действий и совершенствование соревновательного опыта – основные составляющие обучения на данном этапе.

2. Этап углубленной специализации.

В группы этапа углубленной специализации переводятся обучающиеся успешно прошедшие переводные нормативы с этапа фундаментальной специализации и имеющие уровень подготовленности по всем изучаемым разделам программы не ниже среднего.

Продолжительность обучения на данном этапе составляет 2 года. Режим работы строится из расчёта 4 занятия в неделю продолжительностью два часа.

Объём и интенсивность тренировочных нагрузок достигают высокого уровня.

На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить владение техникой и тактикой в усложнённых условиях, её индивидуализацию, развить те физические и психические качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства обучающегося.

Сроки освоения программы и режимы занятий по этапам подготовки

Таблица.

Сроки реализации программы, режимы учебно-тренировочной работы

Этапы подготовки	Год обучения	Возраст лиц, для зачисления в группы, (лет)	Предполагаемый количественный состав групп, (чел.)	Количество учебно-тренировочных часов в неделю
Этап начальной подготовки	1	7	15	4
	2	8	15	6
	3	9	15	6
Этап базовой подготовки	1	10	15	6
	2	11	15	6
	3	12	14	8
Этап углубленной подготовки	1	13	12	8
	2	14	10	8
	3	15	10	8

Приведённое деление многолетнего процесса на этапы подготовки по годам обучения и по возрасту несколько условно. В таблице представлены средние значения возраста и продолжительности этапов подготовки. Допускается сокращение продолжительности этапа, уменьшение или превышение указанных возрастов.

Так у некоторых обучающихся, ввиду их личных особенностей и задатков, физическое развитие, двигательные качества и особенности протекания психических процессов, проявляются в более раннем возрасте, что позволяет им значительно быстрее осваивать разнообразные физические упражнения и технические приёмы. Соответственно они могут проходить этап более быстрыми темпами.

В случае если обучающийся начинает подготовку с превышением указанного возраста, то период обучения также может быть сокращён, при условии успешного освоения им учебного материала и выполнения требований по технической подготовке.

Обучающийся может быть зачислен на любой этап и год подготовки в продолжающие группы, условием для такого зачисления является уровень технико-тактической и физической подготовленности.

Требования по физической подготовке являются переводными нормативами и предназначены для оценки уровня физической подготовленности обучающегося, согласно возрасту и полу.

При анализе физической подготовленности по результатам выполнения контрольных нормативов также имеет значение положительная динамика развития физических способностей. Если учащийся не выполнил нормативы по физической подготовке, но значительно улучшил свои собственные предыдущие результаты, то это считается положительной динамикой. В этом случае условно принимается, что он успешно сдал контрольные нормативы.

Выполнение норм по технической подготовке является необходимым требованием для перевода с одного года обучения на другой, а также между этапами подготовки.

Организация учебно-тренировочного процесса ведётся в течение учебного года и в виде дополнительных сборов в каникулярное время (для обеспечения непрерывности подготовки).

Летние учебно-тренировочные сборы, соревнования не включены в сетку учебно-тренировочных часов, поскольку не являются обязательными мероприятиями.

Единицей измерения учебного времени является учебно-тренировочное занятие, продолжительность которого составляет два часа.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель учебно-тренировочных занятий с сентября по май включительно.

Таблица.

Перечень специальных тренировочных сборов.

№п /п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам подготовки (количество дней)			Количество сборов в год
		Этап начальной подготовки	Этап базовой подготовки	Этап углубленной подготовки	
1	Тренировочные сборы по физической подготовке в период каникул.	2-3	3-4	4	3
2	Тренировочные сборы в летнее каникулярное время	18 дней подряд			1-2

Основные формы осуществления подготовки

По целевому назначению занятия разделены на учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные занятия.

По количеству обучающихся, участвующих в занятии: групповые, подгрупповые, индивидуальные.

Формы организации обучающихся.

Все формы организации обучающихся на занятии условно делятся на две группы.

Первую группу составляет так называемая фронтальная форма организации обучающихся на занятии.

Фронтальная организация деятельности, характеризуется тем, что все обучающиеся выполняют под руководством педагога одни и те же задания, при этом в заранее установленных рамках времени и, как правило, в общем построении и едином ритме.

Основными вариантами этой формы являются:

- одновременное выполнение упражнения всеми обучающимися;
- попеременное выполнение упражнения (чаще всего в парах), когда один выполняет требуемое движение, а другой оказывает ему сопротивление, помощь или ведёт за ним наблюдение, оценивает исполнение, даёт указания;
- посменное выполнение – по 4, 5, 6 человек одновременно или работает сразу половина группы;
- поточное выполнение упражнения, то есть один вслед за другим, обычно в быстром темпе (при достаточной технической подготовленности) обучающиеся выполняют какой-то технический приём или действие.

Ко второй группе относятся:

1. подгрупповая организация обучающихся. Характеризуется тем, что обучающиеся делятся в несколько отделений (подгруппы), выполняют задания по указанию педагога. Причем деление на подгруппы производится по уровню подготовленности или по другим признакам (например, пол). В течение занятия может производиться смена мест и предмета занятий всех или только некоторых отделений. Что касается организации работы внутри отделения, то она может быть и попеременной, и посменной, и поточной, в зависимости от вида и характера упражнений.
2. индивидуальная форма организации обучающихся на занятии. Обучающиеся самостоятельно выполняют одинаковые или различные задания. Эта форма имеет несколько вариантов:

- задание выполняется одновременно всеми обучающимися, но самостоятельно (то есть в разном темпе и ритме);
- упражнения выполняются обучающимися по заданиям. Это могут быть и общие для всех упражнения, но в облегчённой или усложнённой форме, с особой дозировкой нагрузки, это может быть и работа над разучиванием техники с учётом индивидуальных особенностей обучающихся.

Структура группового занятия

Групповое занятие условно делится на следующие части: подготовительную (общую и специальную), основную, заключительную.

Цель *обще-подготовительной части* заключается в повышении функциональной активности всех органов и систем за счёт использования обще-подготовительных упражнений.

В ходе *специально-подготовительной части* занятия обеспечиваются необходимые координация движений и энергетическая база для выполнения основных, специально-подготовительных и специальных упражнений.

Основная часть занятия строится, как правило, по следующей схеме: совершенствование приёмов, которые изучались на предыдущих занятиях; изучение новых приёмов и действий; совершенствование приёмов и действий в усложнённых условиях.

Заключительная часть занятия направлена на то, чтобы привести деятельность основных систем организма обучающегося в спокойное состояние. Это достигается с помощью упражнений на расслабление и гибкость, выполняемых в медленном темпе. После таких упражнений производится уборка инвентаря, снаряжения, затем подводятся итоги занятия и даются задания на самостоятельную подготовку.

Средства и методы обучения и тренировки

Средства тренировки в каратэ – это разнообразные физические упражнения, которые прямо или косвенно влияют на совершенствование мастерства обучающихся.

Все физические упражнения в каратэ делятся на три группы: специальные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Специальные упражнения – это упражнения, наиболее полно отражающие суть всей подготовки. В каратэ специальными упражнениями являются поединки (кумитэ).

Специально-подготовительные упражнения – это элементы специальных упражнений и их варианты, сходные по форме и характеру мышечных усилий. Специально-подготовительными упражнениями в каратэ является весь набор технических приёмов и боевых действий, а также формальные комплексы упражнений (ката).

Обще-подготовительные упражнения – средства общей физической подготовки. Их состав является наиболее широким и разнообразным. Эти упражнения играют вспомогательную благоприятную роль.

Под **методами** понимают способы, с помощью которых педагог добивается того, чтобы обучающиеся овладели знаниями, умениями и навыками, развивает их физические и психические качества.

Для решения задач теоретической, физической, технической, тактической и психологической подготовок в каратэ используется широкий круг общепедагогических и специфических методов, которые можно свести к словесным, наглядным и практическим методам.

Словесные методы, применяемые в каратэ:

1. описание – создание представления о действии;

2. объяснение – последовательное, строгое в логическом отношении изложение сложных вопросов;
3. лекция – системное, всестороннее, последовательное освещение определённой темы;
4. беседа – свободная форма устного сообщения или передачи знаний. В беседе рассматриваются более узкие вопросы, проводится обмен мнениями, предоставляются ответы на вопросы;
5. разбор – форма беседы, проводимая педагогом с учащимися после выполнения какого-либо двигательного задания, участия в соревнованиях, сдачи квалификационного экзамена, в которой осуществляется анализ и оценка достигнутых результатов;
6. инструктаж – точное, конкретное изложение задания;

Наглядные методы включают в себя:

1. метод непосредственной наглядности – показ упражнений педагогом или по его заданию одним из обучающихся. С показа начинается изучение каждого нового приёма.
2. методы опосредованной наглядности – иллюстрирования, просмотр видеозаписей. Иллюстрирования – использование различных графиков, таблиц, фотографий, слайдов. Просмотр видеозаписей – специально организованное наблюдение с целью: демонстрации техники, тактики, поведения, эффективности действий.

Практические методы являются основными в процессе обучения и тренировки.

В «Теории и методике физической культуры и спорта» дана следующая классификация практических методов:

1. метод строго регламентированного упражнения – включает две подгруппы методов: методы обучения двигательным действиям и методы развития физических качеств;
2. игровой метод – это такой способ организации и использования двигательных действий, когда обусловленная цель достигается на основе определённого сюжета, допускающего свободный выбор действий в рамках установленных правил.
3. соревновательный метод – это регламентированный правилами способ в борьбе за превосходство.

К методам, с помощью которых осуществляется обучение двигательному действию, относятся:

1. целостный метод – это обучение двигательному действию в целом. Метод может использоваться в обычных, облегчённых или усложнённых условиях;
2. расчленённо-конструктивный метод – это раздельное обучение фазам и элементам двигательного действия и их сочетание в единое целое;
3. метод сопряжённого воздействия – это совершенствование двигательного действия при значительных физических усилиях.

Структура образовательной программы по видам подготовки

Структура образовательной программы состоит из следующих видов подготовки:

1. теоретическая подготовка;
2. общая физическая подготовка;
3. специальная физическая подготовка;
4. техническая подготовка;
5. тактическая подготовка;
6. психологическая подготовка и воспитательная работа;
7. контрольные испытания.

Техническая подготовка состоит из двух частей: обязательной части и вариативной. На занятиях вариативной части осуществляется отработка приёмов в зависимости от индивидуальных потребностей обучающихся.

Процентное соотношение между этими разделами меняется в зависимости от года обучения и этапа подготовки.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки.

Таблица.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах обучения (в %).

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки								
	Этап начальной подготовки			Этап базовой подготовки			Этап углубленной подготовки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	Этап ФС*	Этап углубленной специализации	
	1 год	1 год	2 год	1 год	1 год	2 год	1 год	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	7,5	5	5	5	5	4	4	4	4
ОФП	36	25	25	25	25	34	34	34	34
СФП	10	15	15	15	15	19	19	19	19
Техническая подготовка	28	30	30	30	30	23	23	23	23
Тактическая подготовка	5,5	16	16	16	16	12	12	12	12
Контрольные испытания	7	5	5	5	5	5	5	5	5
Психологическая подготовка и воспитательная работа	6	4	4	4	4	3	3	3	3

Этап ФС* — этап фундаментальной специализации

Таблица.

Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах обучения (в часах).

Разделы подготовки	Этапы и годы подготовки								
	Этап начальной подготовки			Этап базовой подготовки			Этап углубленной подготовки		
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	Этап ФС*	Этап углубленной специализации	
	1 год	1 год	2 год	1 год	1 год	2 год	1 год	1 год	2 год
Теоретическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11
ОФП	52	54	54	54	54	98	98	98	98
СФП	14	32	32	32	32	54	54	54	54
Техническая подготовка	40	64	64	64	64	66	66	66	66
Тактическая подготовка	8	34	34	34	34	34	34	34	34
Контрольные испытания	10	12	12	12	12	16	16	16	16
Психологическая подготовка и воспитательная работа	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Этап ФС* - этап фундаментальной специализации

Виды подготовки

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка направлена на формирование у обучающихся системы знаний, с целью повышения их интеллектуально - теоретического уровня познания каратэ.

Теоретическая подготовка осуществляется:

1. в виде специальных теоретических занятий, которые проводятся со всеми обучающимися на всех годах и этапах обучения.

2. в ходе тренировочных занятий, при освоении учащимися программного материала по практическим видам подготовки.

Перечень основных тем для теоретических занятий.

1. *Система организации учебного процесса в каратэ.*

Костюм для занятий каратэ, правила ношения и способы складывания. Пояс в каратэ, как символ и показатель квалификации. Система квалификационных разрядов (кю) и званий (дан) и порядок аттестации. Зал для занятий каратэ, оборудование и инвентарь. Этикет в каратэ. Оборудование, инвентарь и экипировка, используемые в спортивном каратэ. Правила этикета на соревнованиях.

2. *История каратэ.*

История зарождения и развития каратэ как боевого искусства, исторические корни. Основные стили каратэ, их краткая история и отличительные особенности. Сётокан – самый распространённый стиль традиционного каратэ. Основные направления: каратэ традиционное и каратэ спортивное. История развития каратэ как вида спорта. История развития каратэ в СССР и России. Основные организации каратэ в мире. Основные спортивные организации каратэ в России. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени. Краткие сравнительные характеристики некоторых видов боевых искусств и единоборств.

3. *Гигиенические требования и нормы.*

Личная гигиена и её значение для общего здоровья человека. Требования гигиены, предъявляемые к одежде и обуви обучающегося. Гигиена места занятий, оборудования, снаряжения и экипировки. Режим дня, организация режима учёбы и отдыха. Значение сна. Понятие о рациональном питании. Режим питания. Питьевой режим во время и после тренировок. Спортивное питание, его составляющие. Регулирование веса. Закаливание, виды. Методика закаливания. Вредные привычки и их профилактика.

4. *Основы методики обучения каратэ.*

Структура учебно-тренировочных занятий. Формы организации учащихся. Виды подготовки каратистов, их назначение. Основные средства, используемые в подготовке каратистов. Методы обучения и тренировки. Методы воспитания физических качеств. Последовательность освоения приёмов и действий. Основные принципы в обучении и совершенствовании мастерства.

5. *Физическая подготовка в каратэ.*

Физическая подготовка. Физические качества. Виды физической подготовки. Гибкость и методика её развития. Быстрота, виды быстроты, методика развития. Координационные способности и ловкость, методика развития. Силовые способности, классификация проявления силы. Методика развития силовых способностей. Выносливость, виды способностей к проявлению выносливости. Методика развития выносливости. Основные физиологические системы организма. Дыхательная система, значение, виды дыхания. Сердечно - сосудистая система. ЧСС, как показатель напряжённости работы сердца. Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения. Анатомия тела. Строение и классификация мышц. Влияние нагрузок на строение и функции мышц.

6. *Техническая подготовка в каратэ.*

Общие понятия о технике каратэ. Классификация технических приёмов каратэ. Классификация ударных и защитных приёмов в каратэ. Классификация ударных и блокирующих частей тела. Пространственные, временные, пространственно-временные, динамические и обобщающие характеристики техники каратэ. Характеристики ударных взаимодействий. Устойчивость и равновесие при освоении техники каратэ. Биомеханика технических приёмов. Расширение арсенала технических приёмов. Совершенствование технического мастерства.

7. *Тактическая подготовка в каратэ.*

Общие понятия о тактике. Тактические действия. Виды тактики, их отличительные особенности. Атака и оборона, их взаимосвязь. Действия и контрдействия. Подготавливающие действия, классификация и применение в поединке. Наступательные действия, классификация и применение в поединке. Защитные действия, классификация и применение в поединке. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, выбор тактического действия, своевременность выполнения действия. Тактически обоснованное использование и чередование действий в поединке. Расширение арсенала тактических действий. Основные тактические принципы. Совершенствование тактического мастерства.

8. Психологическая подготовка в каратэ.

Общие понятия о нравственных и волевых качествах обучающегося каратэ. Правовая ответственность обучающегося каратэ. Специальные психические качества каратиста и их развитие в каратэ. Специальные психические качества каратиста и их проявления в боевой деятельности. Психограмма каратэ. Психофизиологическая подготовка к поединкам. Саморегуляция психофизиологических состояний. Идеомоторная тренировка, психорегулирующая тренировка.

9. Планирование и контроль.

Понятие о контроле, назначение и виды. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Самоконтроль в процессе занятий. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, ЧСС, АД, ЖЕЛ, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение. Измерение и тестирование в процессе тренировок: пульсовая диагностика, тест Руфье. Понятие о перетренированности. Внешние признаки переутомления. Меры по предупреждению перетренированности. Профилактика травм на тренировках и соревнованиях. Понятие о планировании. Общая структура планирования. Планирование нагрузки в недельном цикле (микроцикл). Планирование нагрузок в средних циклах (мезоциклах). Планирование нагрузки по этапам и периодам в годичном цикле (макроцикле). Индивидуальное планирование.

10. Сведения о каратэ специального характера.

Методы закаливания ударных и блокирующих поверхностей рук и ног, «набивки» частей тела. Дыхательные практики Ибуки и Ногарэ. Дыхание в поединке. Топография жизненно важных и уязвимых точек тела человека.

11. Соревновательная деятельность в каратэ.

Основные спортивные дисциплины. Условия допуска к соревнованиям. Права и обязанности спортсмена. Основные положения Правил соревнований по виду спорта всестилевое каратэ (Сёбу-иппон, Сёбу-санбон). Судейская коллегия, права и обязанности её членов. Краткий обзор терминологии и жестов в судействе (вид спорта всестилевое каратэ). Судейство поединков: критерии принятия решений, оцениваемые и запрещённые действия (всестилевое каратэ, Сёбу-иппон, Сёбу-санбон). Судейство Ката. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ. Единая всероссийская спортивная классификация (основные сведения о ЕВСК, спортивные разряды и звания, условия выполнения требований, порядок присвоения разрядов и званий, единый календарный план соревнований). Антидопинговые правила.

Учебный план по теоретической подготовке (в часах).

№ темы	Этапы подготовки и года обучения								
	Этап начальной подготовки			Этап базовой подготовки			Этап углубленной подготовки		
	1	2	3	1	2	3	Этап ФС*	Этап углубленной специализации	
	1	2	3	1	2	3	1	1	2
1	1	1	-	-	-	-	-	-	-
2	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	1	1	1	1	1	1	1	-	-
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	-	1	1	1	1	1	1	1	1

6	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	1	1	1	1	1	1	1	1	1
8	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9	-	-	1	1	1	1	0,5	1	1
10	-	-	-	-	-	-	0,5	1	1
11	2	1	1	1	1	1	1	1	1
Итого	9	9	9	9	9	9	9	9	9

Этап ФС* - этап фундаментальной специализации.

Физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на воспитание у обучающихся физических качеств (гибкость, быстрота, координационные и силовые способности, выносливость) и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон подготовки.

Физическая подготовка включает в себя общую и специальную подготовку. Общая физическая подготовка направлена на подъём функциональных возможностей организма, его всестороннее развитие и приобретение разнообразных двигательных навыков.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие и специализацию проявлений физических качеств, для совершенствования приёмов и действий каратэ. Средствами специальной физической подготовки каратиста являются технические приёмы.

Гибкость.

Гибкость определяется как способность человека к достижению большой амплитуды в выполняемом движении.

Комплекс подготовительных упражнений (дзюнби ундо).

И.П. - стойка ноги врозь, руки вниз. Наклоны головы вперёд-назад; наклоны головы влево-вправо; повороты головы влево-вправо; круги головой влево-вправо; круги плечами вперёд-назад.

И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны. Дугами внутрь; дугами влево-вправо.

И.П. - стойка ноги врозь, руки вниз, согнуты к плечам. Круги руками вперёд-назад; попеременное выполнение: дугами вперёд, назад, вперёд снаружи-внутри, в сторону, снизу-вверх назад, вперёд сверху-вниз.

И.П. - стойка ноги врозь, правая (левая) спереди. Правая (левая) рука на пояс, левая (правая) вниз. Круги рукой вперёд-назад.

И.П. - стойка ноги врозь. Руки в стороны, круги предплечьями внутрь. Руки в стороны согнуты к плечам, круги предплечьями наружу.

И.П. - стойка ноги врозь, руки вперёд. Круги кистями внутрь-наружу.

И.П. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, кисти в «замке». Круговые движения соединёнными кистями вправо-влево.

И.П. - стойка ноги врозь, наклон вперёд прогнувшись. Руки в упоре на коленях. Круговые движения коленями внутрь-наружу.

И.П. - основная стойка, наклон вперёд прогнувшись. Руки на коленях. Круговые движения сложенными вместе коленями вправо-влево.

И.П. - правая (левая) согнута вперёд. Круги голенью внутрь-наружу. Разгибания вперёд. Дугами вправо-влево.

И.П. - правая (левая) вперёд на пятку. Захлёсты голенью.

И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо-влево, вперёд, назад.

И.П. - стойка ноги врозь, руки перед грудью. Повороты туловища направо-налево.

И.П. - стойка ноги врозь, руки на поясе. Круговые движения туловищем влево (вправо).

И.П. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Выталкивания таза вправо-влево, повороты таза направо-налево, круговые движения тазом в горизонтальной плоскости.

И.П. - стойка ноги врозь, руки в стороны, согнуты к плечам. Подъёмы согнутой в колене ноги вперёд к груди, вправо-влево к локтевым суставам.

И.П. - стойка ноги врозь, правая (левая) спереди. Руки вниз, согнуты вперёд. Круговые движения согнутой в колене ногой вперёд наружу, вперёд внутрь. Подъёмы в сторону, назад.

И.П. - стойка ноги врозь широкая. Расстояние между стопами 1,5 ширины плеч. Упор руками в согнутые в коленных суставах ноги. Скручивание туловища вниз влево (вправо).

И.П. - стойка ноги врозь широкая. Расстояние между стопами 1,5-2 ширины плеч. Руки в упоре на полу. Позвоночник параллелен поверхности пола. Скручивания таза вдоль позвоночника; попеременные сгибания ног в коленных суставах; одновременные сгибания ног в коленных суставах; скручивания таза с постановкой одной ноги на пятку; скручивание туловища к правой (левой) ноге; круговые движения тазом в горизонтальной плоскости.

И.П. - стойка ноги врозь широкая. Расстояние между стопами максимально широкое. Скручивания таза вдоль позвоночника; попеременные сгибания ног в коленных суставах; одновременные сгибания ног в коленных суставах; скручивания таза с постановкой одной ноги на пятку; скручивание туловища к правой (левой) ноге; круговые движения тазом в горизонтальной плоскости.

