

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей №175» Советского района г. Казани

Рассмотрено и принято
на заседании педагогического совета
Протокол №2
Приказ №317 от «29» августа 2024 г.

Утверждена
приказом и.о. директора
К.Р. Абдулвахобовым
№375 от «09» сентября 2024

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

«Киокусинкай»

Срок реализации – 10-11 лет

Составители программы:

Гибадуллин З.Н.- педагог
дополнительного образования

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа «Киокусинкай» (далее Программа) составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 №273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 N196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Минспорта России от 15.11.2018 №939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». При разработке программы учитывались: требования к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающим безопасность жизни, здоровья учащихся, сохранность их имущества, методы контроля в соответствии с национальными стандартами, психофизиологические, возрастные и индивидуальные, в том числе гендерные особенности спортсменов.

Программа конкретизирует объем, содержание, планируемые результаты образовательной деятельности, характеризует организационно- педагогические условия и формы промежуточной аттестации.

Базовый уровень сложности в освоении обучающимися образовательной программы направлен на реализацию следующих задач:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ укрепление здоровья и всестороннее развитие физических качеств: ловкости, гибкости, силы;
- ✓ овладение основами техники киокусинкай и выполнения нормативных требований по ОФП И СФП, приобретение соревновательного опыта;
- ✓ развитие важных психологических качеств спортсмена, гармоничное развитие личности, воспитание спортивного характера;
- ✓ формирование мотивации к занятиям киокусинкай, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта.

Главной целью базового уровня является удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в творческом и физическом совершенствовании, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, их адаптация к жизни в обществе, а также развитие и поддержка наиболее талантливых детей.

В Мире много единоборств, которые считаются традиционными или спортивными видами каратэ-до. Киокушинкай каратэ зародилось в XX веке в 1956г. Основатель стиля - легендарный мастер каратэ Масутацу Ояма (1921-1994), единственный человек, сразившийся с боевым быком в полторы тонны при

своим весом в 75 кг и сумевший победить его, отрубив ему рог ударом ребра ладони. Он провел 300 боев без правил, подряд с постоянно противниками и во всех одержал полную и убедительную победу нокаутом. Бои длились целых три дня по 100 боев в день. Его противниками становились известные на тот момент чемпионы мира бойцы традиционного спортивного каратэ, тайландские боксеры, всевозможные европейские боксеры, самбисты, тхэквондисты, бойцы джиу-джицу, конфу, ушу саньда и многие другие. Свой стиль он назвал КИОКУШИНКАЙ, что в переводе означает «союз искателей абсолютной истины».

Киокушинкай каратэ – это полноконтактное сильнейшее каратэ в мире с самой жесткой системой боевой и психологической подготовки. Оно создано в противовес всем остальным видам традиционного и спортивного каратэ-до, демонстрируя истинную Киокушинкай каратэ это – элитное воинское искусство, соединившее в себе все самое лучшее из различных видов восточных единоборств: прыжковую технику и высокие удары ногами из Тхэквондо, удары по ногам и техника ударов локтями и коленями из Тайландского бокса (муай-тай), удары руками из бокса, базовая техника ударов и техника ката из стилей Годзюрю каратэ и Шотокан каратэ-до, технику дыхания из индийской ЙОГИ, а духовные традиции у древних воинов Японии самураев. На сегодняшний день Киокушинкай каратэ занимаются в 140 странах мира больше 30 миллионов человек, это самая крупная организация в мире. На занятиях по системе стиля Киокушинкай каратэ каждый найдет для себя что-то свое, динамичный поединок, кого-то философия или дыхание, других возможность состоять в сильной и крепкой организации, а кто-то просто захочет стать сильнее и научиться постоять за себя в сложной бытовой ситуации.

Актуальность. Спортивные поединки по каратэ последнее время приобрели большую популярность в обществе, получили широкое распространение и признание как вид спорта, входящий в Государственный реестр России, с присвоением спортивных разрядов и званий. Однако, методологическая база построения процесса обучения искусству ведения спортивного поединка как целостная методика технология, доступная для применения в данном виде спорта, до сих пор разработана недостаточно.

Актуальность данной программы обусловлена ее практической значимостью. Занятия киокусинкай способствуют не только физическому развитию, но и позволяют решить проблемы зажатости, гипертоничности, неуверенности в собственных силах.

Возраст детей, участвующих в реализации программы – с 6 лет.

Срок реализации программы – 10-11 лет.

Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование уровня ОФП, СФП и технико-тактической подготовки в соответствии с утвержденными нормативами.

Продолжительность этапов подготовки, возраст для зачисления на этапы подготовки и количество занимающихся в группе:

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (чел)	Количество учебных часов
Этап начальной подготовки	1	6-7	15-20	6
	2	8	12-16	8
	3	9	12-15	9
Тренировочный этап	1	10	11-12	10
	2	11	10-11	12
	3	12	9-10	14
	4	13	8-12	15
	5	14	8-12	16
Совершенствование спортивного мастерства	1	15-16	4-7	18
	2	16-17	3-6	21
	3	17-18	3-6	21

Требования по спортивной подготовке на конец учебного - выполнение требований контрольных испытаний.

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в спортивной школе является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

При разработке учебного плана учитывались режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп.

Многолетняя подготовка спортсмена охватывает длительный период становления от новичка до мастера спорта РФ международного класса. Этот период составляет 10 лет и включает в себя следующие этапы.

Этап начальной подготовки (НП). На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортивными единоборствами и имеющие письменное разрешение врача-педиатра.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом и формирование у них устойчивого интереса к систематическим занятиям спортивными единоборствами;
- укрепление здоровья и улучшение физического развития детей и подростков;
- овладение основами техники выполнения упражнений ударных единоборств и формирование основ ведения спортивного единоборства;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- выявление задатков и способностей детей, определение вида спорта для последующих занятий, отбор и комплектование учебных групп;
- подготовка и выполнение требований по общей и специальной физической подготовке соответствующей возрастной группы;
- выполнение юношеских разрядов и аттестация с 9-го по 7-й кю.

Тренировочный этап состоит (Т) из двух подэтапов — этапа начальной спортивной специализации (1–2-й годы обучения) и этапа углубленной спортивной специализации (3–5-й годы обучения).

Этап начальной спортивной специализации. Группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых учащихся, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения учащимися контрольно-переводных нормативов по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- повышение разносторонней физической и функциональной подготовленности, развитие основных физических качеств;
- овладение основами техники и тактики каратэ, приобретение соревновательного опыта путем участия в соревнованиях в различных видах программы и видах спорта (на основе многоборной подготовки);
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке соответствующей возрастной группы;
- выполнение взрослых разрядов и аттестация с 7-го по 4-й кю;
- приобретение навыков в организации и проведении соревнований.

Общая характеристика системы подготовки спортсменов по каратэ Этап углубленной спортивной специализации.

Группы формируются из здоровых спортсменов-разрядников, выполнивших контрольно-переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного

мастерства на основе владения техникой и тактикой в ситуативных условиях спортивного поединка, всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и устойчивости к тренировочным нагрузкам;

- совершенствование в технике и тактике каратэ, накопление соревновательного опыта;
- подготовка и выполнение нормативных требований по физической и специальной подготовке;
- выполнение взрослых разрядов и аттестация с 4-го по 1-й кю;
- приобретение знаний и навыков тренера, судьи.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ). Группы формируются из спортсменов, выполнивших нормативы спортивного разряда кандидата в мастера спорта. Перевод по годам обучения на данном этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных результатов.

Цель, задачи и преимущественная направленность этапа:

- дальнейшее повышение спортивного мастерства на основе совершенствования общей и специальной подготовленности до уровня требований сборных команд страны;
- прочное овладение базовой техникой и тактикой каратэ;
- совершенствование индивидуальной «коронной» техники и тактики;
- освоение знаний и навыков тренера, судьи;
- повышение надежности выступлений в соревнованиях;
- выполнение КМС и аттестация на 1-й дан;
- освоение повышенных тренировочных нагрузок и накопление соревновательного опыта.

Каждый этап характеризуется своими средствами, методами и организацией подготовки.

Важное значение для успешной реализации целей многолетней подготовки спортсменов в условиях ДЮСШ имеет использование передовых методов и методик обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса.

3.1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

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

Годы подготовки	Этапы подготовки. Темы теоретических занятий и краткое их содержание	Кол-во часов
1-й год обучения	ЭТАП НА ЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РФ (30 мин.)	10

Место и роль физической культуры и спорта в жизни общества. Основные формы физической культуры и спорта: физическое воспитание и физическая подготовка к конкретной деятельности; спортивная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов в избранном виде спорта.

ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РФ (1 час)

Зарождение спортивных единоборств в России. Виды спортивных единоборств. Отличие каратэ от других видов спортивных единоборств, прикладное значение каратэ, особенности технико-тактической и физической подготовки.

ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час)

Определение понятия «физическое развитие». Основные показатели физического развития: рост, вес, окружность грудной клетки, плеча, бедра, голени; кистевая и станковая динамометрия; жизненная емкость легких; осанка, состояние костного скелета, мускулатуры, кожи; жировые отложения, пропорции тела и др. Влияние занятий единоборствами на физическое развитие подростка.

ТЕМА 4. ГИГИЕНА ЗАКАЛИВАНИЯ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНА (1 час)

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические основы закаливания.

Основные правила и средства закаливания. Методика применения основных закаливающих процедур.

ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ (1 час)

Общие сведения о травмах и причинах травматизма в единоборствах. Причины возникновения спортивных травм на занятиях по каратэ: недостаточная физическая и техническая подготовленность бойцов; неудовлетворительное состояние ковра, матов, мест занятий, неправильная раскладка матов, отсутствие или неправильное расположение обкладных матов при расположении ковра вблизи стен, радиаторов отопления,

	мебели; неряшливость в одежде или отсутствие специальной формы и обуви; тренировка в болезненном состоянии; несоблюдение спортсменом личной гигиены (длинные ногти, волосы) и другое. ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час) Объективные и субъективные показатели самоконтроля. Способы оценки физического состояния на основе измерения пульса. Оценка настроения, сна, аппетита, переносимости физических нагрузок, самочувствия. Значение врачебного контроля при занятиях спортом. ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (1 час) Понятие о спортивной технике кумитэ и ката. Названия элементов в ката, изучаемых по программе, их значение и применение. Названия элементов в спарринге, изучаемом по программе, значение их и применение. ТЕМА 8. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В КАРАТЭ (1 час) Понятие о волевых качествах спортсмена. Общая характеристика волевых качеств бойца: целеустремленности, смелости и решительности, выдержки и самообладания, инициативности и самостоятельности, настойчивости и упорства. Преодоление трудностей как основной метод воспитания волевых качеств. ТЕМА 9. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА В КАРАТЭ (1 час) Понятие о всестороннем и гармоническом развитии бойца. Общая характеристика способов измерения основных физических качеств бойца: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Нормативы по общей физической подготовке для спортсменов 1-го года подготовки. ТЕМА 10. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час) Соревнования по каратэ, их цели и задачи. Виды соревнований, характер и способы проведения: личные, лично-командные, командные. Участники соревнований. Возрастные группы. Весовые категории. Допуск участников к соревнованиям. Костюм участника. Взвешивание и жеребьевка участников. Обязанности и права участников соревнований. Поведение спортсменов в начале и конце схватки. Действия бойца в ходе схватки и их оценка. Пассивные и активные действия. Запрещенные приемы. Результаты схваток и оценка их классификационными очками. Правила соревнований по ката, система их оценки, поведение спортсменов на ковре. ТЕМА 11. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ (30 мин.) Оборудование залов для занятий каратэ. Место проведения поединков и тренировочных занятий, его размеры и эксплуатация.	
2-й год обучения	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (2 часа) Развитие спортивных единоборств в России. Успехи российских бойцов на международной арене. Предпосылки возникновения каратэ, возникновение и становление каратэ как вида спорта, современные перспективы развития. ТЕМА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (2 часа) Возрастная периодизация роста и развития детского организма в процессе занятий единоборствами. Краткая характеристика основных систем организма. Нервная система и ее роль в жизнедеятельности организма. Костно-мышечная система, ее строение и функции. Сердечно-сосудистая система. Система дыхания и ее значение для жизнедеятельности	12

	организма. ТЕМА 3. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОЙЦА (2 часа) Общие понятия об инфекционных заболеваниях при занятиях спортом и о мерах их предупреждения. Основные методы закаливания. Закаливающее воздействие занятий спортом. ТЕМА 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ (2 часа) Мероприятия по профилактике и оказанию первой доврачебной помощи при некоторых предпатологических состояниях, заболеваниях и спортивных травмах у юных спортсменов (перетренировка, обморок, гравитационный шок, коллапс, сотрясение мозга, ушиб головы, растяжение и разрывы связок, мышц и сухожилий, вывихи, переломы, раны, кровотечения). ТЕМА 5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (2 часа) Определение и оценка состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей юных спортсменов. Методы врачебных наблюдений. Врачебно-педагогические наблюдения в процессе занятий единоборствами. Краткие сведения о массаже. Показания и противопоказания к массажу. Простейшие приемы массажа. Последовательность простейших массажных приемов. ТЕМА 6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (2 часа) Классификация и терминология каратэ. Основные группы технических действий в изучаемых ката и спаррингах. Значение техники и тактики для становления мастерства каратиста.	
3-й год обучения	ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ТЕМА 1. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА (2 часа) Моральный облик и нравственные качества спортсмена. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта (отношения с товарищами по секции, по школе, отношения с тренером, врачом, администрацией школы и др.). ТЕМА 2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА ПО КАРАТЭ (2 часа) Содержание общей физической подготовки бойца. Особенности выбора средств и методов для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости. Взаимосвязь общей физической подготовки и требований вида спорта. ТЕМА 3. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ (2 часа) Система проведения соревнований: олимпийская система с выбыванием участников. Личное и командное первенство. Система оценки личного и командного первенства. Определение мест в личном и командном соревновании. ТЕМА 4. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ (1 час) Гимнастические снаряды на занятиях по каратэ (перекладина, брус, конь, шведская стенка, канат, кольца). Выполнение упражнений с гимнастической палкой, скакалкой, набивными мячами, гантелями, штангой и др. Применение тренажеров в тренировке бойца. Эксплуатация и уход за снарядами. ТЕМА 5. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ КАТА И КУМИТЭ НА ТРЕНИРОВКЕ (3 часа) Система анализа отдельных элементов и упражнения в целом. Определение ошибок и рекомендации по их устранению. Ведение записей по анализу действий соперников. ТЕМА 6. УСТАНОВКИ СПОРТСМЕНАМ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (1 час)	12

	Дата и место соревнований. Взвешивание. Положение о предстоящих соревнованиях, их значение и особенности. Сведения о составе участников. Задание на поединок. Проведение разминки перед поединком. Режим дня накануне соревнований.	
1-й год обучения	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (30 мин.) Выступления единоборцев России на Олимпийских играх, первенствах мира, чемпионатах Европы, мира. Анализ участия российских спортсменов в крупнейших соревнованиях минувшего года. ТЕМА 2. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (30 мин.) Совершенствование функций основных систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, костно-мышечной, дыхания) под воздействием занятий единоборствами. Обмен веществ и энергии в процессе занятий каратэ. ТЕМА 3. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОЙЦА (1 час) Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Основные пищевые вещества (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества), их значение и потребность в них при занятиях единоборствами. Режим приема пищи. Особенности поддержания весового режима перед соревнованиями. Питание в период соревнований. Гигиеническое значение парной бани и сауны. Правила пользования парной баней и сауной. ТЕМА 4. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ (1 час) Требования к поведению занимающихся на занятиях и соревнованиях по каратэ. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств. Меры страховки и само страховки. Соблюдение формы одежды и правил организации учебно-тренировочного процесса при работе на тренажерах. Функции старшего на снаряде по обеспечению техники безопасности. ТЕМА 5. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час) Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Краткие сведения о показаниях и противопоказаниях к занятиям каратэ. Понятие об утомлении и переутомлении. Внешние признаки утомления. Причины и меры предупреждения переутомления у юных спортсменов. Способы определения и оценки физического развития. Особенности врачебного контроля за детьми и подростками. ТЕМА 6. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (3 часа) Основные средства тактики бойца. Основные тактические действия: изучение противника (разведка), маневрирование (перемена стойки, взаимоположения), вызов определенных действий противника, маскировка (скрытие) собственных намерений и действий, нападение, защита, контрнападение. Способы тактической подготовки выполнения основных технических действий. Понятие о дистанциях в спарринге. Основы демонстрационной техники и техника выполнения ударов в этом виде программы по каратэ. ТЕМА 7. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 час) Специальная психическая подготовка и ее роль в спортивных единоборствах. Средства и методы воспитания специальных волевых качеств бойца (соревновательный метод заданий и др.). ТЕМА 8. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА (1 час) Специальная физическая подготовка бойца, ее задачи и содержание. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки,	14

	применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь общей и специальной физической подготовки. ТЕМА 9. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа) Судейство соревнований по каратэ. Состав судейской коллегии. Обязанности главного судьи, старшего судьи на площадке, рефери, арбитражной комиссии, бокового судьи, судьи-секундометриста. Взаимоотношения участников соревнований с судейской коллегией. ТЕМА 10. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа) Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Обсуждение и анализ применения тех или иных действий, наиболее частых ошибок, их причин и способов устранения, выявление новых приемов с их последующим включением в тренировочный процесс. ТЕМА 11. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (1 час) Характеристика технических и тактических особенностей противника. Практические задания бойцу, план ведения поединка с определенным противником. Разминка перед поединком с разными противниками. Разбор прошедших поединков, выявление недостатков и положительных сторон отдельных участников.	
2-й год обучения	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (30 мин.) Развитие детского спорта в стране. Разрядные нормы и требования Единой всероссийской спортивной классификации для присвоения разрядов по каратэ. ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (30 мин.) Организация подготовки спортивного резерва по каратэ в России. Всероссийские и международные соревнования юношей младшего и старшего возраста. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час) Понятие основного обмена. Факторы, определяющие величину основного обмена. Расход энергии в процессе занятий единоборствами. Восстановление энергетических запасов организма. Понятие об органах пищеварения и выделения. Их функции и значение. ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ БОЙЦА (1 час) Калорийность пищевых рационов и контроль за калорийностью питания. Режим питания бойца на разных этапах подготовки. Способы постепенного снижения веса перед соревнованиями. Контроль за состоянием здоровья в период снижения веса. Методика снижения веса в процессе тренировки за счет ограничения питания. ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ ПО КАРАТЭ (1 час) Виды травм в спортивных единоборствах. Общие принципы оказания первой медицинской помощи при травмах. Остановка кровотечений, наложение мягких повязок. Помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Действие высокой температуры: ожог, тепловой удар, солнечный удар. Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Помощь пострадавшим. Оказание первой помощи при обмороке, шоке, попадании инородных тел в глаза и уши. Приемы искусственного дыхания. Переноска и перевозка пострадавших. ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час) Понятие о здоровье и болезни. Основные причины болезней: внешние — механические, физические, лучистая энергия, электрический ток,	14