И.П. - стойка ноги врозь, правая (левая) спереди. Руки вниз, согнуты вперёд. Взмахи левой (правой) вперёд, левой (правой) назад. Круговые движения левой (правой) вперёд наружу и вперёд внутрь.

И.П. - стойка ноги врозь скрестно, правая (левая) спереди. Взмахи левой (правой) в сторону.

Комплекс упражнений на растяжку (сувари тайсо).

И.П. - упор присев на левую (правую) ногу. Правая (левая) нога в сторону на пятку. Переходы с ноги на ногу.

И.П. - выпад левой (правой) вперёд. Впереди стоящая нога максимальна согнута. Пружинистые движения тазом вверх-вниз.

И.П. - сед. Левая (правая) нога прямая, правая (левая) согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности бедра левой (правой). Наклоны туловища вперёд.

И.П. - сед. Левая (правая) нога прямая, правая (левая) согнута в колене и заведена за спину. Наклоны туловища вперёд.

И.П. - сед. Наклоны туловища вперёд.

И.П. - сед, согнув ноги. Колени развести в стороны. Руками прижимать колени к полу.

И.П. - поперечный шпагат, с упором руками. Пружинистые движения тазом.

И.П. - продольный шпагат, с упором руками. Пружинистые движения тазом.

И.П. - поперечный шпагат. Наклоны туловища вперёд, к левой (правой) ноге.

И.П. - продольный шпагат. Наклоны туловища вперёд.

Быстрота.

Выделяют следующие формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции; скорость одиночного движения; частоту движений.

Основные обще-подготовительные упражнения для развития быстроты.

1. Эстафеты.
2. Старты из разных положений на 10-15 метров;
3. Старты с использованием резинового амортизатора привязанного к поясу;
4. Ускорения по ходу бега на 3-5 метров;
5. Челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров);
6. Упражнение «попугай». Повторение упражнения или какого-либо положения и позиции вслед за партнёром.
7. Упражнения на координационной лестнице.

8. Прыжки на скакалке.

Основные специально-подготовительные упражнения для развития быстроты.

1. Выполнение ударов и серий ударов на сутиноварах (боксёрских мешках) и подвижных макиварах;
2. Выполнение ударов и серий ударов с использованием резиновых амортизаторов;
3. Выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями;
4. Упражнение «попугай». Выполнение ударов и комбинаций за партнёром. Партнёр выполняет какое-либо действие, нужно за минимальное время его продублировать.
5. Выполнение ударов и комбинаций на опережение партнёра. Двое обучающихся являются мишенями, два других, располагаясь между ними, соревнуются в выполнении заранее обусловленных ударов на скорость (кто быстрее выполнит 10 ударов руками или ногами).
6. Выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели.
7. Выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях.
8. Упражнение с «файтболом».
9. Выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности.

К числу основных координационных способностей относятся:

1. способность к дифференцированию различных параметров движения (временных, пространственных, силовых и др.);
2. способность к ориентированию в пространстве;
3. способность к равновесию;
4. способность к перестройке движений;
5. способность к соединению (комбинированию) движений;
6. способность приспосабливаться к изменяющейся ситуации и к необычной постановке задачи;
7. способность к выполнению заданий в заданном ритме;
8. способность к управлению временем двигательных реакций;
9. способность превосходить (антиципировать) различные признаки движений, условия их выполнения и ход изменения ситуации в целом;
10. способность к рациональному расслаблению мышц.

Наиболее широкую группу средств воспитания координационных способностей на всех этапах обучения составляют упражнения с координационной лестницей.

Также широкое применение в программе находят обще-подготовительные упражнения с теннисными мячами и специально-подготовительные упражнения с «файтболом».

На всех этапах обучения, в качестве средств развития координационных способностей используются подвижные и спортивные игры (регби, футбол, баскетбол).

Основные упражнения с использованием «координационной лестницы».

I. Прыжковые упражнения.

1. Прыжки вперёд лицом на двух ногах.
2. Прыжки боком на двух ногах.
3. Прыжки на двух ногах, с одной стороны, на другую, через центр, лицом вперёд.
4. Прыжки на двух ногах, с одной стороны, на другую, через центр, боком.
5. Прыжки двумя ногами, через одну сторону и центр, лицом вперёд.
6. Прыжки двумя ногами, через одну сторону и центр, боком вперёд.
7. Прыжки вперёд лицом через центр, с двух ног на одну, чередуя через секцию.
8. Смена ног прыжком, продвигаясь вперёд лицом через центральные линии.
9. Смена ног прыжком, продвигаясь вперёд боком через боковую линию.

10. Ноги по сторонам лестницы, прыжок в центр с продвижением на две ноги, выход по сторонам лестницы.
 11. Ноги по сторонам лестницы, прыжок в центр с продвижением на одну ногу, выход с возвратом на две ноги.
 12. Прыжки вперёд лицом на одной ноге.
 13. Прыжки вперёд со сменой ног.
 14. Прыжки боком на одной ноге.
 15. Прыжки на одной ноге, с одной стороны, на другую, через центр, лицом вперёд.
 16. Прыжки на одной ноге, с одной стороны, на другую, через центр, боком.
 17. Прыжки на одной ноге, через одну сторону и центр, лицом вперёд.
 18. Прыжки на одной ноге, через одну сторону и центр, боком вперёд.
 19. Смена ног и разворот на 180 градусов прыжком, продвигаясь вперёд лицом через центральные линии.
 20. Смена ног и разворот на 180 градусов прыжком, продвигаясь вперёд через боковую линию.
 21. Смена ног и разворот на 180 градусов прыжком, продвигаясь вперёд через боковую линию и центр секции.
 22. Смена ног и разворот на 180 градусов прыжком, продвигаясь вперёд с боковой линии в центр секции, затем на другую боковую линию, и снова в центр. Змейка.
 23. Ноги по сторонам лестницы, прыжком в центр скручивать таз на 180 градусов, выход ноги по сторонам лестницы.
 24. Прыжки с одной стороны на другую, в центр приземление на одну ногу.
- II. Упражнения с шагами.**
1. Пробежка лицом вперёд.
 2. Пробежка боком вперёд.
 3. Бег с высоким подъёмом колен (два движения в секцию).
 4. Тоже, выполнять боком.
 5. Перешагивания через боковую линию лицом вперёд, в центр ставятся поочередно обе ноги.
 6. Перешагивания через боковую линию боком вперёд, в центр ставятся поочередно обе ноги.
 7. Передвижение лицом вперёд приставными шагами в каждую секцию.
 8. Передвижение вдоль боковой линии, с выставлением ноги в центр секции (левой вперёд, правой в центр, левой на месте, правую подтянуть).
 9. Одна нога переступает всё время по центру, другая ставится сначала с одной боковой стороны лестницы, затем с другой.
 10. Далеко от лестницы. Длинный боковой шаг в центр, подстановка ноги, выход на другую сторону.
 11. Диагональный переход со стороны на сторону, через центр, с ближней от лестницы ноги. В центре ноги соединяются.
 12. Диагональный переход с одной стороны на другую, через центр, с дальней от лестницы ноги.

Силовые способности.

Средствами развития силовых способностей являются различные силовые упражнения, среди которых можно выделить три основных их вида:

- Упражнения с внешним сопротивлением.
- Упражнения с преодолением веса собственного тела.
- Изометрические упражнения.

Упражнения с внешним сопротивлением подразделяются:

1. упражнения с отягощениями.
2. упражнения с партнёром.

3. упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов, различных эспандеров и т. п.).
4. упражнения в преодолении сопротивления внешней среды (например, бег в гору или по песку, тренировка ударов в воде).

Упражнения в преодолении собственного веса тела подразделяются:

1. гимнастические силовые упражнения;
2. легкоатлетические прыжковые упражнения;
3. упражнения в преодолении препятствий.

Изометрические упражнения, как никакие другие, способствуют одновременному (синхронному) напряжению максимально возможного количества двигательных единиц (комбинация нервных окончаний и возбуждаемых ими мышечных волокон) работающих мышц.

Обще-подготовительные упражнения для развития силовых способностей.

Силовые упражнения с отягощением.

1. Упражнения с отягощением различного веса, на развитие отдельных групп мышц.
2. Махи ногами с дополнительным отягощением. Махи ногами с дополнительным отягощением (манжетами, накладками на голени) выполняются с опорой рукой на гимнастическую стенку или без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями сначала одной ногой, затем другой.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, «медболы»).

1. Метание двумя руками вперед из-за головы. Использовать снаряды от 1 до 5 кг (в зависимости от уровня тренированности обучающегося). Чем меньше вес снаряда, тем больше направленность упражнения на развитие быстроты и «взрывной» силы.
2. Метание снаряда одной рукой.
3. Толкание снаряда двумя руками от груди.
4. Толкание снаряда одной рукой, как легкоатлетического ядра.

Силовые упражнения с партнёром.

1. И.П.-лёжа на спине, руки за голову, ноги выпрямлены вперед и зафиксированы партнёром. Из И.П. выполнять подъём туловища до положения сидя. Партнёр старается толкнуть в грудь обратно к поверхности. Задача удержать туловище силой мышц верхней части живота от резкого падения на поверхность.
2. И.П.-лёжа на спине, ноги выпрямлены вперед, руки обхватывают лодыжки стоящего сзади партнёра. Из И.П. максимально быстро поднимать ноги вверх, партнёр так же быстро толкает их вниз. Задача удержать ноги силой мышц нижней части живота от резкого падения на поверхность. Темп выполнения быстрый. Вариант выполнения: партнёр отталкивает ноги в стороны под углом 45 градусов.
3. И.П.-стоя в передней стойке, спиной к партнёру. Партнёр удерживает выполняющего в районе пояса. Из И.П., преодолевая сопротивление партнёра, выполнять взрывное перемещение вперед в стойке. Темп выполнения произвольный. Вариант исполнения: вместо перемещений в стойке использовать бег.
4. И.П.-стойка ноги врозь. Взять партнёра на плечи, выполнять приседания, используя вес партнёра как отягощение. Темп выполнения медленный. Партнёр должен быть меньшего или равного веса.
5. И.П.-стойка ноги врозь, спина к спине с партнёром, руки перед грудью, упор лопатками. Из И.П. выполнять одновременные приседания, до конца сгибая ноги в коленных суставах, и подъёмы вверх. Темп выполнения средний. Регулировать нагрузку, изменяя положение ног по отношению к партнёру (ближе, дальше).
6. «Баттерфляй». Один из партнёров находится в упоре лёжа, другой, стоя, держит его за голеностопные суставы и подталкивает вперед. Первый совершает руками движения, подобные движениям при плавании способом баттерфляй и движется вперед.
7. «Тачки» вперед и назад. И.П. аналогично предыдущему. Из И.П. используя разные направления-вперед-назад, вправо-влево и по диагонали выполнять передвижения на

руках (можно использовать передвижения прыжковыми движениями рук). Темп выполнения быстрый.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела.

1. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа. Выполняются из исходного положения: упор лёжа. Руки прямые на ширине плеч, спина выпрямлена. Отжиматься можно, опираясь на ладони, для укрепления кистей рук, запястных суставов и пальцев рекомендуются отжимания на кулаках, на пальцах, а также на тыльных сторонах ладоней. Упражнения можно усложнить, изменяя положения рук и ног, дополнить его отталкиванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга при этом, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку, или отжимаясь на одной руке и т.д.
2. «Бурпи». И.П.- стойка ноги врозь. Из И.П. последовательно выполнять упор присев, упор лёжа, отжимание, упор присев, максимально высоко подпрыгнуть вверх с хлопком ладонями рук над головой. Темп выполнения максимально быстрый. Упражнение предназначено для развития «взрывной» силы.
3. «Ванька-встанька». И.П. - стойка ноги врозь. Из И.П. выполнять упор присев, затем упор лёжа, вернуться в упор присев, и быстро встать в И.П.
4. И.П.-лёжа на животе, руки вверх. Выполнять одновременный подъём прямых ног и вытянутых перед собой рук. Темп выполнения средний.
5. Поднимание туловища и ног в сед углом («склёпка»). Из исходного положения (И.П.) лёжа на спине, руки вверх: сгибание тела в тазобедренных суставах (одновременный подъём рук, туловища и ног), при этом необходимо пальцами рук коснуться вытянутых носков ног.
6. Сгибание тела в сед из положения, лёжа с одновременным поворотом туловища вправо (влево). И.П. - лёжа на спине, руки за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь поочерёдно вправо-влево левым или правым локтем, касаться правого (левого) колена и вернуться в И.П.
7. Поднимание ног вверх. И.П.-сед. Упор руками на локти. Из И.П., выполнять подъём вверх прямых ног (можно выполнять круговые движения прямыми ногами). Темп выполнения быстрый. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением.
8. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине. Из И.П. лёжа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях, стопы прижаты к полу и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в И.П. Для усложнения, можно выполнять с отягощением на груди.
9. Поднимание туловища из положения, лёжа на боку. И.П.-лёжа на боку, руки перед грудью (или за головой), ноги согнуты в коленных суставах (могут быть прижаты партнёром к поверхности). Из И.П. выполнить подъём верхней части туловища по направлению к стопам и вернуться И.П. Темп выполнения средний.
10. «Болгарский присед». Стоя на одной ноге, вторая нога располагается сзади на гимнастической лестнице или скамье. Выполнить приседание на одной ноге. Чередовать выполнение правой и левой ногой. Темп выполнения средний.
11. Приседания на одной ноге полностью согнув её в коленном суставе, вторая нога-прямая. Темп выполнения средний. Варианты выполнения:
 - самостоятельно с опорой руками о гимнастическую стенку;
 - самостоятельно без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов.

1. Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре на брусьях. Это упражнение можно выполнять в разном режиме работы мышц. Если упражнение выполняется легко 15 раз и более, то можно использовать дополнительные отягощения в виде блинов, гирь подвешенных к поясу.
2. Подтягивания на перекладине узким, средним или широким хватом сверху или снизу (прямой и обратный хват руками).

3. Подъёмы ног к перекладине. Из И.П. вис на перекладине хватом сверху, поднимать ноги к перекладине. Варианты: поднимать ноги вверх и в сторону или выполнять круговые движения ногами вправо и влево.

4. «Подъём с переворотом».

5. «Выход силой на одну руку хватом сверху».

Прыжковые упражнения.

1. Выполнение прыжков со скакалкой. Темп выполнения быстрый. Варианты выполнения: прыжки на двух ногах; поочерёдное подпрыгивание на правой и левой ноге; подпрыгивание только на одной ноге; прыжки с двойным оборотом; прыжки в стойке; прыжки с перемещением вперёд-назад, вправо-влево.

2. И.П.- стойка ноги врозь; слегка согнуты в коленном суставе. Из И.П. с места выполнять прыжки вперёд двумя ногами. Упражнение выполнять с продвижением вперёд (прямо, зигзагообразно). Темп выполнения быстрый. Варианты: прыжки с продвижением вперёд на одной ноге; прыжки, с продвижением вперёд оттолкнувшись одной ногой, с приземлением на другую; прыжки с продвижением вперёд стоя боком к стартовой линии.

3. Упражнение «лягушка». Непрерывное выпрыгивание на двух ногах вперёд-вверх из положения упор присев с продвижением вперёд на дистанцию.

4. Прыжки на двух ногах вверх с подъёмом согнутых в коленном суставе ног и прижатием их к груди. Варианты выполнения: прыжки на одной ноге; прыжки из положения упор присев.

5. Прыжки на двух ногах с подъёмом согнутых в коленном суставе ног и прижатием их к груди вперёд-назад, вправо-влево. Вариант выполнения: упражнение выполняется из положения упор присев.

6. Прыжки на двух ногах из положения приседа. Выполнять прыжки вперёд, назад, в правую - левую сторону. Темп выполнения средний. Движение тела должно быть похоже на движение мяча, по которому бьют рукой.

7. Прыжки вверх на возвышение (тумба). Выполняется толчком двух ног с помощью взмаха руками вверх. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно. Вариант выполнения: после запрыгивания на возвышение сделать мгновенное выпрыгивание вверх.

8. Прыжки в глубину с тумбы высотой 50-100 см с последующим мгновенным выпрыгиванием вверх. Приземление должно быть упругим. Амортизация и последующее отталкивание выполняются как единое, целостное действие.

9. Прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге).

10. Перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх.

11. Попеременное выпрыгивание вверх правой и левой ногой от гимнастической скамейки.

Изометрические упражнения.

1. Упор лёжа, на двух (одной) руках. Это упражнение направлено на укрепление ударной поверхности кулака и мышц, осуществляющих прямой удар рукой.

2. Упражнение «угол». Удержание выпрямленных ног в положении сед углом. Облегчённый вариант: опираться на локти, ноги удерживаются на уровне глаз.

3. Имитация напряжений при выполнении атлетических упражнений с использованием шведской стенки. Упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, становая тяга на прямых ногах.

4. Висы, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Специально-подготовительные упражнения для развития силовых способностей.

Силовые упражнения с отягощениями.

1. Выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (манжетами, гантелями). После имитации одного или нескольких ударов, необходимо выполнить те же движения, но без отягощения или сопротивления. Упражнение повышает «взрывную» и «быструю» силу, в зависимости от режима выполнения.

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов).

1. И.П.-боевая стойка, спиной к закреплённому резиновому жгуту. Два свободных конца жгута взять в кулаки. Из И.П. выполнять прямые удары руками, преодолевая сопротивление жгута. Темп выполнения максимально быстрый. Упражнение способствует повышению скорости и «взрывной» силы при выполнении ударов руками.
2. И.П.-боевая стойка, лицом к закреплённому резиновому жгуту. Два свободных конца жгута взять в кулаки. Из И.П. максимально сильно натянуть жгут на себя и выполнить прямой удар рукой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Темп выполнения максимально быстрый. Упражнение эффективно развивает быструю силу, характерную для выполнения ударов руками.
3. И.П.-боевая стойка, спиной к закреплённому резиновому жгуту. Свободный конец жгута привязать к лодыжке ноги. Из И.П. выполнять удары ногами, преодолевая сопротивление жгута, сначала одной ногой, затем другой. Темп выполнения быстрый. Упражнение способствует повышению скорости и «взрывной» силы при выполнении ударов ногами.
4. И.П.-боевая стойка, лицом к закреплённому резиновому жгуту. Свободный конец жгута привязать к лодыжке ноги. Из И.П. максимально сильно натянуть жгут на себя и выполнить удар ногой, используя возвратное движение жгута для создания максимальной скорости ударного движения. Темп выполнения максимально быстрый. Упражнение эффективно развивает быструю силу, характерную для выполнения ударов ногами.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов.

1. Выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах). Упражнения выполняются с максимальной скоростью и силой.

Изометрические упражнения.

1. «Толкание стены»: 1. Стоя лицом к опоре (стене) в стойке дзенкуцу дачи, основанием ладони (или ударной частью кулака) прямой руки упереться в опору (стену). 2. Стоя боком к стене в стойке кибя дачи, упереться основанием ладони в опору (стену).
2. Имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов рукой.
3. Имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногой: мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери.
4. Удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.
5. Максимально длительное выдвигание в стойки или выполнение ударов ногами.

Выносливость.

Под выносливостью понимают способность противостоять утомлению, возникающему в процессе выполнения работы.

При построении занятия используется следующая последовательность выстраивания нагрузок: сначала выполняются упражнения анаэробной алактатной направленности, затем анаэробной гликолитической, и только потом аэробной.

В качестве упражнений аэробной направленности могут использоваться:

1. ежедневные пробежки в равномерном темпе;

2. выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе;
3. выполнение технических приёмов каратэ (отработка базовых приёмов), в равномерном темпе со средней скоростью (в том числе с отягощениями);
4. интервальная работа на снарядах умеренной интенсивности. Работа на снарядах (мешках, грушах, лапах, макиварах), выполнение ударных действий не «взрывного» характера на снарядах в режиме много раундовой работы с равными интервалами отдыха.

Методика развития и совершенствования специальной выносливости для каратистов должна основываться на двух основных предпосылках:

1. совершенствование специальной выносливости за счёт улучшения компонентов мощности и ёмкости алактатных анаэробных способностей;
2. развитие и совершенствование компенсаторных механизмов: увеличения мощности аэробных способностей.

Совершенствование анаэробной алактатной мощности: выполнение 10 секундной серии, состоящей из 5-6 «включений» по 2-4 мощных и быстрых ударных действия продолжительностью 1-2 секунды; ударные серии сменяются отдыхом – работой низкой интенсивности (перемещения, подготавливающие действия и т.д.) продолжительностью от 10 до 30 секунд. В одном подходе выполняются 5-6 таких серий. В тренировке выполняются 4-5 подходов, с отдыхом между ними до 3 минут.

Увеличивая постепенно продолжительность выполнения серии специально-подготовительных упражнений до 20 секунд, можно добиться увеличения алактатной ёмкости. Главный критерий контроля направленности нагрузки - высокая, не снижающаяся от серии к серии мощность выполнения упражнения и отсутствие чувства «забитости», локальной «тяжести» в работающих мышцах.

Если же повторять 10 секундные серии упражнений умеренной мощности с 10-15 секундными интервалами отдыха подряд 10-15 раз и более, то можно изменить общую направленность нагрузки на совершенствование аэробной мощности, а при увеличении продолжительности пауз отдыха до 30 секунд, нагрузка будет направлена на совершенствование аэробной ёмкости и эффективности использования энергетического потенциала. В таком режиме работы решаются не только задачи развития специальной выносливости, но одновременно и совершенствования техники, скоростно-силовых способностей и быстроты.

Для совершенствования гликолитических анаэробных возможностей необходимо увеличить продолжительность выполнения серий упражнений с 20 секунд до 30-45 секунд. При интервалах отдыха 2-3 минуты нагрузка будет направлена на увеличение лактатной анаэробной мощности, а при сокращении их от 1,5 минут до 10 секунд - на увеличение лактатной анаэробной ёмкости.

После такой серии требуется отдых 5-10 минут, в течение которого можно выполнять дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и гибкость.

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на овладение обучающимися техникой каратэ и доведение её до совершенства.

Техникой каратэ принято называть всю совокупность технических приёмов, а также способов их выполнения.

Арсенал технических приёмов каратэ, предложенный в данной программе, включает в себя: стойки и передвижения, удары руками и ногами, защитные приёмы, комбинации приёмов, броски.

Стойки (дати вадза).

Классификация стоек, по целевому назначению: боевая стойка и учебно-тренировочные стойки.

Боевая стойка (дзию-камаэ-дати) - положение каратиста, отражающее его готовность к двигательной деятельности в процессе поединка.