	изменение барометрического давления, химические, живые возбудители болезней; внутренние — наследственные заболевания, врожденные болезни, социальные и приобретенные болезни. Врачебные обследования: первичные, повторные, дополнительные. Порядок врачебных обследований. Диспансерное наблюдение за спортсменами. Врачебная консультация и порядок ее получения. Самоконтроль бойца. Значение и содержание самоконтроля при занятиях каратэ. Дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, антропометрия, спирометрия, пульс, динамометрия. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность. Анализ динамики показателей самоконтроля. Основные виды спортивного массажа. Краткая характеристика гигиенического, тренировочного, предварительного, восстановительного массажа. Техника выполнения основных приемов спортивного массажа: поглаживания, растирания, разминания, выжимания, рубления, потряхивания, встряхивания. Методика проведения самомассажа. Самомассаж для снятия болевых ощущений, для восстановления работоспособности при возникновении утомления, для разогрева мышц при тренировке в холодную погоду. Приемы самомассажа во время утренней гимнастики и чередование его с физическими упражнениями. ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ ПО КАРАТЭ (2 часа) Техническая подготовка бойца (задачи, средства, методы). Технический арсенал бойца и закономерности его формирования. Краткие сведения о биомеханическом анализе техники. Определение понятий: «угол устойчивости», «площадь опоры», «опорные поверхности». Факторы, определяющие устойчивость бойца. Биомеханические основы рациональной техники. Совершенствование спортивной техники в процессе становления спортивного мастерства. Этапы совершенствования спортивной техники. Взаимосвязь технической и физической подготовки. Понятия «базовая техника», «индивидуальная техника», «коронная техника». Задачи, средства и методы совершенствования индивидуального технического мастерства бойца. Значение тактики для становления мастерства бойца, ее взаимосвязь с техникой. Разделы тактики: тактика проведения приемов, тактика ведения схватки, тактика участия в соревновании. Сочетание различных средств тактики для достижения победы в схватке. Составление тактического плана схватки на основе анализа мастерства возможных противников и с учетом физической, технической, тактической, психологической подготовленности спортсмена. ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТРЕНИРОВКИ БОЙЦА (1 час) Особенности начального обучения спортивной технике юных бойцов. Последовательность изучения основных технических действий: приемов, защит, контрприемов, комбинаций. Этапы обучения, их задачи и содержание. Методика обучения основным группам приемов. Ошибки, возникающие в процессе технической подготовки, их причины и способы устранения. Общая характеристика спортивной тренировки. Цель, задачи и содержание тренировки бойца. Средства тренировки бойца: физические упражнения, идеомоторные упражнения, средства восстановления работоспособности. Основные методы тренировки: метод упражнения, игровой, соревновательный. ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (1 час) Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания: убеждение, поощрение, наказание, организация положительного нравственного опыта и др. Эмоциональные состояния бойца. Положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и	
--	---	--

	саморегуляции эмоциональных состояний. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БОЙЦА (1 час) Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки. Методы сопряженного воздействия в тренировке бойца. Круговая тренировка и методика ее применения в каратэ. Методические особенности воспитания силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей, специальной выносливости и гибкости в единоборствах. ТЕМА 11. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ БОЙЦА (1 час) Дневник спортсмена и его роль в оценке целесообразности и эффективности учебно-тренировочного процесса, величины и содержания тренировочных нагрузок, роста спортивных достижений. Формы и правила ведения дневника. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. ТЕМА 12. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час) Основные документы, необходимые для проведения соревнований, их значение и оформление. ТЕМА 13. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа) Просмотр соревнований с регистрацией технико-тактических действий бойцов. Просмотр, последующий анализ и обсуждение соревнований с участием сильнейших спортсменов (всероссийские и международные турниры, чемпионаты). ТЕМА 14. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЯМИ (1 час) Составление тактического плана на предстоящие соревнования в зависимости от индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.	
3-й год обучения	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (1 час) Важнейшие правительственные документы о развитии физической культуры и спорта в России. Роль общественных организаций в деле массового развития физической культуры и спорта в России. ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (1 час) Эволюция техники, тактики и правил соревнований по каратэ. Международные и олимпийские виды спортивных единоборств. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (1 час) Спортивная тренировка как процесс совершенствования систем и функций организма. Физиологические основы спортивной тренировки бойца. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и развития физических качеств бойца. ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час) Вредные привычки и их несовместимость с занятиями спортом. Сгонка веса в парной бане. Питание бойца в период сгонки веса. ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (1 час) Последствия нерациональной тренировки юных спортсменов. Патологические состояния, встречающиеся во время тренировки. Причины, признаки и первая помощь при утомлении, переутомлении, перенапряжении, перетренированности и др. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание. Причины, признаки и первая помощь при	16

солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утоплении, замерзании и др.

ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (1 час)

Антропометрические измерения физического развития бойцов. Измерение частоты сердечных сокращений и оценка состояния сердечно-сосудистой системы в процессе тренировки. Влияние спортивного массажа на кожу, связочно-суставной аппарат, мышцы, кровеносную и лимфатическую системы, обмен веществ, нервную систему. Требования к массажисту. Смазывающие средства. Выполнение основных приемов массажа (поглаживание, растирание, разминание) одной и двумя руками. Техника выполнения выжимания, поколачивания, похлопывания, рубления.

ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (3 часа)

Задачи и содержание технико-тактической подготовки. Общая и специальная технико-тактическая подготовка. Общая технико-тактическая подготовка как процесс формирования разнообразных умений и навыков, как фундамент технико-тактической подготовки.

Специальная технико-тактическая подготовка как процесс формирования навыков выполнения технико-тактических действий в каратэ в различных условиях соревновательной деятельности. Этапы совершенствования технико-тактического мастерства. Вход в ближний бой и выход из него. Тактическое мышление бойца (способность быстро воспринимать и перерабатывать информацию, прогнозировать действия противника, находить оптимальные варианты решения двигательных задач, в условиях поединка) и пути его формирования и совершенствования.

ТЕМА 8. ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час)

Технические средства и тренажеры в подготовке бойцов. Использование наглядных средств (кинофильмы, видеозаписи, кинограммы и др.) в обучении и совершенствовании спортивной техники. Общие и специфические принципы тренировки бойца. Спортивная тренировка как многолетний процесс. Классификация упражнений бойца. Характеристика общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений. Принципы подбора упражнений на разных этапах тренировки.

ТЕМА 9. МОРАЛЬНАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час)

Понятие о мотивации как предпосылке любой целенаправленной деятельности. Формирование и развитие мотивов, побуждающих к систематическим занятиям спортом (достижение полезных для общества и личности спортивных результатов, готовность к трудовой, оборонной и другим общественно необходимым видам деятельности).

Преодоление трудностей и воспитание волевых качеств с помощью самомобилизации, самоограничения, самоубеждения, самопобуждения, самопринуждения к безусловному выполнению режима дня, заданий тренера, тренировочной программы, установок на соревнования и постоянного самоконтроля.

ТЕМА 10. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час).

Модели тренировочных заданий для избирательного совершенствования общей и специальной физической подготовленности бойца. Модели тренировочных заданий для совершенствования силовых, скоростно-силовых, скоростных, координационных качеств, выносливости и гибкости.

ТЕМА 11. ПЕРИОДИЗАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В КАРАТЭ (1 час)

Закономерности построения тренировочного процесса. Понятие о спортивной форме. Задачи и содержание основных периодов тренировки: подготовительного, соревновательного и переходного.