К учебно-тренировочным стойкам относятся: дзэнкуцу-дати, кокуцу-дати, кибя-дати (основные тренировочные стойки), неко-аси-дати (переходная стойка).

Краткое описание.

1. Дзэнкуцу-дати - «передняя стойка». Во фронтальном направлении ширина стойки примерно соответствует ширине бёдер. База стойки соответствует примерно длине ноги. Вес тела распределяется следующим образом: 60% –на переднюю ногу и 40% – на заднюю. Задняя нога слегка согнута и стопа ее развернута наружу к линии атаки под углом около 45°.
2. Кокуцу-дати - «задняя стойка». Г-образная стойка. Пятки обеих ног находятся на одной линии. Вес тела смещен на заднюю ногу (70%). База стойки как у дзэнкуцу-дати.
3. Кибя-дати - «стойка всадника». Внешние края стоп параллельны, колени сильно согнуты и до предела разведены в стороны. Расстояние между стопами соответствует примерно 1,5 ширины плеч. Вес тела распределяется на обе ноги равномерно. Пятки, ягодицы и затылок находятся в одной вертикальной плоскости. Спина вертикальная. Проекция коленей находятся недалеко от внутренних краев стоп, в районе больших пальцев.
4. Неко-аси-дати - стойка «кошачья лапа». Переходная стойка, позволяющая быстро переходить в любую другую или менять направление движения.
5. Дзию-камаэ-дати - классическая боевая стойка. Ступни ног располагаются на линии атаки, на ширине бёдер, ступня впереди стоящей ноги направлена по линии атаки, ступня сзади стоящей ноги под углом 45° (или 90°). Ноги слегка согнуты в коленях. Положение корпуса и бёдер в пол-оборота по отношению к линии атаки (положение ханми). Положение рук относительно ног – одноимённое (впереди левая рука и левая нога или правая рука и правая нога). Центр тяжести (вес тела) распределён равномерно на обе ноги, положение туловища прямо.

Передвижения (синтай вадза).

1. Выдвижения в стойки.
 - Выдвижение в дзэнкуцу-дати с шагом вперёд/назад.
 - Выдвижение в дзэнкуцу-дати с шагом вправо/влево.
 - Выдвижение в кокуцу-дати с шагом вперёд/назад.
 - Выдвижение в кокуцу-дати с шагом вправо/влево.
 - Выдвижение в кибя-дати с шагом вперёд/назад.
 - Выдвижение в кибя-дати с шагом вправо/влево.
2. Переходы в стойках (цуги аси).
 - Переход из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми).
 - Переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно.
 - Переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно.
 - Переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно.
3. Передвижения в стойках.
 - Смена стойки на месте переступанием (аси-фумикаэ), прыжком.
 - Шаг вперёд, через переднюю ногу (зансин синтай аси).
 - Шаг назад, через заднюю ногу (косин синтай аси).
 - Скрёстный шаг вперёд/назад. Выполняется перестановкой сзади/впереди стоящей ноги спереди/сзади опорной, которая после этого ставится вперёд/назад. Коса аси.

- Короткий шаг вперёд/назад. Выполняется последовательной перестановкой стоп без смены стойки, начиная с передней/задней ноги. Сури аси.
 - Короткий шаг вперёд/назад. Выполняется последовательной перестановкой стоп без смены стойки, начиная с задней/передней ноги. Сури коми.
 - Выпад. Выполняется толчком сзади стоящей ноги, который сразу же сопровождается выставлением вперёд маховым движением впереди стоящей ноги с последующей постановкой с носка на пятку. Сзади стоящая нога к концу выпада должна полностью выпрямиться и стоять на полной ступне, создавая прочное устойчивое конечное положение выпада. Цукоми.
 - Подскок. Подскок вперёд - делается резким толчком сзади стоящей ногой с одновременным тяговым усилием впереди стоящей. Приземление выполняется постановкой ног одновременно. Отскок назад - выполняется движением, сходным с подскоком вперёд. При этом от земли сначала отрывается сзади стоящая нога, а впереди стоящая как бы догоняет её в фазе полёта. Ёри аси.
 - Закрытие в стойку. Закрытие назад выполняется впереди стоящей ногой. Каратист отталкивает своё тело назад, а сзади стоящей ногой одновременно подхватывает это движение сгибанием в колене. Закрытие вперёд осуществляется подстановкой сзади стоящей ноги вперёд в положение боевой стойки. Хики гамаэ.
 - «Влетание». Перемещение с прыжком или впрыгиванием в направлении движения. Это может быть шаг вперёд с впрыгивающим приближением или выпад. Тоби коми.
4. Повороты, вращения (кайтэн). Уходы с линии атаки (тай сабаки).
- Повороты в хэйко-дати на 90°, 180° и 360°.
 - Повороты в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати) на месте на 180°.
 - Повороты в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати) на задней ноге на 90°.
 - Поворот на 90° на передней ноге в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати).
 - Шаг назад с поворотом на 180° в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати) на задней ноге.
 - Поворот на 180° на передней ноге в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати).
 - Шаг вперёд с вращением на 180° в дзэнкуцу-дати на передней ноге.
 - Шаг назад с вращением на 180° в дзэнкуцу-дати на задней ноге.
 - Шаг вперёд с вращением на 180° на передней ноге в кокуцу-дати (киба-дати).
 - Шаг назад с вращением на 180° на задней ноге в кокуцу-дати (киба-дати).
 - Уходы выполняются на месте, вперёд и назад относительно исходного положения под 45° к линии атаки, со сменой и без смены стойки. Уходы с линии атаки относятся к разделу техники защиты, именуемой тай-сабаки. Уходы позволяют сохранить оптимальную дистанцию для контратаки или ответной атаки и не отходить слишком далеко от противника. Основа техники уходов заключается в амплитудном скручивании и раскручивании бёдер вокруг одной из ног.

Удары руками (тэ вадза).

Значительный удельный вес технических действий в атаке и защите в Сётокан каратэ приходится на приёмы, выполняемые руками, и составляет около 60-70% – от общего технического арсенала.

Классификация ударов руками:

- Дзуки вадза – прямые проникающие удары руками. В прямых ударах руками ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории. Сюда относятся: чоку-дзуки, ои-дзуки (дзюн-дзуки), кидзами-дзуки, гьяку-дзуки.
 - Ути вадза – круговые удары руками. В круговых ударах руками ударная поверхность движется к поражаемой цели по дуге, где центром вращения служит локоть ударной руки, а предплечье – радиусом вращения.
- К ним относятся: уракэн-ути, шуто-ути, хайто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути.

- Каги-вадза. К каги-вадза относятся удары, выполняемые согнутой в локте рукой. Сюда относятся: каги-дзуки, маваси-дзуки, ура-дзуки.
- Эмпи-вадза – удары локтем. К ним относятся: татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути и уширо-эмпи-ути, отоси - эмпи-ути.

Краткое описание основных ударов.

1. Чоку-дзуки - прямой удар перед собой.
2. Ои-дзуки - «удар вдогонку». Как правило, выполняется из дзэнкуцу-дати при перемещении вперед. Аналог ои-дзуки это дзюн-дзуки, разница между ними в перемещении.
3. Кидзами-дзуки – удар - «укол» с передней руки. В основном проводится в выпаде вперед.
4. Гьяку-дзуки - «обратный удар», основной контратакующий удар. Выполняется рукой, разноименной с выдвигаемой или выдвинутой вперед ногой, либо на месте, либо в движении вперед (или назад).
5. Уракэн-ути - удар тыльной стороной кулака.
6. Шуто-ути - удар внешним ребром ладони.
7. Хайто-ути - удар ребром ладони со стороны указательного пальца (гребнем кисти или основанием указательного пальца).
8. Тэтцуи-ути - удар «железный молот», в базовой технике в сторону основанием кулака.
9. Тэйшо-ути - удар основанием ладони от бедра по дуге.
10. Каги-дзуки - круговой удар по среднему уровню, применяемый на близкой дистанции.
11. Маваси-дзуки - круговой обходной удар кулаком в горизонтальной плоскости снаружи-внутри.
12. Ура-дзуки - удар на короткой дистанции перевёрнутым кулаком.

Обязательный раздел программы представлен следующими ударами руками: чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки.

Вариативная часть программа включает в себя изучение и отработку таких ударов как: ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза).

Традиционно принято классифицировать удары ногами по траекториям движения ударных поверхностей:

1. «восходящие» удары, или кеагэ;
2. прямые, или кеккоми;
3. круговые, маваси;
4. удары - «штампы», или фумикоми;
5. удары коленом.

К разряду кери-агэ или «восходящих ударов» относятся те, в которых ударная стопа двигается к цели по восходящей дуге, а центром вращения служит колено ударной ноги. К ним относятся: маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, ура-маваси-гери, ути-маваси-гери.

К разряду кери-коми, «пробивающих», относятся удары с прямолинейной траекторией движения ударной стопы. К ним относятся: йоко-гери-кеккоми, уширо-гери-кеккоми.

К «круговым» относятся удары в горизонтальной плоскости. Здесь, как и в кери-агэ, колено является центром вращения. К ним относятся, маваси-гери, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери, и в какой-то степени микадзуки-гери.

К фумикоми-гери относятся удары стопой не выше уровня колена.

К ударам коленями относятся: маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Краткое описание основных ударов.

1. Маэ-гери-кеагэ - фронтальный удар прямо перед собой, снизу-вверх. Ударные поверхности: основания пальцев стопы (коси).
2. Йоко-гери-кеагэ - боковой «восходящий» удар ребром стопы снизу-вверх. Колено ударной ноги является центром вращения.
3. Ура-маваси-гери - удар пяткой снизу-вверх по восходящей траектории (удар-зацеп). Обводной удар.
4. Ути-маваси-гери - удар основанием пальцев (коси), по восходящей траектории изнутри-наружу. Обводной удар.
5. Йоко-гери-кеккоми - боковой пробивающий толчковый удар. Выполняется ребром стопы (сокуто).
6. Уширо-гери-кеккоми - толчковый удар пяткой назад.
7. Маваси-гери - круговой хлесткий удар в горизонтальной плоскости, перед собой. Выполняется по всем уровням либо подъёмом стопы, либо основаниями пальцев.
8. Гьяку-маваси-гери - «обратный» круговой удар. Проводится либо пяткой, либо подошвой стопы (спортивный вариант), по всем уровням.
9. Уширо-маваси-гери - удар с разворотом. Выполняется аналогично с гьяку-маваси-гери, с добавлением вращения вокруг своей оси.
10. Микадзуки-гери - сбивающий удар «полумесяц» подошвой стопы. Относится преимущественно к защитным действиям. Выполняется снаружи-внутри за счет резкого сгибания в колене вынесенной перед собой почти выпрямленной ноги.
11. Йоко-фумикоми - нисходящий прямой удар пяткой или стопой в сторону.
12. Маэ-хидза-гери - фронтальный удар коленом. Выполняется либо в виде толчка вперед, либо снизу-вверх.
13. Маваси-хидза-гери - круговой удар коленом снаружи - внутрь в горизонтальной плоскости.

Обязательный раздел программы представлен следующими ударами ногами: маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, йоко-гери-кеккоми, уширо-гери-кеккоми, маваси-гери, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери.

Вариативная часть программы включает в себя изучение и отработку таких ударов как: ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза).

В базовой технике каратэ основными защитными техническими приёмами являются блоки.

В целом все блоки условно можно разделить по движению блокирующей поверхности: сверху-вниз; снизу-вверх; снаружи-внутри; изнутри-наружу.

Классификация защитных приёмов.

К харай вадза относятся те блоки, вектор прилагаемой силы которых перпендикулярен вектору атаки. Отсюда и название - «сметающая» техника. Сюда относятся: аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай.

К осаэ вадза относятся блоки, в которых вектор прилагаемой силы направлен под углом-навстречу вектору атаки, то есть происходит силовое «подавление» атаки до её завершения. Сюда относятся: шо-осаэ-укэ.

К нагаси вадза относятся блоки, в которых вектор прилагаемой силы лишь слегка изменяет направление движения атакующей конечности. К «мягким» блокам относятся: шо-нагаси-укэ.

Краткое описание основных блоков:

1. Гедан-барай - «сметающий» блок предплечьем изнутри-наружу. Защита нижнего уровня от атак руками или ногами.
2. Харай-укэ - «сметающий» блок предплечьем снаружи-внутри.
3. Аге-укэ - «восходящий» блок верхнего уровня внешней стороной предплечья.

4. Сото-укэ - блок внешней стороной предплечья снаружи-внутри. Выполняется в базовом варианте по среднему уровню.
5. Ути-укэ - блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу, в базовом варианте выполняется по среднему уровню.
6. Шуто-укэ - блок «рука-нож». Проводится ребром ладони. Траектория – изнутри-наружу, по диагонали сверху-вниз. Вектор силы блока так же, как и в предыдущих случаях, перпендикулярен вектору силы атакующей конечности.
7. Шо-осаэ-укэ - «давящий» блок раскрытой ладонью сверху-вниз.
8. Шо-нагаси-укэ - отводящий блок ладонью изнутри-наружу по верхнему уровню.

Комбинации технических приёмов (рэндзоку-вадза).

Техника связанных в определённые последовательности приёмов защиты и нападения представляет собой наиболее важный раздел в освоении как базовой, так и продвинутой техники каратэ.

В широком смысле, комбинация подразумевает и повторные действия одной и той же конечностью, например, форма удара рукой - дан-дзуки, либо чередование рук или ног и уровней атаки - рэн-дзуки, санбон-дзуки, рэн-гери. Либо чередование рук и ног в той или иной последовательности, либо связки типа «блок - контрудар», то есть связанность нескольких технических элементов в слитную непрерывную последовательность.

Комбинация из двух приёмов может быть построена следующим образом:

1. Тэ + тэ («рука - рука»);
2. Тэ + кери («рука - нога»);
3. Кери + тэ («нога - рука»);
4. Кери + кери («нога - нога»).

Принцип построения трёхчастной комбинации аналогичен:

1. Тэ + тэ + тэ («рука - рука - рука»);
2. Тэ + тэ + кери («рука - рука - нога»);
3. Тэ + кери + тэ («рука - нога - рука»);
4. Тэ + кери + кери («рука - нога - нога»);
5. Кери + тэ + тэ («нога - рука - рука»);
6. Кери + кери + тэ («нога - нога - рука»).

Броски (наге вадза).

Обязательный технический раздел программы представлен двумя видами бросков из стойки.

К первому виду относятся «сметающие» круговые удары подошвой стопы (тэйсоку), в район нижней части голени или голеностопного сустава. Данные удары называются - аси-барай.

Варианты выполнения аси-барай:

1. под переднюю ногу соперника своей задней ногой – аси-барай;
2. под переднюю ногу соперника своей передней ногой – ко-аси-барай.

Ко второму виду относятся отхат и зацеп ногами осуществляемые с одновременным воздействием руками на соперника, в виде давления или подхвата открытой ладонью, предплечьем или локтевым сгибом, направленное на усиление выведения его из равновесия.

Программный материал данной группы включает в себя отхваты и зацепы передней и задней ногами под переднюю ногу соперника: ко-сото-гакэ, о-сото-гари.

Вариативная часть программы включает в себя броски из стойки из арсенала дзюдо и самбо: подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

КАТА - Комплексы формальных упражнений.

КАТА (яп. «форма» или «образ») - представляют собой технические комплексы приёмов традиционного каратэ.

Все КАТА энергетически сбалансированы, имеют определенный ритм движений и дыхательный ритм, моменты концентрации и расслабления.

КАТА обязательные к изучению:

1. Дзё но КАТА. Первоначальная форма в обучении.
2. Хэйан 1-5 (Сёдан, Нидан, Сандан, Йондан, Годан). «Мир и покой» или «Умиротворение духа». Базовые формы.
3. Дзюно 1-5 (Сёдан, Нидан, Сандан, Йондан, Годан).
4. Тэкки Сёдан. «Железный всадник».
5. Бассай-Дай. «Преодоление преград» или «Взятие крепости».
6. Канку-Дай. «Созерцание небес» или «Взгляд в небо».
7. Энпи. «Полёт ласточки». Старейшая форма в каратэ.
8. Дзион. «Любовь и милосердие» с японского, «гонг храма» пер. с окин.

Токуй КАТА (самостоятельно выбранные) включенные в вариативную часть программы:

1. Дзиттэ. «Десять рук».
2. Хангэцу. «Полумесяц». Единственная энергетическая форма в сётokane. Старое название сэйсан, что переводится как «тридцать рук».
3. Ганкаку. «Журавль на утесе». Одна из старейших форм в каратэ.
4. Тэкки нидан.
5. Тэкки сандан.
6. Бассай-Шо. Малая форма Бассай-дай.
7. Канку-Шо. Малая форма Канку-дай.
8. Нидзюсихо. «24 шага».
9. Годзюсихо-Дай. «54 шага».
10. Годзюсихо-Шо. Малая форма.
11. Сотин. «Великое умиротворение» или «непоколебимость».
12. Унсу. «Облачная рука» или «руки, раздвигающие облака».

Кихон – кумитэ (базовое кумитэ).

Базовое кумитэ - это форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков выполнения технических приёмов в процессе взаимодействия с партнёром или соперником, владеющим теми же приёмами.

Используемые в данной программе формы кихон-кумитэ:

1. Санбон-Кумитэ - обусловленный и формализованный поединок на 3 шага;
2. Кихон-Иппон-Кумитэ - обусловленный поединок на 1 шаг;
3. Дзию-Иппон-Кумитэ - обусловленный поединок на 1 шаг в дзию-камаэ-дати.

Санбон-Кумитэ. Представляет собой заранее известную линейную комбинацию из трёх различных атакующих приёмов, и противопоставленной ей серии из трёх различных блоков, завершаемых ответным ударом. Основной смысл санбон-кумитэ содержится в постепенной адаптации обучающегося к комбинированной технике атак, с соблюдением базовых принципов выполняемой техники, а также в развитии и обострении чувства дистанции при смене ударов руками и ногами атакующего противника.

Кихон-Иппон-Кумитэ. Представляет собой выполнение атакующим заранее известной атаки, а защищающимся обусловленного или не обусловленного блока с мгновенным ответным ударом. К линейным перемещениям в защите, добавляются уходы с линии атаки.

Дзию-Иппон-Кумитэ. Наиболее приближенная форма условного поединка, к соревновательному или свободному бою. Нападающий проводит одну известную атаку, но

в произвольный момент времени. Предварительные раздёргивания, прочие финты и обманные движения запрещены. Каратист в обороне может применять любые приёмы защиты и ответы, а также контратаки.

Тактическая подготовка.

Тактическая подготовка направлена на освоение учащимися тактических действий и вариантов их применения, приобретение тактических знаний и развитие специализированных умений.

К специализированным умениям относятся: умение логично управлять тактическими действиями в ходе поединка, умение видоизменять свои тактические намерения, умение предугадывать действия соперника.

Управление тактическими действиями осуществляется на основе понимания поединка.

Понимать поединок – это значит составлять целостное представление о сути возникающих ситуаций в ходе поединка, оперативно осмысливать его внешние (дистанция, перемещения и действия соперника, открытые и закрытые цели) и внутренние проявления (план на поединок, намерения соперника, его психологическая готовность).

Исходя из полученной информации от действий соперника, применяются те или иные тактические действия, соответствующие сложившейся ситуации.

Тактические знания представляют собой сведения об основных закономерностях построения и ведения поединков.

Тактические действия – это действия, применяемые для решения тактических задач в отдельном эпизоде поединка или поединка в целом.

Тактические действия подразделяются: подготавливающие, наступательные и защитные.

Тактическими задачами, направленными на построение поединков в целом, являются установки на ведение атакующего, контратакующего или защитно-ответного поединка, маневренного или позиционного, скоротечного или выжидательного, с использованием лишь определённых ударов, подготовок, дистанций.

Тактические задачи по подготовке атак, контратак, защит и ответов решаются путём разведки, маскировки, вызовов, которые находят воплощение в маневрировании, ложных атаках и защитах.

Подготавливающие действия.

Основные задачи подготавливающих действий - разведка, маскировка, вызовы, находящие воплощение в маневрировании, ложных атаках и контратаках, защитах и ответах с различной угрозой безопасности.

Разведка.

Цели разведки: выяснить боевые намерения соперника, его технические возможности, психологическое состояние и тактическое построение боя, выяснение реакции соперника на внезапную и ожидаемую атаку.

Разведка защитных действий соперника производится маневрированием или выполнением начальных движений атаки, но с меньшим, чем для нанесения удара, продвижением вперёд.

Маскировка.

Цель маскировки в том, чтобы создать у соперника ошибочные представления о своём психологическом и физическом состоянии, своих технико-тактических возможностях.

К маскировке прибегают для того, чтобы сделать атаку внезапной и неожиданной как по времени, так и по содержанию.

Маскировка осуществляется маневрированием и ложными действиями.

Вызовы.

К вызовам относятся ложные раскрытия, чрезмерные сближения, принятие каратистом определённого положения побуждающее соперника на атаку или контратаку, в ожидаемый сектор, чтобы, взяв защиту с последующим ответом или проведя контратаку, перехватить инициативу.

Маневрирование.

Маневрирование используется при выполнении подготавливающих действий для собственных атак и контратак, а также, решает задачи разрушения тактических замыслов соперника, пытающегося войти в критическую дистанцию.

Ложные атаки, контратаки и защиты.

Используются при проведении разведки, маскировки и вызовов, а также для создания определённой напряжённости и беспокойства у соперника, побуждения его к совершению ошибочных действий.

Наступательные действия.

Атаки.

В основном в каратэ применяются атаки первым номером.

Атаки третьим номером применяются, когда известно защитное или защитно-ответное реагирование соперника.

Простые атаки могут иметь успех лишь при условии безошибочного определения ситуационного положения соперника и его боевой готовности (вернее его не готовности к атаке). Так при подготовке атакующих действий или потере бдительности соперник может оказаться на дистанции, позволяющей достать его одним движением.

Повторные атаки применяются к сопернику, пользующемуся отходом без активных защитно-ответных движений.

Ответные атаки применяются к сопернику, который после атаки имеет тенденцию возвращаться назад в боевую стойку.

Атаки на подготовку результативны по отношению к сопернику, который сам подготавливает атаку (приближением).

Атаки с финтами выполняются с одним или несколькими финтами, с разных дистанций. В атаках с финтами успех зависит от своевременного и угрожающего посыла при финтах, вызывающего рефлекторные защитные движения у соперника. К атакам с финтами могут быть отнесены атаки с задержкой, которые называют ещё атаками с пропуском темпа. Смысл их применения: первыми движениями (одним или двумя) вызвать защитные реагирования у соперника, а затем, приостановив обманные движения, нанести удар в открывшийся сектор.

Повторы.

Выполняются сразу за первой неудавшейся попыткой провести удар, и лишь при ошибке соперника. Ошибкой соперника может быть: задержанный ответ, промах в ответе, отсутствие ответа.

Контратаки.

По технике выполнения сходны с атакующими действиями. Контратаковать можно на сближение соперника (шаг вперёд), на обманное движение атакующего. Эти виды контратак имеют целью опережение начавшегося движения атакующего.

Выполняться могут стоя на месте, с приближением (выпад на встречу), с отходом назад.

Ответы.

Являются прямым следствием выполненной защиты. В тренировочной работе с каратистами совершенствование техники защитно-ответных действий – одна из самых важных задач.

Ответ должен являться как бы непрерывным продолжением защиты. Ответы наносятся, как правило, прямо.

Защитные действия.

Защита конкретная.

Защиты могут быть:

1. прямые (из верхней позиции в верхнюю защиту или из нижней позиции в нижнюю защиту);
2. полукруговые защиты (из нижней позиции в верхнюю защиту и наоборот);
3. круговые защиты (рука описывает полный круг и возвращается в исходное положение).

По характеру воздействия на атаку нападающего защиты в основном выполняются отведением, подстановкой, блоком (ударно).

Защиты выполняются на месте, с отходом назад и со сближением.

Также защиты выполняются уходами с линии атаки или по линии атаки, разрывом дистанции, от конкретной атаки соперника.

Защита обобщающая.

Включает в себя положение рук в ходе поединка, перекрывающее определённые зоны поражения; сохранение исходной дистанции поединка передвижениями по линии атаки; закрытие в стойку после своих атак, контратак, ответов; маневрирование с целью сбить готовящуюся атаку; уклоны корпусом и перекрытия уязвимых зон поражения, в момент проведения своих наступательных действий.

Психологическая подготовка и воспитательная работа

Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка осуществляется:

1. в ходе специальных занятий, которые проводятся со всеми обучающимися на этапах базовой и углубленной подготовки.
2. в ходе тренировочных занятий, при освоении учащимися программного материала по практическим видам подготовки.

Психологическая подготовка направлена на формирование у обучающихся психологической готовности к поединкам.

Психологическая готовность к поединку - это особое психологическое состояние каратиста, позволяющее ему активно и целесообразно выполнять поставленные задачи в ходе поединков.

Психологическая готовность к поединку предполагает желание борьбы, стремление испытать себя, преодолеть свои слабости, добиться победы над соперником.

Внешними признаками психологической готовности к поединку являются:

1. отсутствие суетливости либо замкнутости, ровное поведение;
2. чёткое, безошибочное выполнение тактических установок и команд педагога;
3. нормальное физиологическое состояние (частота пульса, дыхание, цвет лица и т.д.).

Выделяют три уровня состояния психологической готовности к поединку: низкий, средний и высокий.

При низком уровне каратист не уверен в себе, у него отсутствует стремление к противоборству, он нерешителен, излишне суетлив либо замкнут, допускает ошибки при выполнении простейших действий.

Для среднего уровня характерно сочетание у каратиста уверенности в себе и недостаточное стремление к противоборству и решительным действиям. Он допускает незначительные ошибки при выполнении действий, его физиологическое состояние близко к норме.

Высокий уровень - это желание борьбы, отсутствие сомнений, стремление испытать себя, добиться победы.

Наиболее приемлемым до начала поединков считается средний уровень психологической готовности. Перед непосредственным началом поединка необходимо уметь поднимать свою психологическую готовность до высокого уровня.

Для формирования психологической готовности проводятся занятия, на которых условия максимально приближены к соревновательным поединкам.

Непосредственное эмоциональное переживание таких состояний в учебной обстановке позволяет значительно легче переносить аналогичные психологические нагрузки в соревновательной обстановке.

В ходе специальных занятий по психологической подготовке, педагогом и обучающимися подбираются специальные «формулы», проговаривание которых, позволяет входить в так называемое, оптимальное боевое состояние. Оптимальное боевое состояние - это наилучшее психофизическое состояние, которое состоит из трёх компонентов: физического, эмоционального и мыслительного.

Овладение навыками самостоятельно вызывать ОБС тесно связано со способностью сосредотачиваться с помощью регуляции своего психофизиологического состояния.

Одним из приёмов саморегуляции психофизиологических состояний является психорегулирующая тренировка, которая состоит из успокаивающего и мобилизующего самовнушения.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающегося на основе социокультурных, нравственных ценностей, принятых в обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства.

В образовательном процессе уделяется внимание следующим видам воспитания: нравственному, коммуникативному, трудовому, правовому и патриотическому.

Нравственное воспитание состоит в привитии чувства ответственности, принципиальности, гордости и собственного достоинства. Также воспитанию подлежат такие качества и черты характера как, честность, скромность, самокритичность и уровень притязаний.

Коммуникативное воспитание направлено на формирование таких качеств и черт характера как, коммуникабельность (общительность и отзывчивость), вежливость, уважительное отношение к сверстникам и старшим, доброжелательность, эмпатия и взаимовыручка, коллективизм и гуманизм, этика поведения и общения.

В трудовом воспитании формируются: трудолюбие, пунктуальность и аккуратность, активность и любознательность, добросовестность и стремление к преодолению препятствий. Стремление к преодолению препятствий проявляется в волевых качествах личности: целеустремлённость, дисциплинированность, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.

Содержанием правового воспитания является формирование убеждений в справедливости законов и потребности неукоснительного их выполнения, выработки привычки законопослушного поведения, нетерпимости к любым отступлениям от общественных правил.

Патриотическое воспитание направлено на привитие чувства любви к Родине, народам России, уважения к историческому прошлому своей страны, уважения государственных символов (герб, флаг, гимн), гордости за свою Республику и страну.

Воспитательная работа осуществляется:

1. в ходе специальных занятий, которые проводятся в виде бесед, встреч и других мероприятий. В том числе с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта.
2. в ходе тренировочных занятий, при освоении учащимися программного материала по практическим видам подготовки.

1.2. МАТРИЦА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Критерии	Формы и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка
Этап начальной подготовки				
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать в группе; - ответственное отношение к порученному делу; - способность проявлять самостоятельность на занятиях. 	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение контрольных упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - объяснение правил; - упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет договариваться о совместной деятельности; - умеет планировать учебно-тренировочные действия; - понимает причины успеха или неуспеха в учебной деятельности. 	<p>Дидактические пособия.</p> <p>Библиотечная литература.</p>
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительные качества личности, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия; - уважительное отношение к окружающим. 	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - объяснение правил; - упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует ценностное отношение к спорту и систематическим занятиям. - демонстрирует доброжелательность и взаимовыручку, ответственность, дисциплинированность и внимательность. - соблюдает традиции объединения; - способен оценить собственное поведение и поведение окружающих. 	<p>Дидактические пособия.</p> <p>Библиотечная литература.</p>
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проявлять на практических занятиях полученные знания, умения и навыки. - овладение программным материалом соответствующего этапа. 	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение контрольных 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - объяснение правил; - упражнения. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику безопасности и правила поведения на занятиях каратэ. - гигиенические требования к спортивной одежде, снаряжению и экипировке, правила личной гигиены. - классификацию технических приёмов и тактических действий каратэ. 	<p>Дидактические пособия.</p> <p>Библиотечная литература.</p>

	упражнений.		<ul style="list-style-type: none"> - основные положения Правил соревнований, условия допуска к соревнованиям, права и обязанности спортсменов. - терминологию изученных приёмов и действий. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать спортивную защитную экипировку. - правильно пользоваться инвентарём и оборудованием, применяемым на занятиях каратэ. <p>Демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требуемый уровень физической подготовленности, согласно нормативам, принятым в программе. - базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них. - не менее 3 различных КАТА (формальные комплексы упражнений). - технический уровень подготовки на 7 кю (оранжевый пояс). 	
Этап базовой подготовки				
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать индивидуально и в группе; - умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи; - умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно оценивать свои 	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение контрольных упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - объяснение правил; - упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет планировать, контролировать и оценивать учебно-тренировочные действия; - может определять эффективные способы достижения результатов; - понимает причины успеха или неуспеха в учебной деятельности; - умеет договариваться о совместной 	<p>Дидактические пособия.</p> <p>Библиотечная литература.</p>

<p>действия;</p> <ul style="list-style-type: none"> - ответственное отношение к порученному делу; - способность проявлять инициативу и самостоятельность. 			<p>деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - способен брать на себя инициативу и самостоятельно выполнять порученные задания. 	
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительные качества личности, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие. - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия. - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания; - уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия при совместной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - объяснение правил; - упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует ценностное отношение к спорту, систематическим занятиям и соревнованиям. - демонстрирует доброжелательность и взаимовыручку, ответственность, дисциплинированность и внимательность. - способен оценить собственное поведение и поведение окружающих. - соблюдает традиции объединения. 	<p>Дидактические пособия.</p> <p>Библиотечная литература.</p>
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проявлять на практических занятиях и соревнованиях полученные знания, умения и навыки. - овладение программным материалом соответствующего этапа. 	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - соревнования. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - объяснение правил; - упражнения. 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о рациональном питании, питьевом режиме во время и после тренировок, закалке организма. - об основных характеристиках технических приёмов и тактических действий. - о самоконтроле по внешним признакам и самочувствию, мерах по предупреждению перетренерованности и травматизма на тренировках и соревнованиях. - команды и жесты рефери и боковых судей. - терминологию изученных приёмов и 	<p>Дидактические пособия.</p> <p>Библиотечная литература.</p>

			<p>действий, используемую на занятиях каратэ.</p> <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно использовать известные упражнения для самоподготовки. - контролировать самочувствие по внешним признакам, по субъективным признакам (аппетит, сон, настроение, тонус мышечной системы). - контролировать основные характеристики техники каратэ. - проводить спортивный поединок первым и вторым номером (атакующая и контратакующая тактики). <p>Демонстрирует:</p> <ul style="list-style-type: none"> - требуемый уровень физической подготовленности, согласно нормативам, принятым в программе. - базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них. - не менее 8 различных КАТА (формальные комплексы упражнений). - технический уровень подготовки на 4 кю (синий пояс). 	
Этап углубленной подготовки				
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение работать индивидуально и в группе; - умение самостоятельно определять для себя цели своего обучения, ставить перед собой новые задачи; 	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование; - выполнение контрольных 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - объяснение правил; - упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - умеет контролировать и оценивать учебно-тренировочные действия в соответствии с самостоятельно поставленными целью и задачами, условиями их реализации; - умеет анализировать причины успеха или неуспеха учебно-тренировочной деятельности; 	<p>Дидактические пособия.</p> <p>Библиотечная литература.</p>

<ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи; - владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления выбора в деятельности; - умения понимать причины успеха или неуспеха и способности конструктивно оценивать свои действия; - ответственное отношение к порученному делу; - способность проявлять инициативу и самостоятельность на занятиях. 	упражнений.		<ul style="list-style-type: none"> - владеет логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений. - умеет договариваться о совместной деятельности; - способен брать на себя инициативу и самостоятельно выполнять порученные задания. 	
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - положительные качества личности, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие; - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия; - способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять задания; - уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия при совместной деятельности. 	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; - тестирование. 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - объяснение правил; - упражнения. 	<ul style="list-style-type: none"> - демонстрирует ценностное отношение к спорту, систематическим занятиям и соревнованиям. - демонстрирует доброжелательность и взаимовыручку, ответственность, дисциплинированность и внимательность. - умеет оценивать собственное поведение и поведение окружающих. - соблюдает традиции объединения. 	<p>Дидактические пособия.</p> <p>Библиотечная литература.</p>
<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - способность проявлять на практических занятиях и соревнованиях полученные знания, 	<ul style="list-style-type: none"> - педагогическое наблюдение; - опрос; 	<ul style="list-style-type: none"> - беседа; - показ; - объяснение 	<p>Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - критерии принятия решений судьями, оцениваемые и запрещённые действия спортсменов (всестилевое каратэ). 	<p>Дидактические пособия.</p> <p>Библиотечная литература.</p>

<p>умения и навыки. - овладение программным материалом соответствующего этапа.</p>	<p>- тестирование; - выполнение контрольных упражнений; - соревнования.</p>	<p>правил; - упражнения.</p>	<p>- антидопинговые правила в спорте. - терминологию изученных приёмов и действий, используемую на занятиях и соревнованиях. Умеет: - самостоятельно использовать известные упражнения для самоподготовки. - осуществлять контроль над индивидуальным физическим развитием и подготовленностью. - применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные действия традиционного каратэ. - проводить спортивный поединок первым, вторым и третьим номером (атакующая, контратакующая и комбинированная тактики). - осуществлять судейство по виду спорта всестилевое каратэ в качестве судьи на площадке, деятельность секретариата соревнований. Демонстрирует: - требуемый уровень физической подготовленности, согласно нормативам, принятым в программе. - базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ. - не менее 14 различных КАТА (формальные комплексы упражнений). - технический уровень подготовки на 4 кю (синий пояс).</p>	<p>литература.</p>
--	---	----------------------------------	--	--------------------

1.3. УЧЕБНЫЕ ПЛАНЫ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1.3.1. Учебный план этапа начальной подготовки 1 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие.	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	Система организации учебного процесса в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	История каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.4.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.5.	Техническая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.6.	Тактическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.7.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.8.	Соревновательная деятельность в каратэ.	2	2	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Гибкость	21	3	18	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Быстрота	8	0,5	7,5	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	8	0,5	7,5	Групповая	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	6	1	5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Гибкость	4	1	3	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	2	0,5	1,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	2	0,5	1,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	3	0,5	2,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	3	0,5	2,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и передвижения	6	1	5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.2.	Удары руками	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.3.	Удары ногами	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.4.	Защитные приёмы	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.6.	КАТА	5	0,5	4,5	Групповая	Этапный/

5.7.	КИХОН - КУМИТЭ	5	0,5	4,5	Групповая	оперативный Этапный/ оперативный
6.	Тактическая подготовка.					
6.1.	Подготавливающие действия	2	0,5	1,5	Групповая	Этапный/ оперативный
6.2.	Наступательные действия	3	0,5	2,5	Групповая	Этапный/ оперативный
6.3.	Защитные действия	3	1	2	Групповая	Этапный/ оперативный
7.	Контрольные испытания.					
7.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг воспитанности.	2	2	-	Групповая	Этапный контроль
7.2.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	5	0,5	4,5	Групповая	Этапный контроль
7.3.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	0,5	-	0,5	Групповая	Этапный контроль
7.4.	Контрольные испытания по технической подготовке.	2	0,5	1,5	Групповая	Этапный контроль
7.5.	Контрольные испытания по тактической подготовке.	0,5	-	0,5	Групповая	Этапный контроль
8.	Воспитательная работа.	9	9	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
9.	Итого:	144	38	106		

1.3.2. Учебный план этапа начальной подготовки 2 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	Система организации учебного процесса в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	История каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.4.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.5.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.6.	Техническая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.7.	Тактическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.8.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.9.	Соревновательная деятельность в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Гибкость	19	1,5	17,5	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Быстрота	12	1	11	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	12	1	11	Групповая	Этапный/ оперативный

3.4.	Силовые способности	7	1	6	Групповая	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	4	0,5	3,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Гибкость	4	-	4	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	8	0,5	7,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	8	0,5	7,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и передвижения	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.2.	Удары руками	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.3.	Удары ногами	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.4.	Защитные приёмы	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	8	1	7	Групповая	Этапный/ оперативный
5.6.	Броски	4,5	0,5	4	Групповая	Этапный/ оперативный
5.7.	КАТА	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
5.8.	КИХОН - КУМИТЭ	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Вариативная часть технической подготовки.					
6.1.	Удары руками	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.2.	Удары ногами	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.3.	Болевые приёмы	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.4.	Броски	1,5	0,5	1	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.5.	КАТА	3	0,5	2,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.6.	Приёмы самообороны	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
7.	Тактическая подготовка.					
7.1.	Подготавливающие действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
7.2.	Наступательные действия	20	2	18	Групповая	Этапный/ оперативный
7.3.	Защитные действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
8.	Контрольные испытания.					
8.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг воспитанности.	2	2	-	Групповая	Этапный контроль
8.2.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
8.3.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль

8.4.	Контрольные испытания по технической подготовке.	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
8.5.	Контрольные испытания по тактической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
9.	Воспитательная работа.	9	9	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
10.	Итого:	216	41	175		

1.3.3. Учебный план этапа начальной подготовки 3 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.4.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.5.	Техническая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.6.	Тактическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.7.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.8.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.9.	Соревновательная деятельность в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Гибкость	19	1,5	17,5	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Быстрота	12	1	11	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	12	1	11	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	7	1	6	Групповая	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	4	0,5	3,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Гибкость	4	-	4	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	8	0,5	7,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	8	0,5	7,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и передвижения	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.2.	Удары руками	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/

5.3.	Удары ногами	6	0,5	5,5	Групповая	оперативный Этапный/ оперативный
5.4.	Защитные приёмы	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	8	1	7	Групповая	Этапный/ оперативный
5.6.	Броски	4,5	0,5	4	Групповая	Этапный/ оперативный
5.7.	КАТА	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
5.8.	КИХОН - КУМИТЭ	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Вариативная часть технической подготовки.					
6.1.	Удары руками	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.2.	Удары ногами	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.3.	Болевые приёмы	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.4.	Броски	1,5	0,5	1	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.5.	КАТА	3	0,5	2,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.6.	Приёмы самообороны	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
7.	Тактическая подготовка.					
7.1.	Подготавливающие действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
7.2.	Наступательные действия	20	2	18	Групповая	Этапный/ оперативный
7.3.	Защитные действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
8.	Контрольные испытания.					
8.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг воспитанности.	2	2	-	Групповая	Этапный контроль
8.2.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
8.3.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
8.4.	Контрольные испытания по технической подготовке.	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
8.5.	Контрольные испытания по тактической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
9.	Воспитательная работа.	9	9	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
10.	Итого:	216	41	175		

1.3.4. Учебный план этапа базовой подготовки 1 и 2 годов обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный

2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.4.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.5.	Техническая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.6.	Тактическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.7.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.8.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.9.	Соревновательная деятельность в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Гибкость	19	1,5	17,5	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Быстрота	12	1	11	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	12	1	11	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	7	1	6	Групповая	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	4	0,5	3,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Гибкость	4	-	4	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	8	0,5	7,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	8	0,5	7,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и передвижения	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.2.	Удары руками	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.3.	Удары ногами	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.4.	Защитные приёмы	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	8	1	7	Групповая	Этапный/ оперативный
5.6.	Броски	4,5	0,5	4	Групповая	Этапный/ оперативный
5.7.	КАТА	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
5.8.	КИХОН - КУМИТЭ	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Вариативная часть технической подготовки.					
6.1.	Удары руками	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.2.	Удары ногами	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.3.	Болевые приёмы	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный

					индивидуальная	
6.4.	Броски	1,5	0,5	1	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.5.	КАТА	3	0,5	2,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.6.	Приёмы самообороны	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
7.	Тактическая подготовка.					
7.1.	Подготавливающие действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
7.2.	Наступательные действия	20	2	18	Групповая	Этапный/ оперативный
7.3.	Защитные действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
8.	Контрольные испытания.					
8.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг психологической подготовленности и воспитанности.	2	2	-	Групповая	Этапный контроль
8.2.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
8.3.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
8.4.	Контрольные испытания по технической подготовке.	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
8.5.	Контрольные испытания по тактической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
9.	Психологическая подготовка и воспитательная работа.	9	9	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
10.	Итого:	216	41	175		

1.3.5. Учебный план этапа базовой подготовки 3 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.4.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.5.	Техническая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.6.	Тактическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.7.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.8.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.9.	Соревновательная деятельность в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					

3.1.	Гибкость	26	2	24	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Быстрота	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Гибкость	16	2	14	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	10	0,5	9,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	10	0,5	9,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	9	0,5	8,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	9	0,5	8,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и передвижения	4	-	4	Групповая	Этапный/ оперативный
5.2.	Удары руками	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.3.	Удары ногами	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.4.	Защитные приёмы	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	8	1	7	Групповая	Этапный/ оперативный
5.6.	Броски	4,5	0,5	4	Групповая	Этапный/ оперативный
5.7.	КАТА	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
5.8.	КИХОН - КУМИТЭ	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Вариативная часть технической подготовки.					
6.1.	Удары руками	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.2.	Удары ногами	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.3.	Болевые приёмы	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.4.	Броски	1,5	0,5	1	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.5.	КАТА	3	0,5	2,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.6.	Приёмы самообороны	3	0,5	2,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
7.	Тактическая подготовка.					
7.1.	Подготавливающие действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
7.2.	Наступательные действия	20	2	18	Групповая	Этапный/ оперативный
7.3.	Защитные действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
8.	Контрольные испытания.					
8.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг	2	2	-	Групповая	Этапный контроль

	психологической подготовленности и воспитанности.					
8.2.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	4	0,5	3,5	Групповая	Этапный контроль
8.3.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	4	0,5	3,5	Групповая	Этапный контроль
8.4.	Контрольные испытания по технической подготовке.	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
8.5.	Контрольные испытания по тактической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
9.	Психологическая подготовка и воспитательная работа.	9	9	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
10.	Итого:	288	45	243		

1.3.6. Учебный план этапа фундаментальной специализации 1 года обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	Гигиенические требования и нормы.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.4.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.5.	Техническая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.6.	Тактическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.7.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.8.	Планирование и контроль.	0,5	0,5	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.9.	Сведения о каратэ специального характера.	0,5	0,5	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.10.	Соревновательная деятельность в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Гибкость	26	2	24	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Быстрота	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Гибкость	16	2	14	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	10	0,5	9,5	Групповая	Этапный/