	ТЕМА 12. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВКИ СПОРТСМЕНОВ В КАРАТЭ (1 час) Индивидуальный план тренировки бойца, его содержание и технология составления. Общая характеристика контроля и учета тренировки. Контрольные нормативы по физической подготовке бойца. Контроль за технико-тактической подготовкой. Анализ выполнения личных индивидуальных планов тренировки. Коррекция индивидуального плана на следующий цикл подготовки. ТЕМА 13. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (1 час) Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в поединке. Особенности организации и проведения соревнований. Подготовка и оборудование мест соревнований и их оформление. Агитационно-пропагандистские мероприятия. Открытие и закрытие соревнований. ТЕМА 14. ОБОРУДОВАНИЕ И ИНВЕНТАРЬ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ (1 час) Оборудование мест соревнований: ковер, звуковой сигнал (гонг, зуммер), весы, секундомеры, сигнализация, демонстрационный щит, флашки (красный и синий). Требования к местам соревнований. ТЕМА 15. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (4 часа) Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Выявление ошибок, оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных бойцов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов. ТЕМА 16. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (2 часа) Составление тактического плана на предстоящие соревнования и отдельные поединки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.	
4-5-й год обучения	УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП ТЕМА 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В РОССИИ (30 мин.) Место и значение Единой всероссийской спортивной классификации в системе физического воспитания. Задачи и основные понятия спортивной классификации. Разрядные нормы и требования для присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ. ТЕМА 2. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (30 мин.) Всероссийские и международные соревнования юношей старшего возраста и юниоров по каратэ. Достижения юных бойцов на международной арене. Анализ выступлений российских бойцов на крупнейших соревнованиях минувшего года. ТЕМА 3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЕДИНОБОРСТВАМИ НА СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ОРГАНИЗМА СПОРТСМЕНА (30 мин.) Основные сведения о системе кровообращения, составе и функции крови. Строение сердца и кровеносных сосудов человека. Развитие сердечно-сосудистой системы под влиянием систематических занятий единоборствами. Характерные физиологические изменения в организме при занятиях единоборствами. ТЕМА 4. ГИГИЕНА, ЗАКАЛИВАНИЕ, ПИТАНИЕ И РЕЖИМ СПОРТСМЕНОВ ПО КАРАТЭ (30 мин.) Гигиенические требования к нормированию нагрузок, структуре и содержанию занятий по каратэ. Питание спортсменов в разные периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и переходный).	16

	Питание спортсменов на учебно-тренировочных сборах. Гигиеническое обоснование температурных режимов парной бани и сауны. ТЕМА 5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (30 мин.) Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в каратэ. Неблагоприятные факторы, способствующие возникновению травм и заболеваний: нарушение режима тренировок и соревнований (нерегулярные тренировки, непривычные нагрузки, монотонный характер тренировочной нагрузки); отрицательные климато-погодные воздействия (высокие или низкие температуры, высокая или низкая влажность, низкое барометрическое давление, снижение парциального давления кислорода, загрязнение воздуха); нарушение режима жизни (режима питания, сна, биоритмов); стрессовые ситуации; хронические инфекции, неврозы. Наиболее уязвимые органы и системы, чаще повреждающиеся и вызывающие необходимость прекращения занятий каратэ. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибы, растяжения, разрывы, сдавление, вывихи и переломы). ТЕМА 6. ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ, САМОКОНТРОЛЬ, СПОРТИВНЫЙ МАССАЖ (30 мин.) Содержание и общие методы врачебных наблюдений. Утомление, переутомление, перетренировка, их признаки, методы контроля и меры предупреждения. Измерение и оценка пульсового режима и тренировочных нагрузок при занятиях единоборствами. Функциональные пробы для оценки работоспособности бойца. Использование стандартных и специальных нагрузок для оценки влияния на организм занимающихся тренировочных занятий и соревнований. Показания и противопоказания к спортивному массажу. Последовательность массажных приемов и распределение времени при общем и частном массаже. ТЕМА 7. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (3 часа) Пути построения сложных технико-тактических действий в каратэ. Особенности обучения комбинациям приемов в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Понятие о поисково-ориентировочных и предварительных действиях в поединке. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп. ТЕМА 8. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (5 часов) Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов. ТЕМА 9. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (5 часов) Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.	
		16
1-й год обучения	ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (30 мин.) Всероссийские и международные соревнования по каратэ. Достижения спортсменов на международной арене. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года. ТЕМА 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА	20

	ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (30 мин.) Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в каратэ. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибы, растяжения, разрывы, сдавление, вывихи и переломы). ТЕМА 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (5 часов) Построения универсальных технико-тактических действий персонально для каждого спортсмена с учетом его индивидуальных способностей, для использования их в спарринге. Особенности применения в определенной ситуации комбинаций приемов, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп. ТЕМА 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (4 часа) Анализ тенденций судейства на ответственных соревнованиях. Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся в поединках. Составление положения о соревнованиях. ТЕМА 5. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (6 часов) Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов. ТЕМА 6. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа) Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.	
2-й год обучения	ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (1 час) Всероссийские и международные соревнования по каратэ. Достижения спортсменов на международной арене. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года. ТЕМА 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (1 час) Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в каратэ. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибы, растяжения, разрывы, сдавление, вывихи и переломы). ТЕМА 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (6 часов) Применение персональных технико-тактических действий в условиях пассивного и активного спарринга. Особенности применения комбинаций приемов в определенной ситуации, заканчивающихся «коронным» приемом. Тактика ведения схватки. Создание благоприятных ситуаций для проведения приемов из разных классификационных групп. Основы техники ударов «силового разбивания». ТЕМА 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (4 часа) Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся на соревнованиях. Составление сметы расходов для проведения соревнований. ТЕМА 5. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (6 часов) Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и	22

	определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов. ТЕМА 6. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (4 часа) Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.	
3-й год обучения	ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ТЕМА 1. СПОРТИВНЫЕ ЕДИНОБОРСТВА В РОССИИ (2 часа) Всероссийские и международные соревнования по каратэ. Достижения спортсменов на международной арене. Анализ выступлений российских спортсменов на крупнейших соревнованиях минувшего года. ТЕМА 2. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА НА ЗАНЯТИЯХ КАРАТЭ (1 час) Предупреждение перенапряжений, заболеваний и травм в каратэ. Первая помощь при повреждении мягких тканей, суставов и костей (ушибы, растяжения, разрывы, сдавление, вывихи и переломы). ТЕМА 3. ОСНОВЫ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ КАРАТЭ (3 часа) Применение персональных технико-тактических действий в различных условиях спарринга. ТЕМА 4. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ ПО КАРАТЭ. ПЛАНИРОВАНИЕ, ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ СОРЕВНОВАНИЙ (2 часа) Анализ отдельных пунктов правил и сложных положений, встречающихся на соревнованиях. ТЕМА 5. ПРОСМОТР И АНАЛИЗ СОРЕВНОВАНИЙ (9 часов) Просмотр соревнований по каратэ с регистрацией технико-тактических действий. Определение разносторонности, результативности, эффективности, активности бойцов. Определение частоты применения приемов из разных классификационных групп. Выявление ошибок и определение путей их устранения. Выявление оригинальных приемов и тактических действий бойцов, анализ индивидуальных особенностей в технике выполнения различных приемов и комбинаций у отдельных спортсменов. Просмотр, анализ и обсуждение видеозаписей соревнований с участием сильнейших бойцов. ТЕМА 6. УСТАНОВКИ ПЕРЕД СОРЕВНОВАНИЕМ (7 часов) Составление тактического плана на соревнование и отдельные схватки с учетом индивидуальных особенностей возможных противников. Определение способов реализации тактических планов.	24

Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Каратэ — скоростно-силовой вид спорта. Следовательно, спортсменам необходим высокий уровень развития скоростно-силовых качеств. От того, какими средствами и методами и насколько своевременно будут развиваться эти качества, зависит овладение рациональной и эффективной техникой выполнения приемов.

Общая физическая подготовка включает в себя:

- строевые порядковые упражнения (построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), обеспечивающие развитие программированной координированности и, главное, дисциплину на предстоящем занятии;
- общеподготовительные упражнения (координационные, кондиционные (развивающие), оздоровительно-восстановительные), осуществляющиеся средствами других видов спорта.

Строевые и порядковые упражнения: общие понятия о строевых

упражнениях и командах; действия в строю, на месте и в движении: построение, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, размыкания и смыкания строя, перемена направления движения, остановка во время движения, шагом и бегом, переход с шага на бег и с бега на шаг, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком; на носках, пятках, наружном крае стопы, разворачивая стопу (внутрь, наружу); в полуприседе, приседе; ускоренная; спортивная; с выпадами; на коленях, на четвереньках; приставным шагом в одну и другую сторону. *Бег*: на короткие дистанции (30, 60 м) из различных стартовых положений; на средние и длинные дистанции (от 400 до 5000 м); по пересеченной местности (кросс), с преодолением различных препятствий; по песку, по воде, змейкой; вперед, спиной вперед, боком; с высоким подниманием бедра, касаясь пятками ягодиц, с поворотом на носках; в равномерном и переменном (с ускорениями) темпе; мелким и широким шагом; с изменением направления.

Прыжки: в длину и высоту с места и с разбега; на одной и двух ногах; со сменой положения ног; с одной ноги на другую; с двух ног на одну; с одной ноги на две; вперед, назад, боком, с поворотами, с вращением; выпрыгивание на возвышение разной высоты; спрыгивание с высоты; в глубину; через скакалку; опорные через козла, коня.

Метания: теннисного мяча, гранаты, набивного мяча, камня; вперед из-за головы, из положения руки внизу, от груди; назад; толкание ядра, набивного мяча и других отягощений.