						оперативный
4.3.	Координационные способности	10	0,5	9,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	9	0,5	8,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	9	0,5	8,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и передвижения	4	-	4	Групповая	Этапный/ оперативный
5.2.	Удары руками	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.3.	Удары ногами	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.4.	Защитные приёмы	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических приёмов	8	1	7	Групповая	Этапный/ оперативный
5.6.	Броски	4,5	0,5	4	Групповая	Этапный/ оперативный
5.7.	КАТА	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
5.8.	КИХОН - КУМИТЭ	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Вариативная часть технической подготовки.					
6.1.	Удары руками	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.2.	Удары ногами	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.3.	Болевые приёмы	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.4.	Броски	1,5	0,5	1	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.5.	КАТА	3	0,5	2,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.6.	Приёмы самообороны	3	0,5	2,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
7.	Тактическая подготовка.					
7.1.	Подготавливающие действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
7.2.	Наступательные действия	20	2	18	Групповая	Этапный/ оперативный
7.3.	Защитные действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
8.	Контрольные испытания.					
8.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг психологической подготовленности и воспитанности.	2	2	-	Групповая	Этапный контроль
8.2.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	4	0,5	3,5	Групповая	Этапный контроль
8.3.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	4	0,5	3,5	Групповая	Этапный контроль
8.4.	Контрольные испытания по технической подготовке.	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
8.5.	Контрольные испытания по тактической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
9.	Психологическая подготовка и воспитательная работа.	9	9	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный

10.	Итого:	288	45	243		
-----	--------	-----	----	-----	--	--

1.3.7. Учебный план этапа углубленной специализации 1 и 2 годов обучения

№	Название вида подготовки, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы контроля
		всего	теория	практика		
1.	Вводное занятие	2	2	-	Групповая	Оперативный
2.	Теоретическая подготовка.					
2.1.	История каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.2.	Основы методики обучения каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.3.	Физическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.4.	Техническая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.5.	Тактическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.6.	Психологическая подготовка в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.7.	Планирование и контроль.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.8.	Сведения о каратэ специального характера.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
2.9.	Соревновательная деятельность в каратэ.	1	1	-	Групповая	Этапный/ оперативный
3.	Общая физическая подготовка (в т. ч. совместная работа с родителями).					
3.1.	Гибкость	26	2	24	Групповая	Этапный/ оперативный
3.2.	Быстрота	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
3.3.	Координационные способности	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
3.4.	Силовые способности	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
3.5.	Выносливость	18	1	17	Групповая	Этапный/ оперативный
4.	Специальная физическая подготовка.					
4.1.	Гибкость	16	2	14	Групповая	Этапный/ оперативный
4.2.	Быстрота	10	0,5	9,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.3.	Координационные способности	10	0,5	9,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.4.	Силовые способности	9	0,5	8,5	Групповая	Этапный/ оперативный
4.5.	Выносливость	9	0,5	8,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.	Техническая подготовка.					
5.1.	Стойки и передвижения	4	-	4	Групповая	Этапный/ оперативный
5.2.	Удары руками	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.3.	Удары ногами	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.4.	Защитные приёмы	6	0,5	5,5	Групповая	Этапный/ оперативный
5.5.	Комбинации технических	8	1	7	Групповая	Этапный/ оперативный

	приёмов					оперативный
5.6.	Броски	4,5	0,5	4	Групповая	Этапный/ оперативный
5.7.	КАТА	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
5.8.	КИХОН - КУМИТЭ	9	1	8	Групповая	Этапный/ оперативный
6.	Вариативная часть технической подготовки.					
6.1.	Удары руками	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.2.	Удары ногами	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.3.	Болевые приёмы	2	0,5	1,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.4.	Броски	1,5	0,5	1	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.5.	КАТА	3	0,5	2,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
6.6.	Приёмы самообороны	3	0,5	2,5	Групповая/ индивидуальная	Оперативный
7.	Тактическая подготовка.					
7.1.	Подготавливающие действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
7.2.	Наступательные действия	20	2	18	Групповая	Этапный/ оперативный
7.3.	Защитные действия	7	0,5	6,5	Групповая	Этапный/ оперативный
8.	Контрольные испытания.					
8.1.	Тестирование по теоретической подготовке, мониторинг психологической подготовленности и воспитанности.	2	2	-	Групповая	Этапный контроль
8.2.	Контрольные испытания по общей физической подготовке.	4	0,5	3,5	Групповая	Этапный контроль
8.3.	Контрольные испытания по специальной физической подготовке.	4	0,5	3,5	Групповая	Этапный контроль
8.4.	Контрольные испытания по технической подготовке.	4	1	3	Групповая	Этапный контроль
8.5.	Контрольные испытания по тактической подготовке.	2	-	2	Групповая	Этапный контроль
9.	Психологическая подготовка и воспитательная работа.	9	9	-	Групповая/ индивидуальная	Этапный/ оперативный
10.	Итого:	288	45	243		

1.4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНЫХ ПЛАНОВ ПО ЭТАПАМ И ГОДАМ ОБУЧЕНИЯ

1.4.1. Содержание учебного плана этапа начальной подготовки 1 года обучения

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей и задач, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Система организации учебного процесса в каратэ: Костюм для занятий каратэ, правила ношения и способы складывания. Пояс в каратэ, как символ и показатель квалификации. Система квалификационных разрядов (кю) и званий (дан) и порядок аттестации. Зал для занятий каратэ, оборудование и инвентарь. Этикет в каратэ.

История каратэ: История зарождения и развития каратэ как боевого искусства, исторические корни. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Личная гигиена и её значение для общего здоровья человека. Требования гигиены, предъявляемые к одежде и обуви обучающегося.

Основы методики обучения каратэ: Структура учебно-тренировочных занятий.

Техническая подготовка в каратэ: Общие понятия о технике каратэ. Классификация технических приёмов каратэ.

Тактическая подготовка в каратэ: Общие понятия о тактике. Тактические действия.

Психологическая подготовка в каратэ: Общие понятия о нравственных и волевых качествах обучающегося каратэ.

Соревновательная деятельность в каратэ: Основные спортивные дисциплины. Условия допуска к соревнованиям. Основные положения Правил соревнований по виду спорта всестилевое каратэ.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

Гибкость: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения.

Быстрота: эстафеты; старты из разных положений; челночные перемещения; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Координационные способности: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (теннисными мячиками, гимнастическими палками, скакалками); подвижные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления партнёра.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: передвижения «гусиным» шагом вперёд лицом; отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «ванька-встанька»; прогибы вверх лёжа на животе; «склёпка»; поднимание ног вверх из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; приседания; «болгарский присед»; приседания на одной ноге с опорой на гимнастическую лестницу.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подьёмы согнутых ног к груди в висе на перекладине.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки на дистанцию на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, прямо и боком; «лягушка»; прыжки на двух ногах в положении приседа; подскоки вверх от гимнастической скамейки.

Изометрические упражнения: упор лёжа; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Выносливость: кросс.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, комплексы упражнений для развития гибкости, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень.

Быстрота: выполнение ударов на макиварах; упражнение «попугай»; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в простых и облегчённых условиях (технические приёмы, учебные поединки, формальный технический комплекс).

Силовые способности:

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках и грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Изометрические упражнения: «толкание стены»; имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Выносливость: интервальная работа на снарядах (мешках, грушах, лапах, макиварах).

Техническая подготовка.

Стойки (дати вадза): дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; киба-дати; дзию камаэ-дати.

Передвижения (синтай вадза):

Выдвижения в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киба-дати) вперёд/назад/вправо/влево;

Переходы в стойках (цуги аси): в дзэнкуцу-дати из ханми в шомэн; из кокуцу-дати (киба-дати) в дзэнкуцу-дати и обратно; из киба-дати в неко-аси-дати; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; сури аси; цукоми; хики гамаэ; комбинирование перемещений.

Повороты и вращения: в хэйко-дати на 90°, 180°; в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати) на месте на 180°; шаги с поворотами на 180° в дзэнкуцу-дати на задней ноге; повороты в дзэнкуцу-дати на задней ноге на 90°; поворот на 90° на передней ноге в дзэнкуцу-дати.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеккоми, маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): линейные и двухчастные комбинации.

КАТА: Дзё но КАТА.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Санбон-Кумитэ.

Тактическая подготовка.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером со средней дистанции; однотемповые атаки с финтами; ответы.

Защитные действия: защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

Воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, ответственность, скромность.

Воспитание коммуникативных качеств личности: общительность, вежливость и уважение.

Трудовое воспитание: трудолюбие, пунктуальность и аккуратность, любознательность (интерес к знаниям).

Правовое воспитание: формирование представлений о правильном применении своих знаний, умений и навыков; формирование привычки законопослушного поведения.

1.4.2. Содержание учебного плана этапа начальной подготовки 2 года обучения

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей и задач, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

Система организации учебного процесса в каратэ: Оборудование, инвентарь и экипировка, используемые в спортивном каратэ. Правила этикета на соревнованиях.

История каратэ: Основные стили каратэ, их краткая история и отличительные особенности. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Личная гигиена и её значение для общего здоровья человека. Гигиена места занятий, оборудования, снаряжения и экипировки.

Основы методики обучения каратэ: Формы организации на занятии.

Физическая подготовка в каратэ: Общие понятия физической подготовки. Физические качества.

Техническая подготовка в каратэ: Классификация ударных и защитных приёмов в каратэ.

Тактическая подготовка в каратэ: Виды тактики, их отличительные особенности.

Психологическая подготовка в каратэ: Нравственные и волевые качества. Эстетические качества каратиста.

Соревновательная деятельность каратэ: Основные спортивные дисциплины. Условия допуска к соревнованиям. Основные положения Правил соревнований по виду спорта всестилевое каратэ.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

Гибкость: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Быстрота: эстафеты; челночные перемещения; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Координационные способности: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (теннисными мячиками, гимнастическими палками, скакалками); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления партнёра.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: передвижения «гусиным» шагом вперёд лицом и боком; отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «ванька-встанька»; прогибы вверх лёжа на животе; «склёпка»; поднимание ног вверх из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения, лёжа на боку; приседания; «болгарский присед»; приседания на одной ноге с опорой на гимнастическую лестницу.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы согнутых ног (прямых ног к перекладине) к груди в висе на перекладине.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки на дистанцию на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, прямо, боком, «зигзагом». «Лягушка»; прыжки на двух ногах в положении приседа; подскоки вверх от гимнастической скамейки; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Выносливость: кросс.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, комплексы упражнений для развития гибкости, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов.

Быстрота: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий с утяжелителями; выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в простых и облегчённых условиях (технические приёмы, учебные и тренировочные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и фэйтболом.

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов руками и ногами, серий ударов руками с дополнительным отягощением (манжетами).

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках и грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Изометрические упражнения: «толкание стены»; имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Выносливость: интервальная работа на снарядах (мешках, грушах, лапах, макиварах).

Техническая подготовка.

Стойки (дати вадза): дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; киб-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Передвижения (синтай вадза):

Выдвижения в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати) вперед/назад/вправо/влево.

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из киб-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из киб-дати в неко-аси-дати; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; сури аси; цукоми; ёри аси; хики гамаэ; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати); шаги с поворотами на 180° в дзэнкуцу-дати на задней ноге.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеккоми, маваси-гери, йоко-гери-кеагэ, гьяку-маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): линейные и двухчастные комбинации.

Броски (наге вадза): о-сото-гари.

КАТА: Дзё но КАТА, Хэйан Сёдан.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Санбон-Кумитэ.

Вариативная часть технической подготовки.

Удары руками (тэ вадза): ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Болевые приёмы (кансетсу вадза): рычаг локтя, узел руки, рычаг плеча.

Броски (наге вадза): подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

КАТА: токуй Ката – самостоятельно выбранный Ката (Тэки Нидан, Тэки Сандан, Хангетсу, Ганкаку, Дзиттэ, Бассай Шо, Канку Шо, Годзюсихо Шо, Годзюсихо Дай, Нидзюсихо, Сотин, Унсу).

Приёмы самообороны (госин дзюцу): приёмы освобождения от захватов, приёмы поединка на ближней дистанции, приёмы самообороны от нападения с различными предметами.

Тактическая подготовка.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером со средней и дальней дистанции; однотемповые атаки с финтами; ответы; ответные атаки.

Защитные действия: защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

Воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, ответственность, скромность.

Воспитание коммуникативных качеств личности: общительность, вежливость и уважение.

Трудовое воспитание: трудолюбие, пунктуальность и аккуратность, любознательность (интерес к знаниям).

Правовое воспитание: формирование представлений о правильном применении своих знаний, умений и навыков; формирование привычки законопослушного поведения.

1.4.3. Содержание учебного плана этапа начальной подготовки 3 года обучения

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей и задач, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

История каратэ: «Сётокан» – самый распространённый стиль традиционного каратэ. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Режим дня, организация режима учёбы и отдыха. Значение сна.

Основы методики обучения каратэ: Виды подготовки каратистов, их назначение.

Физическая подготовка в каратэ: Виды физической подготовки, их взаимосвязь.

Техническая подготовка в каратэ: Классификация ударных и блокирующих частей тела.

Тактическая подготовка в каратэ: Атака и оборона, их взаимосвязь. Действия и контрдействия.

Психологическая подготовка в каратэ: Нравственные и волевые качества. Правовая ответственность обучающегося каратэ.

Планирование и контроль: Понятие о контроле, назначение и виды.

Соревновательная деятельность в каратэ: Права и обязанности спортсмена. Основные положения Правил соревнований по виду спорта всестилевое каратэ.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

Гибкость: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с партнёром на развитие пассивной гибкости.

Быстрота: эстафеты; старты и ускорения из разных положений на 10-15 метров; челночные перемещения; упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Координационные способности: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (теннисными мячиками, гимнастическими палками, скакалками); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления партнёра.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: передвижения «гусиным» шагом вперёд лицом и боком; отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «ванька-

встанька»; прогибы вверх лёжа на животе; «склёпка»; поднимание ног вверх из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; приседания; «болгарский присед»; приседания на одной ноге с опорой на гимнастическую лестницу.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки на дистанцию на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, прямо, боком, «зигзагом». «Лягушка»; прыжки на двух ногах в положении приседа; подскоки вверх от гимнастической скамейки; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди. Прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Выносливость: кросс.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, комплексы упражнений для развития гибкости, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

Быстрота: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий с утяжелителями; выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в простых и облегчённых условиях (технические приёмы, учебные, тренировочные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и фэйтболом.

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов руками и ногами, серий ударов руками с дополнительным отягощением (манжетами).

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках и грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Изометрические упражнения: «толкание стены»; имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Выносливость: выполнение технических приёмов каратэ (отработка базовых приёмов), в равномерном темпе со средней скоростью (в том числе с отягощениями); интервальная работа на снарядах (мешках, грушах, лапах, макиварах).

Техническая подготовка.

Стойки (дати вадза): дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; киб-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Передвижения (синтай вадза):

Выдвижения в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати) вперёд/назад/вправо/влево.

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из кибя-дати в неко-аси-дати; из дзю камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; сури аси; цукоми; ёри аси; хики гамаэ; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-дати); шаги с поворотами на 180° в дзэнкуцу-дати на задней ноге.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ой-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, ёко-гери-кекоми, маваси-гери, ёко-гери-кеагэ, гьяку-маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): линейные и двухчастные комбинации.

Броски (наге вадза): аси-барай, о-сото-гари.

КАТА: Дзё но КАТА, Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Санбон-Кумитэ.

Вариативная часть технической подготовки.

Удары руками (тэ вадза): ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, ёко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, ёко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Болевые приёмы (кансетсу вадза): рычаг локтя, узел руки, рычаг плеча.

Броски (наге вадза): подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

КАТА: токуй Ката – самостоятельно выбранный Ката (Тэки Нидан, Тэки Сандан, Хангетсу, Ганкаку, Дзиттэ, Бассай Шо, Канку Шо, Годзюсико Шо, Годзюсико Дай, Нидзюсико, Сотин, Унсу).

Приёмы самообороны (госин дзюцу): приёмы освобождения от захватов, приёмы поединка на ближней дистанции, приёмы самообороны от нападения с различными предметами.

Тактическая подготовка.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; однотемповые атаки с финтами; ответы; ответные атаки; контратаки на месте.

Защитные действия: защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

Воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, ответственность, скромность.

Воспитание коммуникативных качеств личности: общительность, вежливость и уважение.

Трудовое воспитание: трудолюбие, пунктуальность и аккуратность, любознательность (интерес к знаниям).

Правовое воспитание: формирование представлений о правильном применении своих знаний, умений и навыков; формирование привычки законопослушного поведения.

1.4.4. Содержание учебного плана этапа базовой подготовки 1 года обучения

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей и задач, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

История каратэ: Основные направления: каратэ традиционное и каратэ спортивное. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Закаливание, виды. Методика закаливания.

Основы методики обучения каратэ: Основные средства, используемые в подготовке каратистов.

Физическая подготовка в каратэ: Гибкость и методика её развития. Основные физиологические системы организма. Дыхательная система, значение, виды дыхания.

Техническая подготовка в каратэ: Пространственные, временные, пространственно-временные характеристики техники.

Тактическая подготовка в каратэ: Подготавливающие действия. Классификация и применение в поединке.

Психологическая подготовка в каратэ: Специальные психические качества каратиста и их развитие в каратэ.

Планирование и контроль: Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки.

Соревновательная деятельность в каратэ: Основные положения Правил соревнований по виду спорта всестилевое каратэ (Сёбу-иппон).

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

Гибкость: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; стретчинг.

Быстрота: старты из разных положений; старты с использованием резинового амортизатора привязанного к поясу; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Координационные способности: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медболы): толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами,

«ножницы») из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; приседания; «болгарский присед»; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; «подъём - переворотом»; отжимания на брусьях.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; перепрыгивание препятствий различной высоты.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Выносливость: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, комплексы упражнений для развития гибкости, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

Быстрота: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями. Выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на опережение партнёра; выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в обычных и усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и футболлом.

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (манжетами).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми амортизаторами, на боксёрских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах

серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Техническая подготовка.

Стойки (дати вадза): дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кибя-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Передвижения (синтай вадза):

Выдвижения в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-дати) вперёд/назад/вправо/влево;

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из кибя-дати в неко-аси-дати; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; хики гамаэ; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (кибя-дати и кокуцу-дати).

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеккоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кеккоми, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): линейные и двухчастные комбинации.

Броски (наге вадза): аси-барай, о-сото-гари, ко-сото-гакэ.

КАТА: Дзё но КАТА, Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Санбон-Кумитэ, Кихон-Иппон-Кумитэ.

Вариативная часть технической подготовки.

Удары руками (тэ вадза): ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Болевые приёмы (кансетсу вадза): рычаг локтя, узел руки, рычаг плеча.

Броски (наге вадза): подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

КАТА: токуй Ката – самостоятельно выбранный Ката (Тэки Нидан, Тэки Сандан, Хангетсу, Ганкаку, Дзиттэ, Бассай Шо, Канку Шо, Годзюсихо Шо, Годзюсихо Дай, Нидзюсихо, Сотин, Унсу).

Приёмы самообороны (госин дзюцу): приёмы освобождения от захватов, приёмы поединка на ближней дистанции, приёмы самообороны от нападения с различными предметами.

Тактическая подготовка.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; ответы; ответные атаки; контратаки на месте; встречные контратаки.

Защитные действия: защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, принципиальность, гордость.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность, этика поведения и общения, доброжелательность, эмпатия и взаимовыручка.

Трудовое воспитание: трудолюбие, добросовестность, волевые качества.

Формирование психологической готовности: психорегулирующая тренировка.

1.4.5. Содержание учебного плана этапа базовой подготовки 2 года обучения

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей и задач, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

История каратэ: История развития каратэ как вида спорта. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Понятие о рациональном питании. Режим питания. Питьевой режим во время и после тренировок.

Основы методики обучения каратэ: Основные средства, используемые в подготовке каратистов.

Физическая подготовка в каратэ: Быстрота, виды быстроты, методика развития. Координационные способности и ловкость, методика развития. Сердечно - сосудистая система. ЧСС, как показатель напряжённости работы сердца.

Техническая подготовка в каратэ: Устойчивость и равновесие: площадь опоры, центр масс и его проекция на площадь опоры, хики-гэ и хики-аси, реакция опоры.

Тактическая подготовка в каратэ: Наступательные действия. Классификация и применение в поединке.

Психологическая подготовка в каратэ: Специальные психические качества каратиста и их проявления в боевой деятельности. Психограмма каратэ.

Планирование и контроль: Самоконтроль в процессе занятий. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, ЧСС, АД, ЖЕЛ, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Измерение и тестирование в процессе тренировок: пульсовая диагностика, тест Руфье.

Соревновательная деятельность в каратэ: Основные положения Правил соревнований по виду спорта всестилевое каратэ (Сёбу-санбон).

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

Гибкость: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; стретчинг.

Быстрота: старты из разных положений; старты с использованием резинового амортизатора привязанного к поясу; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Координационные способности: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медболы): толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «тачки»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «склёпка»; поднимание ног вверх (круговые движения ногами) из положения седа с упором на локти; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; поднимание туловища из положения лёжа на боку; приседания; «болгарский присед»; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; «подъём - переворотом»; отжимания на брусках.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки вверх с подъёмом колен к груди; прыжки вперёд-назад, вправо-влево из приседа, с подъёмом колен к груди; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; перепрыгивание препятствий различной высоты.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов.

Выносливость: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, комплексы упражнений для развития гибкости, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

Быстрота: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями. Выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на опережение партнёра; выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в обычных и усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и фэйтболом.

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (манжетами).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону;

выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми амортизаторами, на боксёрских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Техническая подготовка.

Стойки (дати вадза): дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; киб-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Передвижения (синтай вадза):

Выдвижения в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати) вперёд/назад/вправо/влево;

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из киб-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из киб-дати в неко-аси-дати; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; хики гамаэ; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киб-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (киб-дати и кокуцу-дати).

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеккоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кеккоми, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): линейные и двухчастные комбинации.

Броски (наге вадза): ко-аси-барай, аси-барай, о-сото-гари, ко-сото-гакэ.

КАТА: Дзё но КАТА, Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан, Хэйан Йондан, Дзюнро Сёдан.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Санбон-Кумитэ, Кихон-Иппон-Кумитэ.

Вариативная часть технической подготовки.

Удары руками (тэ вадза): ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Болевые приёмы (кансетсу вадза): рычаг локтя, узел руки, рычаг плеча.

Броски (наге вадза): подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

КАТА: токуй Ката – самостоятельно выбранный Ката (Тэки Нидан, Тэки Сандан, Хангетсу, Ганкаку, Дзиттэ, Бассай Шо, Канку Шо, Годзюсихо Шо, Годзюсихо Дай, Нидзюсихо, Сотин, Унсу).

Приёмы самообороны (госин дзюцу): приёмы освобождения от захватов, приёмы поединка на ближней дистанции, приёмы самообороны от нападения с различными предметами.

Тактическая подготовка.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; повторные атаки; ответы; ответные атаки; контратаки на месте; встречные контратаки.

Защитные действия: защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, принципиальность, гордость.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность, этика поведения и общения, доброжелательность, эмпатия и взаимовыручка.

Трудовое воспитание: трудолюбие, добросовестность, волевые качества.

Формирование психологической готовности: психорегулирующая тренировка.

1.4.6. Содержание учебного плана этапа базовой подготовки 3 года обучения

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей и задач, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

История каратэ: Основные организации каратэ в мире. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Спортивное питание, его составляющие.

Основы методики обучения каратэ: Методы обучения и тренировки.

Физическая подготовка в каратэ: Силовые способности, классификация проявления силы. Методика развития силовых способностей. Выносливость, виды способностей к проявлению выносливости. Методика развития выносливости.

Техническая подготовка в каратэ: Динамические характеристики техники: ударная масса, сила удара, импульс силы удара, работа силы и её мощность.

Тактическая подготовка в каратэ: Защитные действия, классификация и применение в поединке.

Психологическая подготовка в каратэ: Психофизиологическая подготовка к поединкам.

Планирование и контроль: Понятие о перетренированности. Внешние признаки переутомления. Меры по предупреждению перетренированности. Профилактика травм на тренировках и соревнованиях.

Соревновательная деятельность в каратэ: Судейская коллегия, права и обязанности её членов. Краткий обзор терминологии и жестов в судействе.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его

применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

Гибкость: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; взмахи ногами с использованием утяжелителей, резиновых амортизаторов; стретчинг.

Быстрота: старты из разных положений; старты с использованием резинового амортизатора привязанного к поясу; челночные перемещения различными способами (длина дистанции 5-10 метров); упражнение «попугай»; упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Координационные способности: гимнастические и акробатические упражнения; упражнения с предметами (скакалками; теннисными мячами); подвижные и спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей».

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: упражнения с гантелями для развития отдельных групп мышц.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медболы): метание двумя руками вперёд из-за головы; метание одной рукой; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «баттерфляй»; передвижения вперёд-назад с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «склёпка»; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа со скручиванием корпуса; «болгарский присед»; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; «подъём - переворотом»; отжимания на брусьях, отжимания на перекладине.

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; прыжки с гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием в длину (на двух и на одной ноге); перепрыгивание гимнастической скамейки, с последующим выпрыгиванием вперёд-вверх; перепрыгивание препятствий различной высоты; прыжки вверх на тумбу; прыжки в глубину с тумбы.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла»; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов; имитация напряжений при выполнении атлетических упражнений с использованием шведской стенки (упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, становая тяга на прямых ногах).

Выносливость: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, комплексы упражнений для развития гибкости, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; упражнения с использованием максимально длинных выпадов; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

Быстрота: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий, перемещений с использованием резиновых амортизаторов;

выполнение ударов и серий ударов с утяжелителями. Выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение ударов и комбинаций на опережение партнёра; выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в обычных и усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и файтболом.

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (манжетами).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов.

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми амортизаторами, на боксёрских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Техническая подготовка.

Стойки (дати вадза): дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кибя-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Передвижения (синтай вадза):

Выдвижения в стойки: в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-дати) вперёд/назад/вправо/влево;

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из кибя-дати в неко-аси-дати; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; хики гамаэ; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (киба-дати и кокуцу-дати).

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеккоми, йоко-гери-кеагэ, маваси-гери, уширо-гери-кеккоми, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): линейные и двухчастные комбинации.

Броски (наге вадза): ко-аси-барай, аси-барай, о-сото-гари, ко-сото-гакэ.

КАТА: Дзё но КАТА, Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан, Хэйан Йондан, Хэйан Годан, Дзюно Сёдан, Дзюно Нидан.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Санбон-Кумитэ, Кихон-Иппон-Кумитэ.

Вариативная часть технической подготовки.

Удары руками (тэ вадза): ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Болевые приёмы (кансетсу вадза): рычаг локтя, узел руки, рычаг плеча.

Броски (наге вадза): подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

КАТА: токуй Ката – самостоятельно выбранный Ката (Тэки Нидан, Тэки Сандан, Хангетсу, Ганкаку, Дзиттэ, Бассай Шо, Канку Шо, Годзюсихо Шо, Годзюсихо Дай, Нидзюсихо, Сотин, Унсу).

Приёмы самообороны (госин дзюцу): приёмы освобождения от захватов, приёмы поединка на ближней дистанции, приёмы самообороны от нападения с различными предметами.

Тактическая подготовка.

Подготавливающие действия: разведка (маневрированием, ложными атаками); маскировка (маневрированием, ложными атаками).

Наступательные действия: простые атаки на ближней и средней дистанции; атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; повторные атаки; ответы; ответные атаки; контратаки на месте; встречные контратаки; комбинированные атаки.

Защитные действия: защиты отведением и блокировкой руками стоя на месте и с отходами назад; обобщающие защиты.

Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: честность, принципиальность, гордость.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность, этика поведения и общения, доброжелательность, эмпатия и взаимовыручка.

Трудовое воспитание: трудолюбие, добросовестность, волевые качества.

Формирование психологической готовности: психорегулирующая тренировка.

1.4.7. Содержание учебного плана этапа фундаментальной специализации 1 года обучения

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей и задач, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

История каратэ: История развития каратэ в СССР и России. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Гигиенические требования и нормы: Вредные привычки и их профилактика.

Основы методики обучения каратэ: Методы воспитания физических качеств.

Физическая подготовка в каратэ: Аэробный и анаэробный процессы энергообеспечения.

Техническая подготовка в каратэ: Характеристики ударных взаимодействий: время взаимодействия, угол приложения силы, концентрация силы. Понятие об акцентированных ударах и оптимальных.

Тактическая подготовка в каратэ: Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, выбор тактического действия, своевременность выполнения действия.

Психологическая подготовка в каратэ: Саморегуляция психофизиологических состояний (самовнушение, психорегулирующая тренировка).

Планирование и контроль: Понятие о планировании. Общая структура планирования. Планирование нагрузки в недельном цикле (микроцикл).

Сведения о каратэ специального характера: Методы закаливания ударных и блокирующих поверхностей рук и ног, «набивки» частей тела.

Соревновательная деятельность в каратэ: Судейство поединков: критерии принятия решений, оцениваемые и запрещённые действия (всестилевое каратэ, Сёбу-иппон). Судейство Ката.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

Гибкость: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; стретчинг.

Быстрота: упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Координационные способности: спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей»; упражнения с предметами (теннисными мячами, скакалками).

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: упражнения с гантелями для развития отдельных групп мышц.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медболы): метание двумя руками вперёд из-за головы; метание одной рукой; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «баттерфляй»; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания «спина к спине» с партнёром; приседания с партнёром на плечах, используя вес партнёра как отягощение.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «склёпка»; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа на спине со скручиванием корпуса; «болгарский присед»; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; круговые движения ногами в положении виса на перекладине; «подъём - переворотом»; отжимания на брусках; отжимания на перекладине; «выход силой на одну руку хватом сверху».

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; перепрыгивание препятствий различной высоты; прыжки вверх на тумбу; прыжки в глубину с тумбы.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла» на брусках или перекладине; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов; имитация напряжений при выполнении атлетических

упражнений с использованием шведской стенки (упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, становая тяга на прямых ногах).

Выносливость: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, комплексы упражнений для развития гибкости, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

Быстрота: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий с утяжелителями. Выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и файтболом.

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (манжетами).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов; длительное выдвигание в стойки или выполнение ударов ногами.

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми амортизаторами, на боксёрских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной, анаэробной лактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Техническая подготовка.

Стойки (дати вадза): дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кибя-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Передвижения (синтай вадза):

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и

обратно; переход из киба-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из кокуцу-дати в киба-дати; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; окури-аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; хики гамаэ; тоби коми; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, киба-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (киба-дати и кокуцу-дати); тай-сабаки.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, йоко-гери-кеккоми, уширо-гери-кеккоми, маваси-гери, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные комбинации.

Броски (наге вадза): ко-аси-барай, аси-барай, о-сото-гари, ко-сото-гакэ.

КАТА: Дзё но КАТА, Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан, Хэйан Йондан, Хэйан Годан, Тэки Сёдан, Дзюро Сёдан, Дзюро Нидан, Дзюро Сандан.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Иппон-Кумитэ, Дзию-Иппон-Кумитэ.

Вариативная часть технической подготовки.

Удары руками (тэ вадза): ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Болевые приёмы (кансетсу вадза): рычаг локтя, узел руки, рычаг плеча.

Броски (наге вадза): подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

КАТА: токуй Ката – самостоятельно выбранный Ката (Тэки Нидан, Тэки Сандан, Хангетсу, Ганкаку, Дзиттэ, Бассай Шо, Канку Шо, Годзюсихо Шо, Годзюсихо Дай, Нидзюсихо, Сотин, Унсу).

Приёмы самообороны (госин дзюцу): приёмы освобождения от захватов, приёмы поединка на ближней дистанции, приёмы самообороны от нападения с различными предметами.

Тактическая подготовка.

Подготавливающие действия: разведка, маскировка (маневрированием и ложными действиями); вызовы (ложными защитами).

Наступательные действия: атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; повторные атаки; ответы; ответные атаки; контратаки на месте; встречные контратаки; атаки третьим номером; комбинированные атаки.

Защитные действия: защиты руками (отведением, подстановкой, блокировкой) на месте, с отходом назад и с выдвиганием навстречу атаке; защиты уходами с линии атаки; обобщающие защиты.

Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: чувство собственного достоинства, самокритичность, уровень притязаний.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность и коллективизм, этика поведения и общения, гуманность.

Трудовое воспитание: трудолюбие, активность, волевые качества.

Патриотическое воспитание: любовь к Родине, народу России, уважение к историческому прошлому своей страны, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), гордость за свою Республику и страну.

Формирование психологической готовности: психорегулирующая тренировка.

1.4.8. Содержание учебного плана этапа углубленной специализации 1 года обучения

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей и задач, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

История каратэ: Основные спортивные организации каратэ в России. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Основы методики обучения каратэ: Последовательность освоения приёмов и действий.

Физическая подготовка в каратэ: Анатомия тела.

Техническая подготовка в каратэ: Обобщающие характеристики техники.

Тактическая подготовка в каратэ: Тактически обоснованное использование и чередование действий в поединке.

Психологическая подготовка в каратэ: Саморегуляция психофизиологических состояний (идеомоторная тренировка).

Планирование и контроль: Планирование нагрузок в средних циклах (мезоциклах).

Сведения о каратэ специального характера: Дыхательные практики Ибуки и Ногарэ.

Соревновательная деятельность в каратэ: Судейство поединков: критерии принятия решений, оцениваемые и запрещённые действия (Сёбу-санбон).

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

Гибкость: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; стретчинг.

Быстрота: упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Координационные способности: спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей»; упражнения с предметами (теннисными мячами, скакалками).

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: упражнения с гантелями и штангой для развития отдельных групп мышц.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медболы): метание двумя руками вперёд из-за головы; метание одной рукой; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «баттерфляй»; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания с партнёром на плечах, используя вес партнёра как отягощение.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «склёпка»; поднимание туловища из положения лёжа на спине;

поднимание туловища из положения лёжа на спине со скручиванием корпуса; «болгарский присед»; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; круговые движения ногами в положении виса на перекладине; «подъём - переворотом»; отжимания на брусках; отжимания на перекладине; «выход силой на одну руку хватом сверху».

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; перепрыгивание препятствий различной высоты; прыжки вверх на тумбу; прыжки в глубину с тумбы.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла» на брусках или перекладине; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов; имитация напряжений при выполнении атлетических упражнений с использованием шведской стенки (упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, становая тяга на прямых ногах).

Выносливость: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, комплексы упражнений для развития гибкости, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

Быстрота: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий с утяжелителями. Выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и файтболом.

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (манжетами).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, йоко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов; длительное выдвигание в стойки или выполнение ударов ногами.

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми

амортизаторами, на боксёрских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной, анаэробной алактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Техническая подготовка.

Стойки (дати вадза): дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кибя-дати; неко-аси-дати; дзию камаэ-дати.

Передвижения (синтай вадза):

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из кокуцу-дати в кибя-дати; из дзию камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стоек прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; окури-аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; хики гамаэ; тоби коми; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (кибя-дати и кокуцу-дати); тай-сабаки.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, йоко-гери-кеагэ, йоко-гери-кеккоми, уширо-гери-кеккоми, маваси-гери, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные комбинации.

Броски (наге вадза): ко-аси-барай, аси-барай, о-сото-гари, ко-сото-гакэ.

КАТА: Дзё но КАТА, Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан, Хэйан Йондан, Хэйан Годан, Тэкки Сёдан, Дзюнро Сёдан, Дзюнро Нидан, Дзюнро Сандан, Дзюнро Йондан, Бассай-Дай.

Кихон-Кумитэ: Кихон-Иппон-Кумитэ, Дзию-Иппон-Кумитэ.

Вариативная часть технической подготовки.

Удары руками (тэ вадза): ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, йоко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Болевые приёмы (кансетсу вадза): рычаг локтя, узел руки, рычаг плеча.

Броски (наге вадза): подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

КАТА: токуй Ката – самостоятельно выбранный Ката (Тэкки Нидан, Тэкки Сандан, Хангетсу, Ганкаку, Дзиттэ, Бассай Шо, Канку Шо, Годзюсихо Шо, Годзюсихо Дай, Нидзюсихо, Сотин, Унсу).

Приёмы самообороны (госин дзюцу): приёмы освобождения от захватов, приёмы поединка на ближней дистанции, приёмы самообороны от нападения с различными предметами.

Тактическая подготовка.

Подготавливающие действия: разведка, маскировка (маневрированием и ложными действиями); вызовы (ложными защитами).

Наступательные действия: атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; повторные атаки; ответы; ответные

атаки; контратаки на месте; встречные контратаки; контратаки с отходом; атаки третьим номером; комбинированные атаки.

Защитные действия: защиты руками (отведением, подстановкой, блокировкой) на месте, с отходом назад и с выдвиганием навстречу атаке; защиты уходами с линии атаки; обобщающие защиты.

Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: чувство собственного достоинства, самокритичность, уровень притязаний.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность и коллективизм, этика поведения и общения, гуманность.

Трудовое воспитание: трудолюбие, активность, волевые качества.

Патриотическое воспитание: любовь к Родине, народу России, уважение к историческому прошлому своей страны, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), гордость за свою Республику и страну.

Формирование психологической готовности: идеомоторная и психорегулирующая тренировки.

1.4.9. Содержание учебного плана этапа углубленной специализации 2 года обучения

Вводное занятие.

Техника безопасности на занятиях по каратэ.

Определение целей и задач, морально-волевой настрой.

Теоретическая подготовка.

История каратэ: Краткие сравнительные характеристики некоторых видов боевых искусств и единоборств. Краткие биографии мастеров каратэ прошлого и настоящего времени.

Основы методики обучения каратэ: Основные принципы в обучении и совершенствовании мастерства.

Физическая подготовка в каратэ: Строение и классификация мышц. Влияние нагрузок на строение и функции мышц.

Техническая подготовка в каратэ: Расширение арсенала технических приёмов.

Тактическая подготовка в каратэ: Расширение арсенала тактических действий. Основные тактические принципы.

Психологическая подготовка в каратэ: Саморегуляция психофизиологических состояний (психорегулирующая тренировка).

Планирование и контроль: Планирование нагрузки по этапам и периодам в годичном цикле (макроцикле). Индивидуальное планирование.

Сведения о каратэ специального характера: Дыхание в поединке. Топография уязвимых точек тела человека.

Соревновательная деятельность в каратэ: Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ. Единая всероссийская спортивная классификация: Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Условия выполнения требований. Порядок присвоения разрядов и званий. Единый календарный план соревнований. Антидопинговые правила.

Теоретическая составляющая в ходе практических занятий по физической и технико-тактической подготовкам заключается в: описании упражнения, области его применения или назначения и условий выполнения; объяснении техники выполнения упражнения; разборе элементов упражнения; указаниях и инструктажах к режимам выполнения упражнений, объёму и интенсивности; комментариях по ходу выполнения упражнений.

Общая физическая подготовка.

Гибкость: комплексы подготовительных упражнений для развития гибкости; стретчинг.

Быстрота: упражнения на координационной лестнице; прыжки на скакалке.

Координационные способности: спортивные игры; упражнения с «координационной лестницей»; упражнения с предметами (теннисными мячами, скакалками).

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: упражнения с гантелями и штангой для развития отдельных групп мышц.

Силовые упражнения в метании и толкании снарядов (набивные мячи, медицинболы): метание двумя руками вперёд из-за головы; метание одной рукой; толкание двумя руками от груди; толкание одной рукой.

Силовые упражнения с партнёром: «баттерфляй»; подъёмы туловища из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; подъёмы ног вверх из положения лёжа на спине с преодолением сопротивления партнёра; приседания с партнёром на плечах, используя вес партнёра как отягощение.

Силовые упражнения с преодолением веса собственного тела: отжимания в упоре лёжа; «бурпи»; «турецкий подъём»; «склёпка»; поднимание туловища из положения лёжа на спине; поднимание туловища из положения лёжа на спине со скручиванием корпуса; «болгарский присед»; приседания на одной ноге без опоры.

Силовые упражнения с использованием гимнастических снарядов: подтягивания; подъёмы прямых ног к перекладине; круговые движения ногами в положении виса на перекладине; «подъём - переворотом»; отжимания на брусках; отжимания на перекладине; «выход силой на одну руку хватом сверху».

Прыжковые упражнения: прыжки на скакалке; перепрыгивание препятствий различной высоты; прыжки вверх на тумбу; прыжки в глубину с тумбы.

Изометрические упражнения: упор лёжа на одной или двух руках; удержание «угла» на брусках или перекладине; висы на перекладине, упоры и приседы при различных величинах суставных углов; имитация напряжений при выполнении атлетических упражнений с использованием шведской стенки (упражнения: армейский жим, разгибание на трицепс, подъёмы на бицепс, подъёмы на плечи прямо перед собой, сведение рук перед грудью, приседания, становая тяга на прямых ногах).

Выносливость: выполнение упражнений силовой направленности с невысокой интенсивностью и большим количеством повторений в одном подходе; кросс.

Совместная деятельность с родителями: стретчинг, элементы йоги, комплексы упражнений для развития гибкости, подвижные и спортивные игры, упражнения различной функциональной направленности из комплекса ГТО.

Специальная физическая подготовка.

Гибкость: упражнения в парах по отработке ударов ногами в верхний уровень; отработка ударов руками и ногами с максимальной амплитудой, используя резиновые амортизаторы, утяжелители.

Быстрота: выполнение ударов и серий на макиварах (боксёрских мешках); выполнение ударов и серий с использованием резиновых амортизаторов; выполнение ударов и серий с утяжелителями. Выполнение ударов и комбинаций за партнёром - упражнение «попугай»; выполнение обусловленных и не обусловленных ударов и комбинаций в быстро открываемые мишени и цели; выполнение ударов и комбинаций на боксёрских лапах и мишенях; упражнение с «файтболом»; выполнение технических приёмов на скорость.

Координационные способности: специально-подготовительные и специальные упражнения, выполняемые в усложнённых условиях (технические приёмы, учебно-тренировочные и соревновательные поединки, формальные технические комплексы); упражнения с теннисными мячиками и файтболом.

Силовые способности:

Силовые упражнения с отягощением: выполнение ударов рукой и ногой (серий ударов, комбинаций) с дополнительным отягощением (манжетами).

Силовые упражнения с сопротивлением упругих предметов (резиновых амортизаторов, жгутов): выполнение ударов руками и ногами преодолевая сопротивление резинового амортизатора и выполнение ударов в обратную сторону; выполнение перемещений и комбинаций ударов с использованием амортизатора привязанного к поясу.

Силовые упражнения с использованием специальных снарядов: выполнение ударных действий на снарядах (боксёрских мешках, боксёрских грушах, подвижных и стационарных макиварах, боксёрских лапах).

Изометрические упражнения: имитация мышечного напряжения финальной и промежуточной фазы ударов руками; имитация мышечного напряжения промежуточной и финальной фаз ударов ногами (мае-гери, маваси-гери, ёко-гери, уширо-гери); удержание базовых стоек при различных величинах суставных углов; длительное выдвигание в стойки или выполнение ударов ногами.

Выносливость: выполнение технических приёмов (серии ударов, комбинаций технических приёмов) с использованием снарядов (с утяжелителями, резиновыми амортизаторами, на боксёрских мешках и лапах, макиварах) и без них, в режимах серийной работы, направленной на совершенствование анаэробной алактатной, анаэробной лактатной и аэробной мощности и ёмкости; проведение тренировочных поединков по круговой системе.

Техническая подготовка.

Стойки (дати вадза): дзэнкуцу-дати; кокуцу-дати; кибя-дати; неко-аси-дати; дзю камаэ-дати.

Передвижения (синтай вадза):

Переходы в стойках (цуги аси): из положения ханми дзэнкуцу-дати в шомэн дзэнкуцу-дати (из ма ханми в гьяку ханми); переход из кокуцу-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из кибя-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; переход из неко-аси-дати в дзэнкуцу-дати и обратно; из кокуцу-дати в кибя-дати; из дзю камаэ-дати в дзэнкуцу-дати.

Передвижения в стойках: аси-фумикаэ; смена стойки прыжком; зансин синтай аси; косин синтай аси; коса аси; окури-аси; сури аси; сури коми; цукоми; ёри аси; хики гамаэ; тоби коми; комбинирование перемещений.

Повороты, вращения. Уходы с линии атаки: повороты в хэйко-дати на 180° и 360°; повороты на 90° на передней и задней ногах в дзэнкуцу-дати (кокуцу-дати, кибя-дати); шаги с вращением на 180° вперёд и назад на передней и задней ноге в дзэнкуцу-дати (кибя-дати и кокуцу-дати); тай-сабаки.

Удары руками (тэ вадза): чоку-дзуки, ои-дзуки, кидзами-дзуки, гьяку-дзуки, уракэн-ути, шуто-ути, тэтцуи-ути, тэйшо-ути, каги-дзуки.

Удары ногами (кери вадза): маэ-гери-кеагэ, ёко-гери-кеагэ, ёко-гери-кеккоми, уширо-гери-кеккоми, маваси-гери, гьяку-маваси-гери, уширо-маваси-гери.

Защитные приёмы (укэ вадза): аге-укэ, сото-укэ, ути-укэ, шуто-укэ, харай-укэ, гедан-барай, шо-осаэ-укэ, шо-нагаси-укэ.

Комбинации технических приёмов (рэнзоку вадза): двухчастные комбинации.