Упражнения без предметов:

а) упражнения для рук и плечевого пояса: одновременные, переменные и последовательные движения в плечах, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение, приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибания и разгибания рук в упоре лежа (ноги на полу, на гимнастической скамейке, с опорой ногами о стену); упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук; отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола;

б) упражнения для туловища: упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками); дополнительные пружинистые наклоны; круговые движения туловищем; поднятие туловища лежа на животе с различными положениями и движениями руками и ногами; поднятие туловища лежа на спине; поднятие ног и рук поочередно и одновременно; поднятие и медленное опускание прямых ног; поднятие туловища не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами;

в) упражнения для ног: в положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой; приседания на двух и на одной ноге; маховые движения; выпады с дополнительными пружинистыми движениями; поднятие на носки; различные прыжки на одной и на двух ногах на месте и в движении; продвижение прыжками на одной и на двух ногах; упражнения для развития гибкости и на расслабление;

г) упражнения на расслабление: из наклона туловища вперед приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук; из положения руки вверх, в стороны — свободное

опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук; из наклона туловища в стороны — встряхивание свободно висящей расслабленной руки и кисти; махи свободно висящими рукам при поворотах туловища; из стойки на одной ноге на скамейке — свободные покачивания, встряхивания другой ноги; из основной стойки или стойки ноги врозь, руки вверху — расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись;

д) дыхательные упражнения: синхронное чередование акцентированного вдоха (короткого, энергичного, шумного) с выдохом (с частотой 1 вдох в секунду); повороты головы с одновременным вдохом; покачивания головы влево-вправо с одновременным вдохом; движения головы вверх-вниз с одновременным вдохом; наклон туловища вперед с одновременным вдохом; ритмичные акцентированные вдохи при наклоне туловища вперед и его выпрямлении; перенос веса туловища с акцентированными вдохами на каждое движение одной ноги на другую (ноги широко расставлены в стороны); шаги на месте с вдохом на каждый подъем ноги; выпады в стороны; шаги на месте с вдохом на каждый выпад; повороты туловища в стороны с вдохом на каждое движение.

Упражнения с предметами:

а) со скакалкой: прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами; два прыжка на один оборот скакалки; с двойным вращением скакалки; со скрещиванием рук; бег со скакалкой по прямой и по кругу и др.;

б) с теннисным мячом: броски и ловля мяча из положения сидя (стоя, лежа) одной и двумя руками; ловля мяча, отскочившего от стенки; перебрасывание мяча на ходу и при беге; метание мяча в цель (мишень) и на дальность (соревновательного характера); броски и ловля мяча с партнером на месте и в движении;

в) с набивным мячом (вес мяча — 1–2 кг): вращение мяча пальцами; сгибание и разгибание рук; круговые движения руками; сочетание движений руками с движениями туловищем; броски и ловля мяча с поворотом и приседанием; перебрасывание по кругу и друг другу из положения стоя (стоя на коленях, сидя, лежа на спине, на груди) в различных направлениях, различными способами (толчком от груди двумя руками, толчком от плеча одной рукой, двумя руками из-за головы, через голову, между ногами); броски и подкидывания мяча одной и двумя ногами (в прыжке); эстафеты и игры с мячом; соревнования на дальность броска одной и двумя руками (вперед, назад);

г) с гантелями (вес до 1 кг): поочередное и одновременное сгибание рук; наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках; приседания с различными положениями гантелей; вращение гантелей, захваченных за ручки, за головки в положении руки внизу, вверху, впереди, в стороне; поднимание гантелей вверх одновременно и попеременно через стороны, впереди, от плеч; встречные движения гантелями вверх-вниз (вправо, влево, кругами); «удары» руками с гантелями перед собой; наклоны и повороты туловища с гантелями в руках (руки за головой, в стороны, впереди, вверху); жонглирование гантелями — броски и ловля за ручку (головку) без вращения, с вращением в полете (0,5–2 оборота), с вращением из руки в руку;

д) с гирями для учебно-тренировочных групп 3-го года оями; то же из-за головы; вращение гири на весу в наклоне; вырывание гири вверх двумя руками, сгибая и не сгибая руки; то же одной рукой (из виса, с пола);

вращение гири вокруг головы (вокруг туловища) с захватом двумя руками, одной рукой; одновременное и поочередное поднимание двух гирь на грудь; е) повороты и наклоны с гирей в руках; приседания с гирей в руках, на груди, на плече, за головой, за спиной, в выпрямленных руках. Жонглирование: бросить гирю и поймать другой рукой; то же, но поймать той же рукой без вращения, вращая дужкой от себя вверх, от себя в сторону, к себе внутрь, к себе вниз; то же, но поймать гирю после вращения разными способами другой рукой; бросить гирю и поймать доньшком на ладонь;

ж) со стулом: поднимание стула за спинку двумя (одной) руками (руки не сгибать); поднимание за две ножки (одну ножку) двумя (одной) руками; стоя сбоку, захватить стул за спинку и сиденье, перенести ноги через стул, сесть на сиденье и вернуться в исходное положение (сиденья ногами не касаться); наклоны назад, сидя на стуле (с зафиксированными ногами) и др.

Упражнения на гимнастических снарядах:

а) на гимнастической скамейке: упражнения на равновесие — в стойке на одной ноге махи другой ногой, вращение рук в различных направлениях, вращение туловища; прыжки на двух ногах, с одной на другую, на одной ноге с поворотом на 90°, 180°, 360°; сидя верхом на скамейке, поочередно выполнять наклоны к правой и левой ногам; наклоны к ноге, поставленной на скамейку; сидя на скамейке, прогибаясь, коснуться головой ковра и вернуться в исходное положение; сидя на скамейке с зафиксированными ногами, выполнять наклоны назад (ноги закреплены за другую скамейку, за нижнюю перекладину гимнастической стенки или удерживаются партнером); прыжки через скамейку на двух (одной) ногах, стоя к ней лицом, спиной, боком; ходьба и бег по наклонной скамейке (скамейку закрепить за рейку гимнастической стенки); лежа на наклонной скамейке ногами вверх, держа руки за головой, сгибать и разгибать туловище; лежа на спине на наклонной скамейке головой вверх, держась руками за рейку, сгибаясь доставать ногами до рейки;

б) на гимнастической стенке: передвижение и лазание с помощью и без помощи ног, стоя на разной высоте; прыжки вверх с рейки на рейку одновременным толчком руками и ногами; прыжки в стороны, сверху-вниз, подтягивания на верхней рейке в висе лицом к стенке, спиной к стенке; в висе на верхней рейке поднимание ног до касания рейки; угол в висе; стоя лицом к стенке (хват рейки на уровне груди), выполнять махи ногой с максимально возможной амплитудой; стоя лицом к стенке, коснуться ногой рейки как можно выше, прыжки на другой ноге (ногу отставлять от стенки возможно дальше); стоя лицом к стенке на расстоянии 1–2 шагов (хват рейки на уровне плеч), махи ногой назад одновременно с наклоном вперед и др.;

в) на кольцах и перекладине: подтягивание разным хватом (ладонями к себе и от себя, широким и узким); подъем силой; висы на согнутых руках, головой вниз, на коленях, на носках; раскачивание вперед, назад, в стороны, круговое; соскоки вперед, назад, в стороны;

г) на канате и шесте: лазание с помощью ног, без помощи ног, в положении седа

углом; раскачивание в висе на канате; прыжки на дальность, держась за канат и раскачиваясь; прыжки

держась за канат через препятствие (условное);

д) на козле и коне: опорные прыжки через снаряды разной высоты;

е) на батуте (для учащихся учебно-тренировочных групп 3-го года обучения и старше 15–16 лет): прыжок на две ноги; то же с поворотом на 90°, 180°, 360° (в обе стороны); прыжки в группировке (согнувшись); прыжок в сед, на колени; то же с поворотом на 90°, 180°; прыжок вперед на живот; то же в группировке; прыжок назад на спину; то же в группировке; прыжок с пируэтом (поворот на 360° вокруг продольной оси) на ноги; сальто вперед и назад в группировке на ноги; сальто назад прогнувшись на ноги.

Плавание: обучение умению держаться на воде, погружаться в воду и выплывать; изучение техники различных способов плавания; проплыв коротких (25–100 м) дистанций на время; проплыв под водой, игры на воде.

Передвижение на велосипеде: по пересеченной местности, по незнакомым лесным тропам, по дорожке стадиона на время.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, ползания, лазания, метаний, кувырков; с переноской, расстановкой и собиранием предметов; с переноской груза; с сохранением равновесия; со скакалками, с набивными мячами, элементами спортивных игр; комбинированные эстафеты с применением перечисленных элементов в различных сочетаниях.

Спортивные игры: баскетбол, гандбол, регби, футбол — ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами соревнований; двусторонние игры, игры по упрощенным правилам.

3.2.

Базовая подготовка

Техническая подготовка

Содержание технической подготовки в карате для групп начальной подготовки.

Начальной подготовки 1 год обучения.

Техническая подготовка

Квалификационный экзамен на 9 кю

1. Основные стойки.

2. Основные блоки руками - аге-уке, сото-уке, уке-уке, гедан-бараи. 3. Удары руками - ой цуки, гьку-цуки.

4. Удары ногами -

май-гери. 5. Ката-

тайки ёку шодан

б. Кумитэ - гохоно кумитэ (ой цуки гедан, чудан)

Начальная подготовка 2 год обучения .

Квалификационный экзамен на 8 кю

1. Основные блоки с ударами руками аге-уке- гьку-цуки, сото-уке - гьку- цуки, уке-уке

- гьку-цуки, гедан-бараи - гьку-цуки. Блок

шутто-уке. 2. Удары ногами - май-гери.