Броски (наге вадза): ко-аси-барай, аси-барай, о-сото-гари, ко-сото-гакэ.

КАТА: Дзё но КАТА, Хэйан Сёдан, Хэйан Нидан, Хэйан Сандан, Хэйан Ёндан, Хэйан Годан, Тэкки Сёдан, Дзюро Сёдан, Дзюро Нидан, Дзюро Сандан, Дзюро Ёндан, Дзюро Годан, Бассай-Дай, Дзюно (и/или Канку-Дай, Эппи).

Кихон-Кумитэ: Кихон-Иппон-Кумитэ, Дзю-Иппон-Кумитэ.

Вариативная часть технической подготовки.

Удары руками (тэ вадза): ура-дзуки, маваси-дзуки, хайто-ути, тэйшо-мааси-ути, татэ-эмпи-ути, маваси-эмпи-ути, ёко-эмпи-ути, уширо-эмпи-ути, отоси-эмпи-ути.

Удары ногами (кери вадза): ура-маваси-гери, ути-маваси-гери, микадзуки-гери, отоси-ути-какато-гери, маваси-гери гедан, йоко-фумикоми, маэ-хидза-гери, маваси-хидза-гери.

Болевые приёмы (кансетсу вадза): рычаг локтя, узел руки, рычаг плеча.

Броски (наге вадза): подсечки, зацепы, подножки, подхаты, отхваты, бросок через бедро, бросок переворотом.

КАТА: токуй Ката – самостоятельно выбранный Ката (Тэки Нидан, Тэки Сандан, Хангетсу, Ганкаку, Дзиттэ, Бассай Шо, Канку Шо, Годзюсихо Шо, Годзюсихо Дай, Нидзюсихо, Сотин, Унсу).

Приёмы самообороны (госин дзюцу): приёмы освобождения от захватов, приёмы поединка на ближней дистанции, приёмы самообороны от нападения с различными предметами.

Тактическая подготовка.

Подготавливающие действия: разведка, маскировка (маневрированием и ложными действиями); вызовы (ложными защитами).

Наступательные действия: атаки первым номером с дальней и средней дистанции; двухтемповые атаки с финтами; атаки на подготовку; повторные атаки; ответы; ответные атаки; атаки с пропуском темпа; контратаки на месте; встречные контратаки; контратаки с отходом; атаки третьим номером; комбинированные атаки.

Защитные действия: защиты руками (отведением, подстановкой, блокировкой) на месте, с отходом назад и с выдвиганием навстречу атаке; защиты уходами с линии атаки; обобщающие защиты.

Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Воспитание нравственных качеств личности: чувство собственного достоинства, самокритичность, уровень притязаний.

Воспитание коммуникативных качеств личности: коммуникабельность и коллективизм, этика поведения и общения, гуманность.

Трудовое воспитание: трудолюбие, активность, волевые качества.

Патриотическое воспитание: любовь к Родине, народам России, уважение к историческому прошлому своей страны, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), гордость за свою Республику и страну.

Формирование психологической готовности: идеомоторная и психорегулирующая тренировки.

1.5. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты освоения программы.

1. умение максимально проявлять свои способности;
2. положительные качества личности, дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и целеустремленность;
3. способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия;
4. владение основами саморегуляции психофизиологических состояний;
5. способность преодолевать трудности.

Метапредметные результаты освоения программы.

1. умение работать индивидуально и в группе;
2. умение самостоятельно определять для себя цели своего обучения, ставить перед собой новые задачи;
3. умение оценивать правильность выполнения поставленной задачи;
4. умения понимать причины успеха или неуспеха в своей деятельности;
5. владение основами самооценки, способность конструктивно оценивать свои действия;
6. владение умением осуществлять поиск информации, способность обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания;
7. ответственное отношение к порученному делу;
8. способность проявлять инициативу и самостоятельность.

В результате освоения учебного материала **этапа начальной подготовки** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

Знать и иметь представление о:

1. истории развития каратэ, истории Сётокан каратэ, этикете на занятиях и соревнованиях по каратэ, поясной (квалификационной) системе в каратэ.
2. технике безопасности и правилах поведения на занятиях каратэ.
3. гигиенических требований к спортивной одежде, снаряжению и экипировке, правилах личной гигиены.
4. правильном режиме дня.
5. физических качествах, простейших средствах и методах их развития, общих правилах их тестирования.
6. видах подготовки в тренировочном процессе, понятии физической (общей и специальной), технической, тактической подготовках.
7. классификации технических приёмов и тактических действий каратэ.
8. нравственных и волевых качествах личности, правовой ответственности каратиста.
9. основных положениях Правил соревнований, условиях допуска к соревнованиям, правах и обязанностях спортсменов.
10. терминологию изученных приёмов и действий.

Уметь:

1. правильно носить форму каратэ (каратэ-ги) и завязывать пояс (оби), использовать спортивную защитную экипировку.

2. правильно пользоваться инвентарём и оборудованием, применяемым на занятиях каратэ (макивары, сутиновары, резиновые амортизаторы, манжеты и т. д.).
3. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности.
4. использовать изученные ранее технические приёмы для самосовершенствования в технике каратэ.
5. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные действия традиционного каратэ.
6. проводить спортивный поединок первым и вторым номером (атакующая и контратакующая тактики).

Демонстрировать:

1. требуемый уровень физической подготовленности, согласно нормативам, принятым в программе.
Качественные и количественные показатели развития основных физических качеств: поперечный шпагат или близкое к нему положение, не менее 30 отжиманий от пола за один темп, не менее 30 подъёмов корпуса из положения, лёжа на спине за 1 минуту, 10 минут кросс.
2. основные базовые стойки и перемещения в них.
3. основные базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них.
4. не менее 3 различных КАТА (формальные комплексы упражнений).
5. изученные атакующие и защитные приёмы традиционного каратэ во взаимодействии с партнёром.
6. простые атаки и ответы руками и ногами в верхний и средний уровни.

В результате освоения учебного материала **этапа базовой подготовки** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

Знать и иметь представление о:

1. направления и стили каратэ, историю развития каратэ как вида спорта.
2. рациональном питании, питьевом режиме во время и после тренировок, закалке организма.
3. традиционных средствах и методах используемых в подготовке каратистов.
4. об основных характеристиках технических приёмов и тактических действий.
5. психологической готовности.
6. о самоконтроле по внешним признакам и самочувствию, мерах по предупреждению перетренированности и травматизма на тренировках и соревнованиях.
7. команды и жесты рефери, судей на площадке и боковых судей.
8. терминологию изученных приёмов и действий, используемую на занятиях каратэ.

Уметь:

1. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности.
2. самостоятельно использовать изученные ранее технические приёмы для самосовершенствования в технике и тактике каратэ.
3. контролировать самочувствие по внешним признакам, по субъективным признакам (аппетит, сон, настроение, тонус мышечной системы).
4. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные действия традиционного каратэ.
5. контролировать основные характеристики техники каратэ.
6. проводить спортивный поединок первым и вторым номером (атакующая и контратакующая тактики).
7. определять тактические намерения соперника, как в ходе своих подготавливающих действий, так и в результате анализа действий соперника.

8. правильно выстраивать алгоритм собственных тактических действий в зависимости от действий соперника.

Демонстрировать:

1. требуемый уровень физической подготовленности, согласно нормативам, принятым в программе.
Качественные и количественные показатели развития основных физических качеств: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения, не менее 35-40 отжиманий от пола за один темп, не менее 45 подъёмов корпуса из положения, лёжа за 1 минуту, 15 минут кросс (или 3 км).
2. базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ и линейные комбинации из них.
3. не менее 8 различных КАТА (формальные комплексы упражнений).
4. изученные атакующие и защитные приёмы традиционного каратэ во взаимодействии с партнёром.
5. комбинации тактических действий: переход от атаки к повторной атаке, от защиты к простой атаке, от защиты к контратаке, от подготовки к простой атаке и опережающей атаке, от подготовки к встречной контратаке.
6. уровень специальной подготовленности: «кумитэ-марафон» - 1 к 3 (проведение 3 поединков подряд по 2 минуты с 3 последовательно меняющимися соперниками).

В результате освоения учебного материала **этапа фундаментальной специализации** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

Знать и иметь представление о:

1. историю развития каратэ в СССР и России.
2. основных методах технико-тактического и физического совершенствования.
3. качественных показателях тактики: быстрота тактического мышления, выбор тактического действия, своевременность выполнения действия.
4. методиках дыхания для мобилизации и расслабления.
5. психологической готовности к поединкам.
6. основах планирования подготовки.
7. критерии принятия решений судьями, оцениваемые и запрещённые действия спортсменов (всестилевое каратэ).
8. терминологию изученных приёмов и действий, используемую на занятиях и соревнованиях.

Уметь:

1. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности, техники и тактики каратэ.
2. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные действия традиционного каратэ.
3. дифференцировано контролировать основные характеристики техники каратэ.
4. проводить спортивный поединок первым, вторым и третьим номером (атакующая, контратакующая и комбинированная тактики).
5. определять тактические намерения соперника, как в ходе своих подготавливающих действий, так и в результате анализа действий соперника.
6. правильно выстраивать алгоритм собственных тактических действий в зависимости от действий соперника.

Демонстрировать:

1. требуемый уровень физической подготовленности, согласно нормативам, принятым в программе.
Качественные и количественные показатели развития основных физических качеств: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения, не менее 45-50

- отжиманий от пола за один темп, не менее 50 подъёмов корпуса из положения, лёжа за 1 минуту, 20-25 минут кросс (или 4-5 км).
2. базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ.
 3. не менее 10 различных КАТА (формальные комплексы упражнений).
 4. изученные атакующие и защитные приёмы и комбинации традиционного каратэ во взаимодействии с партнёром.
 5. комбинации тактических действий: переход от атаки к повторной атаке, от защиты к простой атаке, от защиты к контратаке, от подготовки к простой атаке и опережающей атаке, от подготовки к встречной контратаке, от атаки к защите и повторной атаке.
 6. уровень специальной подготовленности: «кумитэ-марафон» - 1 к 5 (проведение 5 поединков подряд по 2 минуты с 5 последовательно меняющимися соперниками).

В результате освоения учебного материала **этапа углубленной специализации** обучающиеся должны обладать следующими знаниями, умениями и навыками.

Знать и иметь представление о:

1. историю развития каратэ в России, основные спортивные и стилевые организации каратэ в России.
2. основных принципах, средствах и методах технико-тактического и физического совершенствования.
3. психологической готовности к поединкам.
4. антидопинговых правилах в спорте.
5. федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта всестилевое каратэ.

Уметь:

1. самостоятельно использовать известные упражнения для совершенствования своей физической подготовленности, техники и тактики каратэ.
2. осуществлять контроль над индивидуальным физическим развитием и подготовленностью.
3. применять на практических занятиях изученные атакующие и защитные действия традиционного каратэ.
4. проводить спортивный поединок первым, вторым и третьим номером (атакующая, контратакующая и комбинированная тактики).
5. определять тактические намерения соперника, как в ходе своих подготавливающих действий, так и в результате анализа действий соперника.
6. осуществлять судейство по виду спорта всестилевое каратэ в качестве судьи на площадке, деятельность секретариата соревнований.

Демонстрировать:

1. требуемый уровень физической подготовленности, согласно нормативам, принятым в программе.

Качественные и количественные показатели развития основных физических качеств: поперечный и продольный шпагаты или близкие к ним положения, не менее 50 отжиманий от пола за один темп, не менее 50 подъёмов корпуса из положения, лёжа за 1 минуту, 20-25 минут кросс (или 4-5 км).

2. базовые удары руками и ногами, защитные приёмы традиционного каратэ.
3. не менее 14 различных КАТА (формальные комплексы упражнений).
4. изученные атакующие и защитные приёмы и комбинации традиционного каратэ во взаимодействии с партнёром.
5. комбинации тактических действий: переход от атаки к повторной атаке, от защиты к простой атаке, от защиты к контратаке, от подготовки к простой атаке и опережающей атаке, от подготовки к встречной контратаке, от атаки к защите и повторной атаке.
6. уровень специальной подготовленности: «кумитэ-марафон» - 1 к 5 (проведение 5 поединков подряд по 2 минуты с 5 последовательно меняющимися соперниками).

Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

2.1. Материально-техническое обеспечение

Основные требования по материально-техническому обеспечению занятий: спортивный зал для проведения тренировочной работы должен иметь размер – 12 x 12 метров, высоту – 4 метра, освещение 1000 люкс/метр. Такая площадь позволяет проводить занятия с группами до 20 человек и соревнования на 1 соревновательной площадке (татами).

Спортивный зал должен иметь необходимые подсобные помещения (раздевалки для мальчиков и для девочек, туалеты), а также помещения для ремонта и хранения инвентаря.

Специализированный зал по каратэ должен быть оборудован гимнастическими стенками и скамейками, перекладинами, устройствами для подвески боксёрских мешков, необходимым количеством дополнительного оборудования (гимнастические палки, скакалки, набивные мячи, гантели).

Для проведения боевой практики необходимо иметь комплект татами (10 x 10 метров).

Оборудование и инвентарь, необходимое для учебно-тренировочной работы

№	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование и инвентарь.			
1	Напольное покрытие для каратэ (татами), 10 x 10 метров.	штук	1
2	Мешок боксёрский	штук	8
3	Устройство для подвески боксёрского мешка	штук	8
4	Макивара переносная	штук	8
5	Лапа боксёрская	штук	16
Дополнительное и вспомогательное оборудование и инвентарь.			
1	Гимнастическая стенка	штук	8
2	Гимнастическая скамейка	штук	2
3	Мат гимнастический (1 x 2 метр)	штук	8
4	Перекладина	штук	8
7	Утяжелители	пар	8
8	Гантели разного веса	пар	10
9	Жгут резиновый	штук	8
10	Скакалка	штук	16
11	Теннисный мяч	штук	10
12	Медицинбол	штук	8
13	Аптечка универсальная	штук	2

2.2. Формы контроля в образовательном процессе

Педагогический контроль — это непрерывная система педагогического отслеживания образовательных результатов обучающихся в учебном году, с использованием информативных показателей.

Цель контроля образовательной деятельности — это сбор и анализ результатов образовательной деятельности, для дальнейшей корректировки и совершенствования педагогического процесса, на основе периодически получаемой информации.

Отслеживание образовательных результатов, обучающихся производится путём проведения этапного (начальный, промежуточный и годовой этапы контроля и анализа их результатов) и оперативного контроля.

Начальный этап проводится в первой половине сентября, когда закончился набор учащихся и полностью скомплектованы группы.

Цель — определение начального уровня подготовленности учащихся. Начальный мониторинг проводится только для групп 1 года обучения или для обучающихся, переводящихся из других организаций дополнительного образования в продолжающие группы.

Промежуточный этап проводится в конце декабря.

Цель — подведение промежуточных итогов обучения. Анализируя результаты, могут вноситься некоторые коррективы в учебно-воспитательный процесс.

Промежуточный этап проводится по всем видам подготовки, которые изучаются в отчётном периоде.

Годовой этап проводится в конце учебного года, в мае месяце.

Цель — подведение итогов за учебный год.

В качестве формы, с помощью которой осуществляется контроль подготовленности учащихся, выступает оценка.

Принята следующая система оценок (по схеме: балл — оценочное суждение — уровень):

1. 5 баллов — отлично — высокий уровень подготовленности;
2. 4 балла — хорошо — средний уровень подготовленности;
3. 3 балла — удовлетворительно — низкий уровень подготовленности.

Для этапного контроля характерно проставление баллов с переводом в уровни подготовленности.

Все результаты по видам подготовки сводятся в единую таблицу.

Результаты в баллах суммируются, и выводится средний балл, который соответствует уровню общей подготовленности учащегося и всей группы в целом.

Имея количественные показатели подготовленности по видам подготовки, можно сделать выводы, на каком уровне обучающиеся освоили образовательную программу, соответствующего года и этапа обучения.

Оперативный контроль осуществляется в процессе освоения и отработки отдельного упражнения или занятия в целом.

Оперативный контроль позволяет оценить состояние обучающихся в процессе тренировочных занятий и осуществить оперативную коррекцию тренировочного воздействия.

В качестве контроля обучающихся используется метод педагогического наблюдения и опроса.

Для оперативного контроля характерно устное оценочное суждение.

Основные формы проведения контроля:

1. Тестирование по теоретической подготовке.
2. Контрольные занятия по физической, технической и тактической подготовке, которые проводятся в виде сдачи контрольных нормативов и упражнений.
3. В качестве интегральной формы оценки уровня подготовленности выступают спортивные соревнования.

Виды подготовки, подлежащие контролю:

1. Теоретическая подготовка.
2. Физическая подготовка.
3. Техническая подготовка.
4. Тактическая подготовка.
5. Соревновательная практика.
6. Психологическая подготовка и воспитательная работа.

Параметры:

1. В теоретической подготовке – это ответы на вопросы тестовых заданий.
2. В физической подготовке – контрольные упражнения, выбранные педагогом для определения уровня физической подготовленности.
3. В технической подготовке – комплекс контрольных технических приёмов традиционного каратэ, для оценки уровня технической подготовленности.
4. В тактической подготовке – это эффективность боевых действий, выполненных во время контрольных поединков.
5. В соревновательной практике – это результативность соревновательных выступлений.
6. В психологической подготовке – психологическая готовность, оцениваемая педагогом, как в процессе занятий, так и на соревнованиях.
7. В воспитательной работе – это критерии воспитанности.

2.3. Оценочные материалы

Контроль уровня теоретической подготовленности.

Проверка уровня подготовленности учащихся по теоретической подготовке проводится в виде теста по пройденным темам.

Для обучающихся с 7 до 14 лет тесты составляются с вариантами ответов. Для обучающихся с 14 лет, тесты могут быть составлены с возможностью изложить правильный ответ.

Оценка уровня подготовленности проводится по балльной системе: от 3 до 5.

Теоретическая подготовленность по баллам.

- 3 балла – низкий уровень – до 55 % правильных ответов на вопросы.
- 4 балла – средний уровень – 55-75 % правильных ответов на вопросы.
- 5 баллов – высокий уровень – 75-100 % правильных ответов на вопросы.

Тест по теоретической подготовке для групп этапа начальной подготовки 1 года обучения

№	Вопрос	Варианты ответа
---	--------	-----------------

1	Как называют обучающегося каратэ	- каратист - <i>каратэка</i> - спортсмен каратэ
2	Как называется униформа каратэ	- <i>каратэга</i> - кимоно
3	Основатель стиля Сётокан это	- Танака Такенори - <i>Гичин Фунакоси</i> - Масатоши Накаяма
4	За какое время до тренировки нельзя принимать пищу	- за 1 час - <i>за 2 часа</i> - за 3 часа
5	Как называется базовая техника каратэ	- Ката - Кумитэ - <i>Кихон</i>
6	Прямой удар рукой с шагом вперёд одноимённой ногой это	- <i>Ой-дзуки</i> - Гьяку-дзуки - Чоку-дзуки
7	Основные разделы, изучаемые в каратэ это	- Ката, кумитэ - <i>Ката, кумитэ, кихон</i> - Ката, кумитэ, тамэсивари
8	Основные соревновательные дисциплины в каратэ	- <i>Ката, кумитэ</i> - Ката, кумитэ, кихон - Ката, кумитэ, тамэсивари
9	Блок от удара рукой в верхний уровень это	- Шуто укэ - Гедан барай - <i>Аге укэ</i>
10	Тактические действия это	- <i>Подготовка, наступление и оборона</i> - Передвижения, удары и блоки.

Контроль уровня физической подготовленности.

Общая и специальная физическая подготовленность обучающихся оценивается по результатам выполнения контрольных упражнений и сравнения их с программными контрольными нормативами.

Уровень общей физической подготовленности – УОФП.

$$\text{УОФП} = \text{Б1} + \text{Б2} + \text{Б3} + \text{Б4} / 4,$$

где Б1, Б2, Б3, Б4 – баллы за отдельные контрольные упражнения.

$$\text{УОФП группы} = \text{УОФП}_1 + \dots + \text{УОФП}_N / N,$$

где N – количество учащихся в группе.

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает:

- 1. челночный бег 3 по 10 м (сек.).** Контрольное упражнение проводят в спортивном зале. Измеряется 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечается линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. обучающийся становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.
- 2. прыжок в длину с места (см).** Выполняется толчком с двух ног от линии на покрытие.
- 3. отжимания (количество раз).** И.П. – упор лёжа. Руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производятся на ладонях. Засчитывается отжимание, когда обучающийся, коснувшись грудью пола (для возрастной группы 7-8 лет касание производится до теннисного мячика, лежащего на полу), вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Учитывается количество выполненных движений.

4. **подъёмы туловища в сед из положения, лёжа на спине - «пресс» (количество раз).**
И. П. - лёжа на спине на покрытии, руки скрещены на груди или сцеплены за головой.
Подъёмы туловища выполняются до вертикального положения в течении 1 минуты.
Как только руки в локтях коснулись пола подсчёт количества раз останавливать.
- Челночный бег – быстрота и координация;
 - Прыжок в длину с места – скоростно-силовые качества;
 - Отжимания и пресс – силовые качества (силовая выносливость).

Нормативные требования к оценке уровня развития физических качеств и двигательных способностей по общей физической подготовке.

Возраст, пол.		Челночный бег 3x10 м., сек.			Прыжок в длину с места, см.			Отжимания, кол- во раз.			Пресс, кол-во раз за 1 мин.		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7-8 лет	мал	9,2	10,0	10,3	140	120	110	17	10	7	35	29	21
	дев	9,5	10,4	10,6	135	115	105	11	6	4	30	21	18
9-10 лет	мал	8,5	9,3	9,6	160	140	130	20	12	9	42	32	27
	дев	8,7	9,5	9,9	150	130	120	13	7	5	36	27	24
11-12 лет	мал	7,9	8,7	9,0	180	160	150	28	18	13	46	36	32
	дев	8,2	9,1	9,4	165	145	135	14	9	7	40	30	28
13-15 лет	юн.	7,2	7,8	8,1	215	190	170	36	24	20	49	39	35
	дев	8,0	8,8	9,0	180	160	150	15	10	8	43	34	31
16-17 лет	юн.	6,9	7,6	7,9	230	210	195	42	31	27	50	40	36
	дев	7,9	8,7	8,9	185	170	160	16	11	9	44	36	33

Протокол выполнения контрольных упражнений по общей физической подготовке.

№	Фамилия	Челночный бег, 3x10 м, сек.		Прыжок в длину, см.		Отжимания, количество раз		Пресс, кол-во раз за 1 мин.		Общий уровень
		рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	
1	Иванов	10,4	3	120	3	8	3	20	3	низкий
2	Петров	9,9	4	140	4	15	5	30	4	средний

Уровень специальной физической подготовленности – УСФП.

$$\text{УСФП} = \text{Б1} + \text{Б2} + \text{Б3} / 3,$$

где Б1, Б2, Б3 – баллы за отдельные контрольные упражнения.

$$\text{УСФП группы} = \text{УСФП}_{1+...} + \text{УСФП}_{\text{N}} / \text{N},$$

где N – количество учащихся в группе.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности:

- 1. Удар задней рукой с места.** Выполняется в правосторонней или левосторонней стойке (зенкуцу дати). Удары наносятся в макивару или сутинвару (боксерский мешок) в течение 20 сек.
- 2. Удар «двойка» в «челноке».** Удар «двойка» - комбинация удара передней и задней рукой, считается за 1 раз. Выполняется в боевой стойке в режиме челночного перемещения (вход скользящим движением ног с ударом, отход скользящим движением ног после удара). Удары наносятся в макивару или сутинвару (боксерский мешок) в течение 20 сек.
- 3. Круговые удары передней ногой в боксерскую лапу - «маваси-гери».** Удары подсчитываются, в течение 20 сек.

Нормативные требования к оценке уровня специальной физической подготовленности.

Возраст.	Удар задней рукой с места, кол-во раз за 20 сек.			Удар «двойка» в «челноке», кол-во раз за 20 сек.			Удар передней ногой с места, кол-во раз за 20 сек.		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
7 лет	25	20	15	15	12	10	15	12	10
8 лет	26	23	20	16	13	11	16	13	11
9 лет	28	25	22	18	15	12	18	15	12
10 лет	30	26	23	20	16	13	20	16	13
11 лет	32	28	25	22	18	14	22	18	14
12 лет	35	30	26	25	20	15	23	19	15
13 лет	38	32	28	27	22	16	24	20	16
14 лет	40	35	30	30	25	17	25	21	17
15 лет	42	36	32	32	26	18	26	22	18
16 лет	43	38	33	33	28	19	28	23	19
17 лет	45	40	35	35	30	20	30	25	20

Протокол выполнения контрольных упражнений по специальной физической подготовке.

№	Фамилия	Удар задней рукой с места, кол-во раз за 20 сек.		Удар «двойка» в «челноке», кол-во раз за 20 сек.		Удар передней ногой с места, кол-во раз за 20 сек.		Общий уровень
		рез-т	оценка	рез-т	оценка	рез-т	оценка	
1	Иванов	20	3	11	3	11	3	низкий
2	Петров	23	4	13	4	13	4	средний

Контроль уровня технической подготовленности.

Основные критерии, учитываемые при оценке уровня технической подготовленности:

1. Пространственные характеристики технического приёма или комбинации: техника выполнения приёма, стойки и положения, траектория (амплитуда, направление, форма).
2. Временные и пространственно-временные характеристики технического приёма или комбинации: длительность приёма и темп комбинации, быстрота, резкость. Ритмическая характеристика комбинации приёмов: правильное выполнение акцентированных приёмов.
3. Динамические характеристики технического приёма или комбинации: сила и мощь.

В каждом разделе технической подготовки учащемуся проставляются оценки и отметки по балльной системе: от 3 до 5 баллов. Их среднее арифметическое значение, характеризует общий уровень технической подготовленности.

Техническая подготовленность по баллам.

- 3 балла – низкий уровень – технические приёмы выполнены удовлетворительно, присутствуют ошибки. Выполнен 1-ый критерий, предъявляемый к техническому разделу. Присутствуют характеристики 2 критерия.

- 4 балла – средний уровень – технические приёмы выполнены хорошо, качественно и чётко, с незначительными ошибками. Обязательно выполнены 1-ый и 2-ой критерии, предъявляемые к техническому разделу. Присутствуют характеристики 3 критерия.
- 5 баллов – высокий уровень – технические приёмы выполнены качественно, чётко и без ошибок. Соблюдены все критерии, предъявляемые к техническому разделу.

Контрольные упражнения по технической подготовке..

Этап начальной подготовки (9-8-7 кю).

Кихон (базовая техника).

№	Приём	Позиция	Направление шаг
1	ои-дзуки	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
2	уракэн-ути	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
3	шудо-ути	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
4	гьяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	сономама цуги-аси
5	аге-укэ	дзэнкуцу-дати	косин синтай-аси
6	сото-укэ	дзэнкуцу-дати	косин синтай-аси
7	шудо-укэ	кокуцу-дати	косин синтай-аси
8	гедан-барай	киба-дати	косин синтай-аси
9	ути-укэ	неко-аси-дати	сономама цуги-аси
10	гьяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	сономама цуги-аси
11	маэ-гери-кекоми	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
12	йоко-гери-кекоми	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
13	маваси-гери	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
14	йоко-гери-кеагэ	киба-дати	зэнсин сури-коми
15	гьяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	сономама фумикомми

Ката.

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Дзё но КАТА	Хэйан Сёдан	Хэйан Нидан

Кихон-Кумитэ.

Кихон-Санбон-Кумитэ (1-3 год обучения).

Тори (атакующий)	дзёдан ои-дзуки	дзёдан уракэн-ути	дзёдан шудо-ути
	дзэнкуцу-дати	дзэнкуцу-дати	дзэнкуцу-дати
Укэ (защищающийся)	аге-укэ	сото-укэ	шудо-укэ
	дзэнкуцу-дати	дзэнкуцу-дати	кокуцу-дати

Кихон-Санбон-Кумитэ (2-3 год обучения).

Тори (атакующий)	чудан ои-дзуки	чудан маэ-гери	дзёдан маваси-гери
	дзэнкуцу-дати	дзэнкуцу-дати	дзэнкуцу-дати
Укэ (защищающийся)	сото-укэ	гедан-барай	ути-укэ
	дзэнкуцу-дати	киба-дати	дзэнкуцу-дати

Этап базовой подготовки (6-5-4 кю).

Кихон (базовая техника).

№	Приём	Позиция	Направление шаг
1	ои-дзуки	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси

2	уракэн-ути	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
3	шүто-ути	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
4	тэйшо-маваси-ути	киба-дати	зэнсин синтай-аси
5	тэтцуи-ути	киба-дати	зэнсин кайтэн синагара
6	гъяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	сономама цуги-аси
7	аге-укэ	дзэнкуцу-дати	косин синтай-аси
8	сото-укэ	кокуцу-дати	косин синтай-аси
9	гедан-барай	киба-дати	косин синтай-аси
10	шүто-укэ	кокуцу-дати	косин мавари сагатэ
11	харай-укэ	киба-дати	косин синтай-аси
12	ути-укэ	неко-аси-дати	сономама цуги-аси
13	кидзами-дзуки+гъяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	зэнсин цукоми
14	маэ-гери-кекоми	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
15	йоко-гери-кеккоми	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
16	маваси-гери	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
17	уширо-гери	киба-дати	зэнсин кайтэн синагара
18	йоко-гери-кеагэ	киба-дати	зэнсин сури-коми
19	гъяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	сономама фумикоми

Ката.

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Хэйан Сандан	Хэйан Йондан Дзюнро Сёдан	Хэйан Годан Дзюнро Нидан

Кихон-Кумитэ.

Кихон-Санбон-Кумитэ (1-3 год обучения).

Тори (атакующий)	дзёдан ой-дзуки	чудан ой-дзуки	чудан маэ-гери
	дзэнкуцу-дати	дзэнкуцу-дати	дзэнкуцу-дати
Укэ (защищающийся)	аге-укэ+гъяку-дзуки	сото-укэ+гъяку-дзуки	гедан-барай+гъяку-дзуки
	дзэнкуцу-дати	дзэнкуцу-дати	дзэнкуцу-дати

Кихон-Иппон-Кумитэ (1-3 год обучения).

Тори (атакующий)	Укэ (защищающийся)
дзёдан ой-дзуки (дзэнкуцу-дати)	аге-укэ (дзэнкуцу-дати)+гъяку-дзуки
чудан ой-дзуки (дзэнкуцу-дати)	сото-укэ (дзэнкуцу-дати)+гъяку-дзуки
чудан маэ-гери (дзэнкуцу-дати)	гедан-барай-укэ (дзэнкуцу-дати)+гъяку-дзуки
чудан йоко-гери-кеккоми (дзэнкуцу-дати)	гедан-харай-укэ (киба-дати)+гъяку-дзуки
дзёдан маваси-гери (дзэнкуцу-дати)	ути-укэ (кокуцу-дати)+гъяку-дзуки

Этап углубленной подготовки (3-2-1 кю).

Кихон (рэнзоку – базовые комбинации).

№	Комбинация приёмов	Позиция	Направление шаг
1	маэ-гери-кекоми+ой-дзуки	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
2	аге-укэ+гъяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	косин синтай-аси
3	йоко-гери-кеккоми+гъяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
4	сото-укэ+каги-дзуки	кокуцу-дати-цуги-аси-киба-дати	косин синтай-аси
5	йоко-гери-кеагэ+тэтцуи-ути	киба-дати	зэнсин кайтэн

			синагара
6	гедан-барай+гьяку-дзуки	киба-дати-цуги-аси-дзэнкуцу-дати	косин мавари сагатэ
7	маваси-гери+гьяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	зэнсин синтай-аси
8	шуту-укэ+шуту-ути	кокуцу-дати-цуги-аси-дзэнкуцу-дати	косин синтай-аси
9	уширо-гери+гьяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	зэнсин кайтэн синагара
10	харай-укэ+гьяку-дзуки	киба-дати-цуги-аси-дзэнкуцу-дати	косин синтай-аси
11	уракэн-ути+гьяку-дзуки	дзэнкуцу-дати	зэнсин кайтэн синагара
12	ути-укэ+кидзами-гери+гьяку-дзуки	некоасидати-цукоми-дзэнкуцу-дати	косин синтай-аси

Ката.

1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
Тэки Сёдан Дзюнро Сандан	Дзюнро Йондан Бассай-Дай (Энпи)	Дзюнро Годан Дзион (Канку-Дай)

Кихон-Кумитэ.

Кихон-Иппон-Кумитэ (1-3 год обучения).

Тори (атакующий)	Укэ (защищающийся)
дзёдан ои-дзуки (дзэнкуцу-дати)	аге-укэ (дзэнкуцу-дати)+гьяку-дзуки
чудан ои-дзуки (дзэнкуцу-дати)	сото-укэ (дзэнкуцу-дати)+гьяку-дзуки
чудан маэ-гери (дзэнкуцу-дати)	гедан-барай-укэ (дзэнкуцу-дати)+гьяку-дзуки
чудан йоко-гери-кеккоми (дзэнкуцу-дати)	гедан-харай-укэ (киба-дати)+гьяку-дзуки
дзёдан маваси-гери (дзэнкуцу-дати)	ути-укэ (кокуцу-дати)+гьяку-дзуки

Дзию-Иппон-Кумитэ (1-3 год обучения).

Тори (атакующий)	Укэ (защищающийся)
дзёдан ои-дзуки (дзэнкуцу-дати)	аге-укэ+гьяку-дзуки (маэ-гери)
чудан ои-дзуки (дзэнкуцу-дати)	сото-укэ+гьяку-дзуки (маваси-гери)
чудан маэ-гери (дзэнкуцу-дати)	гедан-барай-укэ+гьяку-дзуки (шуту-ути)
чудан йоко-гери-кеккоми (дзэнкуцу-дати)	гедан-харай-укэ+гьяку-дзуки
дзёдан маваси-гери (дзэнкуцу-дати)	ути-укэ+гьяку-дзуки

Протокол выполнения контрольных упражнений по технической подготовке.

№	Фамилия имя	КИХОН		КУМИТЭ		КАТА		Общий уровень
		Тэ	Аси	Сэмэтэ	Укетэ	Ситэй	Токуй	
1	Иванов Иван	4	3	4	3	3	3	низкий
2	Петров Пётр	5	4	5	4	4	4	средний

Контроль уровня тактической подготовленности.

Тактическая подготовка оценивается в контрольных поединках, проводимых на контрольном занятии по технико-тактической подготовке.

Уровень тактической подготовленности определяется через оценку эффективности наступательных и защитных действий, выполненных во время поединков.

Основные критерии, учитываемые при оценке уровня тактической подготовленности.

1. Критерий эффективности наступательных действий - представляет собой процентное отношение числа атак, дошедших до цели (Чац), к числу атак, проведенных за поединок (Чу).

$$K_{энд} = (Чац/Чу) \times 100\%$$

2. Критерий эффективности защитных действий - представляет собой процентное отношение числа удавшихся защит (Чуз), к числу атак, проведенных соперником (Час).

$$K_{эзд} = (Чуз/Час) \times 100\%$$

3. Критерий эффективности контратакующих действий - представляет собой процентное отношение числа удавшихся контратак (Чук), к числу атак, проведенных соперником (Час).

$$K_{экд} = (Чук/Час) \times 100\%$$

Процентное выражение критериев тактической подготовленности переводится в баллы, от 3 до 5. Их среднее арифметическое значение, характеризует общий уровень тактической подготовленности.

Тактическая подготовленность по баллам.

- 3 балла – низкий уровень – критерии выполнены на 55% и менее.
- 4 балла – средний уровень – критерии выполнены на 55-75%.
- 5 баллов – высокий уровень – критерии выполнены на 75-100%.

Протокол оценки тактической подготовленности.

№	Фамилия имя	$K_{энд}$	$K_{эзд}$	$K_{экд}$	Общий уровень тактической подготовленности
1	Иванов Иван	3	3	3	низкий
2	Петров Пётр	4	4	4	средний

Контроль соревновательной практики.

Основные критерии для оценки результативности соревновательной практики.

1. Критерий эффективности действий - представляет собой процентное отношение числа ударов, получивших оценку судей (Чоу), к общему числу ударов, нанесённых за поединок (Чу).

$$K_{эд} = (Чоу/Чу) \times 100\%$$

2. Критерий качества одержанных побед - представляет собой процентное отношение числа набранных баллов (Чнб), в ходе поединков, к числу пропущенных баллов от соперника (Чпб).

$$K_{кп} = (Чнб/Чпб) \times 100\%$$

3. Критерий эффективности выступлений - представляет собой процентное отношение числа одержанных побед на соревнованиях (Чп), к общему числу проведённых боёв (Чб).

$$K_{эв} = (Чп/Чб) \times 100\%$$

Процентное выражение критериев, определяющих результативность соревновательной практики переводится в баллы, от 3 до 5. Их среднее арифметическое значение, характеризует общий уровень результативности выступлений на соревнованиях.

Результативность соревновательной практики по баллам для 1 и 3 критерия.

- 3 балла – низкий уровень – числовое значение критерия менее чем 55%.
- 4 балла – средний уровень – числовое значение критерия 55-75%.
- 5 баллов – высокий уровень – числовое значение критерия 75-100%.

Результативность соревновательной практики по баллам для 2 критерия.

- 3 балла – низкий уровень – числовое значение критерия менее чем 100%.
- 4 балла – средний уровень – числовое значение критерия 100-125%.
- 5 баллов – высокий уровень – числовое значение критерия 125% и выше.

Протокол оценки соревновательной практики.

№	Фамилия имя	Кэд	Ккп	Кэв	Общий уровень результативности соревновательной практики
1	Иванов Иван	3	3	3	низкий
2	Петров Пётр	4	4	4	средний

Контроль уровня психологической готовности.

Психологическая готовность обучающихся оценивается на основе педагогического наблюдения за поведением и суждениями, как в учебно-тренировочном процессе, так и в ходе подготовки и выступлений на различных соревнованиях.

Психологическая готовность оценивается по 3 основным критериям: мотивационному, эмоциональному и когнитивному.

Все критерии имеют уровни выраженности, которые в свою очередь имеют балльное значение. Высокий уровень выраженности соответствует 5 баллам, средний – 4, и удовлетворительный – 3 баллам. Баллы по всем критериям суммируются, и выводится среднее значение психологической готовности учащегося.

Психологическая готовность.

Критерии оценки.	Уровень выраженности.
Мотивационный.	Высокий уровень. Устойчивый интерес и мотивация к соревновательной деятельности. Ярко выраженное желание занять лидирующую позицию в группе, высокая престижная мотивация. Высокоразвитая потребность в достижениях.
	Средний уровень. Присутствие интереса к соревновательной деятельности. Неустойчивость мотивации. Ситуативное желание занять лидирующую позицию в группе. Наличие потребности в достижениях.
	Удовлетворительный уровень. Присутствие интереса к соревновательной деятельности. Слабо выраженная потребность в достижениях.
Эмоциональный.	Высокий уровень. Ярко выраженное состояние «боевой готовности». Высокое «Желание борьбы», «Проявить себя». Твёрдая уверенность в своих силах. Хорошая способность к деятельности в неблагоприятных условиях.
	Средний уровень. В основном состояние «боевой готовности». Присутствует «Желание борьбы», «Проявить себя». Уверенность в своих силах. В целом способность к деятельности в неблагоприятных условиях.
	Удовлетворительный уровень. Сменяющиеся состояния «боевой готовности», «предстартовой лихорадки» или «предстартовой апатии». Слабо выраженное «Желание борьбы» и «Проявить себя». В основном уверенность в своих силах. В целом способность к деятельности в неблагоприятных условиях.
Когнитивный.	Высокий уровень.

	Развитые специализированные восприятия. Высокий уровень концентрации и устойчивости внимания, оперативной памяти. Высокая скорость решения тактических задач.
	Средний уровень. Хороший уровень концентрации и устойчивости внимания, оперативной памяти. Хорошая скорость решения тактических задач.
	Удовлетворительный уровень. Удовлетворительный уровень концентрации внимания и памяти. Способность решения тактических задач.

Протокол оценки психологической готовности.

№	Фамилия имя	Мотивационный критерий	Эмоциональный критерий	Когнитивный критерий	Общий уровень психологической готовности
1	Иванов Иван	5	5	4	высокий
2	Петров Пётр	4	4	4	средний

Контроль уровня воспитанности.

Уровень воспитанности оценивается на основе педагогического наблюдения за поведением и суждениями обучающихся в ходе учебно-тренировочного процесса.

Уровень воспитанности оценивается по 3 основным критериям: сформированность нравственного, коммуникативного и трудового потенциала обучающегося.

Все критерии имеют уровни выраженности, которые в свою очередь имеют балльное значение. Высокий уровень выраженности соответствует 5 баллам, средний – 4, и удовлетворительный – 3 баллам. Баллы по всем критериям суммируются, и выводится среднее значение уровня воспитанности ученика.

«5» - показатель имеет высокий уровень развития в позитивном направлении и постоянно проявляется в виде положительных поступков, качеств, отношений, чувств.

«4» - показатель имеет хороший уровень развития, проявляется часто.

«3» - количество проявлений неустойчиво или имеет низкий уровень развития и проявляется как негативные поступки, отношения и чувства.

Протокол оценки уровня воспитанности.

№	ФИО	Нравственный потенциал			Коммуникативный потенциал			Трудовой потенциал			Общий уровень воспитанности
		Честность	Ответственность	Скромность	Общительность	Вежливость	Доброжелательность	Трудолюбие	Аккуратность	Любознательность	
1.	Иванов	5	5	5	5	5	5	5	5	5	Выс.
2.	Петров	4	4	4	3	3	3	4	4	4	Сред.

2.4. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

2.4.1. Основная литература

1. Абзалов Р.А., Абзалов Н.И. Теория и методика физической культуры и спорта: Учебное пособие. - Казань, изд-во "Вестфалика", 2013. - 202с.
2. Биджиев С. Каратэ-до Сётокан. - СПб: Алмаз, 1994. – 560с.
3. Ким Санг Х. Преподавание боевых искусств. Путь мастера / Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов-на-Дону: «Феникс», 2003. – 240с.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник. - М.: Советский спорт, 2004. – 464с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: ФКиС, 1991. - 543с.
6. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.01.2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»).
7. Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 года №09-3242 «О направлении информации» («Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
8. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей (адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей) и рабочей программах, индивидуальном образовательном маршруте МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района г.Казани.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
12. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».
13. Тышлер Д.А. Фехтование. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 336с.
14. Устав МБУДО «Центр внешкольной работы» Приволжского района гор. Казани.
15. Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
16. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
17. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 г. №10.

18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта вестилевое каратэ.
19. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства: учебное пособие для студ. высших учебных заведений физической культуры. - М.: Терра-Спорт, 2003. – 176с.

2.4.2. Дополнительная литература

1. Абзалов Р.А. Психология спорта. – М., 2001.
2. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР. - М.: Советский спорт, 2004. – 116с.
3. Вершанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М., 1970.
4. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировке. - М.: ФКиС, 1977. - 186с.
5. Колмогорцева Т.А. Педагогический мониторинг как механизм управления качеством образования // Дополнительное образование. - 2003. - №7(45).
6. Лесгафт П.Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста: Полн. собр. соч. - Т.1. - М.: Просвещение, 1951. - 795с.
7. Туманян Г.С., Гожин В.В., Микрюков В.Ю. Единоборства – виды спорта, учебные дисциплины и объекты научного исследования: Учебное пособие по теории, методике, организации тренировочной работы, внутренировочной и соревновательной деятельности. – М.: «Советский спорт», 2002.
8. Хаберзетцер Р. Каратэ для чёрных поясов. - Тирасполь, 1994.
9. Шамардина Г.Н., Шамардин В.Н. Основы физической подготовки в восточных единоборствах. - Кривой Рог. 1991.
10. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.

2.4.3. Список литературы для учащихся

1. Биджиев С. Каратэ-до Сётокан. – СПб.: Алмаз, 1994. – 560с.
2. Кизявка К.И. Вся правда о боевых искусствах. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. – 112с.
3. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ. – М.: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 186с.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978.
5. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. Основы. – М.: НИЦ «Ладомир», 1997.
6. Накаяма Масатоши. Динамика каратэ. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2003.
7. Накаяма М., Дрэггер Д. Практическое каратэ для всех. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999.
8. Пфлюгер А. Шотокан каратэ-до: 27 ката в схемах и рисунках для аттестации и соревнований. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2002. – 132с.
9. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата, 1991.
10. Хаберзетцер Р. Каратэ-до. От азов до чёрного пояса. – Тирасполь: ЧП «Модус», 1995.

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Приложение 1. Годовые календарные учебные графики по годам обучения.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU
2. Приложение 2. Оценочные материалы.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU
3. Приложение 3. Техника безопасности на занятиях каратэ.
https://max.ru/join/PuVV_gWZ5EOCKmxm8qvWQxSPxckeeq_88biaxqK5voU