3. Удары ногами йоко гери кеаги, йоко гери

кекоми. 4. Ката- хейан шодан.

5. Кумитэ - гохоно кумитэ (ой цуки дзедан, гедан, чу дан).

Начальной подготовки 3 год обучения

Квалификационный экзамен на 7 кю

1. Основные блоки с ударами руками. Блок шуто-уке-гьяку цуки. 2. Удары руками - уракен уче.

3. Удары ногами . Рен май гери. 4. Ката- хейан нидан.

5. Кумитэ - санбон кумитэ, гохон кумитэ гери (удары ногами). Дзёдан , чудан

Содержание технической подготовки в карате для тренировочных групп.

Тренировочная группа 1 года обучения

Техническая подготовка

Квалификационный экзамен на 7кю

1- ой-цзуки.

2- аге-уке.

3- сото-уке/ гяку-цзуки.

4- учи-уке/ кизами-цзуки/ гяку-цзуки.

5- шуто-уке/ гяку-нукитэ.

6- уракен-учи.

7- мае-гери.

8- мае-рэн-гери/ чудан, йодан/ через хэйсоку-дачи.

9- йоко-гери-кеаге.

10- йоко-гери-кемоми.

11- маваши-гери.

Ката: хейан-нидан.

Кумитэ: гохон-кумит

6 кю-зеленый пояс

Тренировочная группа 2 года обучения

Квалификационный экзамен на 6-кю

санбон-цзуки.

Аге-уке/ гяку-цзуки

Учи-уке/ кизами-цзуки/ гяку-цзуки.

Сото-уке/ кизами-уракен-учи/

гяку-цзуки. Шуто-уке/ кизами-мае-

гери/ гяку-нукитэ. Шуто-учи.

Йоко-

эмпи-учи.

Мае-гери.

Мае-рен-гери/ через

хэйсоку-дачи. 10-Йоко-гери-

кеаге.

11- Йоко-гери-кекоми.

12- Маваши-гери.

13- Ура-маваши-гери.

14- Шихо-гяку-цзуки

Ката: хейан-сандан.

Кумитэ: кихон-иппон-кумитэ.

Тренировочная группа 3 года обучения

Квалификационный экзамен на 5-кю

санбон-цзуки

аге-уке/ гяку-цзуки.

Учи-уке/ гяку-эмпи-учи.

Сото-уке/ йоко-эмпи-учи/ гяку-

цзуки. Шуто-уке/ кизами-мае-

- гери/ гяку-цзуки. Хайто-учи.
Мае-гери.
Кизами-мае-гери/
мае-гери. Йоко-гери-
кеаге.
10-Ойко-гери-
кекоми. 11-
Мавашаи-гери.
12- Ура-маваши-гери.
13- Уширо-гери.
14- Мае-гери/ мавашаи-гери/ через хэйсоку-дачи.
15-Шихо-уракен-учи.
Ката: хейан-йодан.
Кумитэ: кихон-иппон-кумите.

Тренировочная группа 4, 5 года обучения

Квалификационный экзамен на 4-кю

санбон-цзуки.

- Аге-уке/ гяку-цзуки/ аге-эмпи-
учи. Учи-уке/ кизами-цзуки/
гяку-цзуки. Сото-уке/ йоко-
эмпи-учи/ уракен-учи.
Шуто-уке/ кизами-мае-гери/ гяку-
нукитэ. Мавашаи-шуто-учи/ гяку-
хайто-учи.
Мае-гери.
Йоко-гери-
кеаге.
Йоко-гери-
кекоми.
10- Мавашаи-гери,
11- Ура-маваши-гери.
12- Уширо-гери.
13- Мавашаи-гери/ уширо-гери/ через хэйсоку-дачи.
14- Шихо-гяку-цзуки.
15- Шихо-
эмпи-учи.
Ката: хейан-
годан.
Кумитэ: кихон-иппон-кумите/ контратака-учи или гери.

Содержание технической подготовки в карате для групп совершенствования спортивного мастерства

Группа совершенствования спортивного мастерства 1 года обучения

Квалификационный экзамен на 2-кю

- Аге-уке/ гяку-цзуки/ кизами-цзуки.
Учи-уке/ гяку-эмпи-учи/ кизами-уракен-учи.
Шуто-уке/ кизами-мае-гери/ гяку-нукитэ/ кизами-уракен-учи/ гяку-
эмпи-учи. Санбон-мае-гери.
Кизами-маваши-гери/ мавашаи-гери.
Ура-маваши-гери/ мавашаи-гери/ йоко-гери-кеаге/ одной и той
же ногой. Уширо-гери-маваши-гери/ одной и той же ногой.
Йоко-гери-кекоми/ уракен-учи/

гяку-цзуки. 10- шихо-учи.

11- шихо-

гери.

Ката:

бассай-дай.

Кумитэ: цзюйю-иппон-кумитэ.

Квалификационный экзамен на 1-кю

Санбон-цзуки/ вперед и назад./

Мае-гери-чудан, дзедан/ одной и той же ногой./ Санбон-мае-гери.

Йоко-гери-кеаге/ йоко-гери/кикоми/ в кибэ-дачи со сменой ног. Маваше-гери-чудан, цзедан/ одной и той же ногой./

Ура-маваше-гери-чудан,
цзедан. Уширо-гери-чудан,
цзейдан.

8 - Мае-гери/ йоко-гери/ маваше-гери/ уширо-гери-ура-маваше гери 12- Шихо-гери.

Ката: одно из ката-канку-дай, джион, эмпи, хангетсу.

Кумитэ: цзюйю-иппон-кумите/ котрата-гери или учи/ цзюйю-кумите.

Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

Квалификационный экзамен на 1-дан

Гяку-

цзуки.

Ой-

цзуки

Кизами-цзуки/ гяку-цзуки/ мае-гери/ гяку-цзуки, ой-цзуки/ гяку-цзуки.

Аге-уке/ гяку-цзуки, сото-уке/ уракен-учи/ гяку-цзуки-учи-уки/ кмзами-цзуки/ гяку- цзуки, гедан-барай-гяку-цзуки, шуто-уке/ кизами-гери/ нукитэ, мае-гери/ гяку-цзуки/ вся комбинация выполняется в передвижении вперед и назад./

Шизо-

уракен-учи.

Шихо-эмпи-

учи.

Шихо-гери.

10-Санбон-мае-

гери 11- Санбон-

йоко-гери.

12- Санбон-маваше-гери.

13- Санбон-уширо-гери.

14-Санбон-ура-маваше-гери.

Ката: все ката хейан тэки шодан и басай-дай, а так же одно ката из: джион, эмпи, канку-дай, хангетсу.

Кумитэ:

-кихон-иппон-кумитэ(бросковая техника)

- дзийю-кумитэ.

- освобождение от захватов, элементы самозащиты

Группа совершенствования спортивного мастерства 2 года обучения

Квалификационный экзамен на 2-дан

Ката: джион,эмпи, хангетсу, нинзюшихо. Или любое ката из официального списка(токуй) ката.

Кумитэ:

-кихон-иппон-кумитэ(бросковая техника)

- дзийю-кумитэ.

- освобождение от захватов,элементы самозащиты

Тактическая подготовка

I. Оперативный уровень боя

Обеспечение преимущественного исходного положения

1. Занятие выгодной позиции (стойка, боевая позиция), обеспечивающей:

- устойчивость при атаке;

- эффективность ударов;

- способность осуществлять маневренную и контактную защиту.

2. Соблюдение запланированной дистанции, позволяющей:

- эффективно реализовывать запланированную атаку;

- обеспечивать защиту

3. Осуществление запланированного маневра относительно противника с целью:

- выхода на атаку;

- обеспечения защиты.

Каких предварительных действий противника не допустить:

- пресечение передвижения относительно себя;

- попыток войти в «клинч»;

- навязывания ближнего боя (если это невыгодно)

II. Tактический уровень боя

Тактика комбинирования атакующей техники

Тактика комбинирования контратакующей техники

Специальная физическая подготовка

Имитационные упражнения: имитация различных технических действий и приемов без партнера; имитация различных действий и приемов с мешком; имитация

различных ударных действий с резиновыми амортизаторами, набивными мячами, отягощениями, с сопротивлением; выполнение различных технических действий и приемов с партнером, имитирующим различные действия и перемещения, и так далее.

Упражнения с партнером: выполнение различных технических действий по макеваре с партнером; выполнение заранее оговоренных атакующих или контратакующих комбинаций с партнером; спарринг по заданию с партнером и так далее.

Специализированные игровые комплексы

Игры в касания

Сюжет игры, ее смысл — кто быстрее коснется определенной части тела партнера. Если рассматривать использование игр применительно к каратэ, то это означает прежде всего заставить играющего не только быстро перемещаться вперед-назад, в разные стороны в манере, характерной для каратэ, но и конструировать в дальнейшем «двигательные фазы», присущие реальному соревновательному поединку. Игры в касания рассматриваются как упражнения, способствующие развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Известно, что существует несколько основных зон для соприкосновения частей тела соперников. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Но для того чтобы максимально приблизиться к поединку, необходимо

коснуться строго определенных точек (частей тела), защита которых вызывает определенную реакцию у занимающихся — принятие позы и выбор способа действий. По мере накопления юным спортсменом опыта достижения цели, он однажды сблокировав одну из рук соперника даже случайно, сам приходит к понятию «блокирования». Последнее является одним из видов действия, довольно часто встречающегося в каратэ.

Игры в касания систематически и постепенно подводят занимающихся к выбору выгодной позиции, позы для достижения успеха, подбору своей стойки. Обычно новички отдаляют ту часть тела, которой должен коснуться партнер, и сосредотачивают внимание на определенных движениях, а также частях тела соперника. Необходимость защищаться от касания головы заставляет играющих выпрямиться, прогнуться. Задание коснуться живота вызывает реакцию наклониться; коснуться левого плеча — повернуться влево, приняв правую стойку. На данных примерах становится понятным, что игровые комплексы составляются по принципу: убрать ту часть тела, которой угрожает касание, заставить в серии игр принимать нужную позу, действовать в определенной манере. В период ознакомления игры проводятся по всей площади зала. По мере их освоения пространство (круги, квадраты, за пределы которых выходить запрещается) ограничивается. Более подготовленный партнер касается обусловленного места одной рукой, получивший фору — любой рукой. Более подготовленный партнер касается обусловленного места любой рукой; партнер, получивший фору, — любой рукой любого из двух мест касания. Вводится «наказание» проигравшим в виде выполнения упражнения повышенной трудности (чтобы не возникло равнодушия к проигрышу).

Предлагаемые опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Следует не забывать, что они могут успешно проводиться в залах без мягких покрытий, на открытых площадках и т. п. при условии запрета падений, поворотов, приемов с падением.

Игры в теснения

Умелое использование игр в касания с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит спортсменов пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение — это уже соревнование, противоборство. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами каратэ.

Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного, мужественного характера подростка в самом начале его спортивного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр-заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

Игры за сохранение равновесия в разных исходных положениях: в положении руки за спину стоя на одной ноге — толчками плечом и туловищем вытолкнуть партнера с определенной площади или добиться потери равновесия; в положении сидя, сидя на корточках, стоя на одной ноге — толчками ладонями в ладони партнера вытолкнуть его с определенной

площади или заставить потерять равновесие; стоя на скамейке, сидя на гимнастическом коне, парами с сидящим на плечах — толчками руками добиться потери равновесия соперника.

Игры за овладение обусловленным предметом (мяч, палка, булава, манекен и т. п.) для формирования навыков маневрирования сохранения позы, совершенствования атакующих и защитных действий, развития скоростных и скоростно-силовых качеств.

Игры с прорывом через строй, из круга для формирования навыков единоборства и развития физических качеств.

Индивидуально-групповая тактико-техническая подготовка

Весь этап спортивного совершенствования проходит под знаком научения оптимально реализовывать свои умения в соревновательном бою. Однако для полноценного овладения способностью эффективно реализовывать свои технико-тактические умения и оптимально использовать свои физиологические возможности необходимо усвоить разделы методов воздействия на противника и стилей ведения **боя в зависимости от индивидуальной обученности, индивидуальных морфологических данных и физиологических способностей.**

6. Система контроля и зачетные требования

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
Физическое качество	Мальчики	Девочки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,9 с)	Бег на 30 м (не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 10,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 15 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 12 мин)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 4 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 10 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, СЗ - ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6 с)	Бег на 30 м (не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 10,2 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 50 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 15 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Развиваемое	Контрольные упражнения (тесты)	
физическое качество	Юноши	Девушки

Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,9 с)	Бег на 30 м (не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 9,4 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 9,8 с)
Выносливость	Бег на 1 км (не более 6 мин 10 с)	Бег на 1 км (не более 6 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 12 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на полу (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 140 см)	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Весовая категория, командные соревнования, ката - бункай, двоеборье, СЗ - ката		
Скоростные качества	Бег 60 м (не более 9,9 с)	Бег 60 м (не более 10,3 с)
Координация	Челночный бег 3х10 м (не более 7,6 с)	Челночный бег 3х10 м (не более 8,4 с)
Выносливость	Бег на 1,5 км (не более 7 мин 10 с)	Бег на 1,5 км (не более 8 мин)
	Бег на 2 км (не более 9 мин 30 с)	Бег на 2 км (не более 11 мин 30 с)
Сила	Подтягивание из виса на перекладине (не менее 7 раз)	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (не менее 17 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

	на полу (не менее 20 раз)	на полу (не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища лежа на полу за 30 с (не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 165 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу, пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

«ВИД СПОРТА. Киокусинкай»

Отличительной особенностью занятий каратэ является изучение базовой техники, на основе которой строится вся система учебно-воспитательного процесса.

Особенности обучения:

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Технико-тактическая подготовка

Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях. Ударов ногами в сочетании с ударами рук. Ударов руками в сочетании с ударами ног. Защита на месте от ударов руками и ногами. Защита в движении вперед, назад, в сторону.

Тактика участие в соревнованиях. Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков. Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, эмоциональная настройка.

7-й кю – синий пояс

Стойки

Нэкоаси-дати

Удары руками

Тэтцуи ороси гаммэн-ути, Тэтцуи комеками-ути, Тэтцуи хидзо-ути, Тэтцуи маэ ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан), Тэтцуи ёко-ути (дзёдан, тюдан, гёдан) в Маэ кибэ-дати.

Блоки

Сэйкэн маваси гёдан-барай. Сюто маваси-укэ (в Кокуцу-дати)

Удары ногами

Маэ туюсоку-кэагэ, Тэйсоку маваси сото-кэагэ, Хайсоку маваси ути-кэагэ, Сокуто ёко-кэагэ.

Ката

Пинан соно ити

Дыхание

Ибуки санкай (как упражнение).

Рэнраку

С шагом вперед Сэйкэн гяку-цуки тюдан, Хидари маэ-гэри тюдан туюсоку. Миги маэ-гэри тюдан туюсоку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие. **Кумитэ**

Дзию Кумитэ

Упражнения

25 отжиманий на сэйкэн

15 отжиманий на пяти пальцах (на коленях), затем вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд

35 подъемов туловища

20 приседаний

6-й кю - желтый

пояс Стойки

Цуруаси-дати.

Удары руками

Уракэн сёмэн гаммэн-ути, Уракэн саю гаммэн-ути, Уракэн хидзо-ути. Уракэн гаммэн ороси-ути, Уракэн маваси-ути, Нихон-нукитэ (Мэ-цуки). Ехон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки

Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами

Гёдан маваси-гэри (хайсоку, туюсоку), Кансэцу-гэри (сокуто), Тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката

Пинан соно ни

Рэнраку

Гёдан маваси-гэри (туюсоку или хайсоку), Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Тюдан маэ ёко-гэри, Сэйкэн гяку-цуки тюдан, возврат и прикрытие.

Кумитэ

Дзию Кумитэ (10 боев)

Упражнения

30 отжиманий на сэйкэн.

10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд.

40 подъемов туловища.

Примечание

Ученики должны перемещаться и выполнять боковые удары ногами из Цуруаси-дати.

Вариативные предметные области

РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; ходьба на лыжах.

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ

До недавнего времени общепризнанным считалось мнение, что у юных спортсменов в первую очередь следует формировать физические и технические качества: скоростно-силовые характеристики, умение технично выполнять упражнения, выносливость. Педагогические исследования, направленные на разработку эффективных систем подготовки юных спортсменов, как правило, базировались на изучении процесса формирования двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, развития сенсомоторной активности спортсменов, их морфологических данных и физиологических показателей, влияния тренажерных устройств на формирование двигательных стереотипов и др.

В качестве принципов построения тренировочных занятий фиксировались положения о необходимости разносторонне физически развивать юного спортсмена, формировать у него умения "действовать в команде", воспитывать стрессоустойчивость.

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать **мыслительные операции**: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

НАЦИОНАЛЬНЫЙ РЕГИОНАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Темы для бесед и лекций:

- Традиции школы
- Личности в современном олимпийском движении.
- Чемпионы Республики Татарстан.
- Спортивные традиции Татарстана.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ

Умение точно и своевременно выполнять рекомендации тренера во время тренировочного и собственно соревновательного процесса.

Умение развивать быстроту, выносливость, гибкость, координационные и силовые возможности в группе, с тренером, самостоятельно.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта.

- Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование
- Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА **(для базового и углубленного уровней)**

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям избранным видом спорта, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

Психическая подготовка учащихся состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренеры-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер формирует у учащихся такие важные качества, как

общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и стремление к самовоспитанию.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
- Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
- Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
- Личный пример тренера и ведущих спортсменов.
- Воспитательное воздействие коллектива.
- Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

- Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
- Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
- Создание жестких условий тренировочного режима.
- Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
- Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию. В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

На **базовом уровне подготовки** основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной

спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально - психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне подготовки внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегулированию, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Целью самостоятельной работы учащихся является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание самостоятельной работы.

Блок1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую

нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- постановки цели занятия и его задач.
- выбора времени в режиме дня,
- выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами)
- частота занятий в неделю,
- продолжительность одного занятия,
- дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений,
- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.).
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнение разминки;
- выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостной тренировочной деятельности.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочной деятельности, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ для проведения тренировочных занятий

Киокусинкай является системой целостной, универсальной и постоянно развивающейся. Оно базируется на философских воззрениях и этических принципах, которые и в современном мире сохраняют свою ценность, позволяя воспринимать карате не просто как систему самозащиты или вид спорта, но как стиль жизни. Этот стиль карате может практиковаться людьми любого возраста и пола, а также любого уровня начальной физической подготовки.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями, т. е. регулировать прилагаемые усилия, быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Весь процесс обучения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. *Этап начального разучивания.* Цель — сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

а) сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения;

б) создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия;

в) добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения);

г) предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения технического действия преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичны следующие двигательные ошибки: а) лишние движения; б) движения, искаженные по амплитуде и направлению, в) нарушение ритма двигательного действия; г) закрепощенность движения. Причинами их могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков; боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Для исправления ошибок необходимо показать правильное выполнение и предоставить ученику дополнительные попытки, чтобы овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать коррегирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит: 1) от степени сложности техники изучаемого действия; 2) уровня подготовленности занимающихся; 3) их индивидуальных особенностей; 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. Этап углубленного разучивания. Цель — сформировать полноценное двигательное умение. Основные задачи:

а) уточнить действие во всех основных спорных точках как в основе, так и в деталях техники;

б) добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;

в) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т. е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

Основной формой организации и проведения учебно-тренировочного процесса является групповой урок. Урок состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части урока определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20 % времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнения

Основная часть (70 % времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем — силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10 % времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока.

Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера на дом.

Обязательное условие занятий с юными каратистами — всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

N п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области	
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-
1.4.	Вид спорта	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-
2.	Вариативные предметные области	
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15
2.2.	Судейская подготовка	-
2.6.	Национальный региональный компонент	5-20
2.7.	Специальные навыки	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20

На всех базовых уровнях подготовки тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки.

Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на базовом уровне спортивной специализации не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих этапов многолетней тренировки.

ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «КИОКУСИНКАЙ»: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»

1. В качестве тренера-преподавателя (далее - преподаватель) для занятий киокусинкай могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение)
- первичный на рабочем месте;
- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;
- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);
- целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям допускаются лица с 8 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме. Преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;

- неточное, некоординированное выполнение броска;
- резкие удары, болевые и удушающие приемы, грубопроводимые приемы, применение запрещенных приемов;
- нервно-эмоциональное напряжение;
- недостатки общей и специальной физической подготовки;
- малый набор атакующих и контратакующих средств у спортсмена.

10. Для занятий киокусинкай занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную, соответствующую спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения.

12. В случае легкой травмы преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма

промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень (период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий уровень (период) подготовки. Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года.

Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных испытаний. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Учащиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
 2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.
- по завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

Критерии освоения технических и тактических действий

Уровень освоения	Выполнение технических (тактических) действий в стандартных условиях
Неудовлетворительно	Не выполнил; выполнил с грубыми ошибками
Хорошо	Выполнил с незначительными ошибками
Отлично	Выполнил без ошибок

Контрольно-переводные нормативы для зачисления на базовый уровень подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,4 с)	Бег на 30 м (не более 6,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,3 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,8 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 5 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 9 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в	Сгибание и разгибание рук в

	упоре лежа (не менее 9 раз)	упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

**Контрольно-переводные нормативы
для проведения промежуточной аттестации на базовом уровне подготовки**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Ката		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,5 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,1 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,7 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 8 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 7 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 3 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 7 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Категория		
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с)	Бег на 30 м (не более 6,4 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,2 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин)	Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 1 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 9 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 125 см)

Контрольно-переводные нормативы для проведения перевода на базовой уровень подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 4,8 с)	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 3,5 мин)	Бег 800 м (не более 3,5 мин)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 14 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
Скоростно-силовые качества	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 с (не менее 13 раз)
	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 24 раз)	Подъем туловища из положения лежа за 30 с (не менее 20 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 175 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта	

*Способы выполнения тестовых заданий:

Бег 30 метров. Выполняется с высокого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание» наклоняются вперед и по команде «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 60, 100 метров. Выполняется с низкого старта. В забеге принимают участие два-три человека. По команде «На старт» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение (техника выполнения низкого старта). По команде «Внимание» (техника выполнения низкого старта) и «Марш» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Бег 300, 500 метров, 1000 м. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке или ровной местности, на земляном или асфальтном покрытии. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 с.

Прыжок в длину с места. На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся становится около линии, не касаясь ее носками, затем отводит руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, делает резкий взмах руками вперед и прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется по линии до пятки ноги, стоящей сзади. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет.

Челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с. **Подтягивание.** Мальчики выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, девочки - из виса лежа на низкой перекладине (до 80 см). Мальчики и девочки подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят

подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ноги от пола.

Наклон вперед из положения сидя на полу. На полу мелом проводится линия А-Б, а к ее середине перпендикулярная линия, которая размечается через каждый сантиметр. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ступни вертикальны. Один или два партнера прижимают колени ученика к полу. Выполняется три разминочных наклона, а четвертый - зачетный, результат которого определяется по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.

Шестиминутный бег. Бег можно выполнять как в спортивном зале по размеченной дорожке, так и на стадионе по кругу. В забеге могут принимать участие одновременно 4-6 человек. Столько же учеников по заданию учителя занимаются подсчетом кругов и определением общего метража. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и «контролеры» подсчитывают метраж для каждого из них.

Поднимание туловища из положения лежа на спине. Учащийся лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Учащийся поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе.

Обязательная техническая программа. Кихон и ката.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

- Оборудование и спортивный инвентарь:
- Напольное покрытие татами;
- Мешки боксёрские;
- Лапы боксерские;
- Перчатки боксёрские;
- Макивары ручные, для отработки ударов ногами;
- Гири, гантели;
- Мячи футбольные, баскетбольные, волейбольные, теннисные,
- набивные;
- Секундомер;
- Скакалка гимнастическая;
- Скамейка гимнастическая;
- Турник навесной на гимнастическую стенку
- Спортивное снаряжение каратиста:
- Чистое кимоно белого цвета;
- Паховые и грудные щитки должны быть под одеждой;
- Щитки, шлем, капа, боксёрские и снарядные перчатки;
- Средства промывки полости рта по время поединка.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Степанов С.В. – доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный работник физической культуры и спорта, мастер спорта. г. Екатеринбург, Головихин Е. В

– кандидат педагогических наук, Заслуженный тренер России, мастер спорта международного класса. г. Ульяновск. Программа спортивной подготовки для образовательных учреждений (детско-юношеские спортивные школы, специализированные детско-юношеские спортивные школы олимпийского резерва, федерации, спортивные клубы и другие юридические организации занимающиеся дополнительным образованием). Кафедра спортивных видов единоборств, ИФКССиТ, ГОУ ВПО УГТУ-УПИ

2. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – 2-е изд., доп. и испр. – М.: Советский спорт, 2003. – 912 с.

3. Ипатов А.А., Степанов С.В. Педагогические условия формирования ценностных ориентаций на здоровьесбережение в процессе занятий с юными каратистами. Екатеринбург, 2001.

4. Каратэ от белого пояса к черному.- Э.И. Аксёнов, 2007

5. Крупник Е.Я. Игровой метод при обучении самозащиты. «Боевое искусство планеты», № 2-3, 2007 г., с.40-43.

6. Мацуи Шокей //Каратэ киокушинкай. Екатеринбург, 2002.

7. Николаев В.А. Киокушинкай – базовая техника. «Боевое искусство планеты», № 4-6, 1997 г.

8. Преподавание боевых искусств. Путь мастера./серия «Мастера боевых искусств».-Ростов н/Д: «Феникс», 2003

9. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки. — М.: Лептос. 1994. — 368 с

10. Астахов, С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] /: Автореф. дис.... канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.

11. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

12. Бурцев, Г.А. Основы ведения рукопашного боя [Текст] / Г.А. Бурцев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.

13. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика [Текст] / А.Н Воробьев. - М.: Физкультура и спорт, 1988. – 95 с.

14. Гужаловский, А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки

детей школьного возраста [Текст] / А.А. Гужаловский. - М.: ГЦОЛИФК, 1979. – 23с.

15. Лях В. И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. — М.: Терра-Спорт, 2000. — 192 с.

16. Сашко А. Восточные единоборства как система физического воспитания школьников // Школьное воспитание. – 2009. №4. – С.37-38

17. Сиротин О.А. Контроль за физической подготовленностью школьников: Методические рекомендации./ О.А. Сиротин, С.Б. Шраманова, Л.В. Пигалова.- Челябинск, 2005.

18. Танюшкин А.И., Фомин В.П., Бура А.В., Яицкий С.И. Школа Киокусинкай. Традиционная методика обучения каратэ. М, 2001г

19. Рояма Хацуо, Окадзаки Хирото. Ката-кара манабу каратэдо. Каратэ-до дзётацу манюару (Каратэ-до, которому можно научиться с помощью ката. Пособие по совершенствованию технического мастерства в каратэ-до). Токио, «Китэнся», 2005, с. 124-126.

Аудиовизуальные средства

- 1.Видеозаписи с соревнований различного уровня
- 2.Тематические презентации