


УПРАВЛЕНИЕ ПО ОБРАЗОВАНИЮ И НАУКЕ АДМИНИСТРАЦИИ Г. СОЧИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 8» Г. СОЧИ

Принята
на заседании педагогического совета
от «27» декабря 2019 г.
протокол № 03

Утверждаю
Директор МБУДО ДЮСШ № 8
Резниченко С.А.
«27» декабря 2019 г.
Приказ № 40/1 от «27» декабря 2019 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
ПО ВИДУ СПОРТА
«ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

Уровень: базовый, углубленный
ознакомительный, базовый, углубленный

Срок реализации программы: 8 лет
Возрастная категория: от 9 до 18 лет

Вид программы: модифицированная

Программа реализуется на бюджетной основе

ID-номер программы в Навигаторе:

Разработчики программы:
Ларханиди Петр Саввич, тренер-преподаватель
Ларханиди Савва, тренер-преподаватель

Рецензент:

Сочи, 2020 г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная предпрофессиональная программа по всестилевому каратэ составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 23.07.2013) N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», с приказом Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 г. N 731 "Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта", приказом Министерства спорта РФ от 07 марта 2019 г. N 187 "О внесении изменений в Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта, утвержденный приказом Минспорта России от 12.09.2013 N 731", приказом Министерства спорта РФ от 15 ноября 2018 г. N 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", положениями приказа Министерства спорта РФ от 30.10.2015 г. № 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд российской федерации", приказом министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 г. № 1125 "Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта", приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам", с учетом федеральных стандартов спортивной подготовки по всестилевому каратэ (Приказ Минспорта России от 24.12.2014 N 1062).

Характеристика вида спорта: всестилевое каратэ

Всестилевое каратэ – японское боевое искусство. На базовом уровне предназначался исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, бросков, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары во всестилевом каратэ наносятся руками либо ногами в жизненно важные точки тела.

Тренировка во всестилевом каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Соревнования по всестилевому каратэ проводятся по двум дисциплинам: ката и кумитэ. В первой дисциплине судьи оценивают качество исполнения движений. Вторая дисциплина представляет из себя спортивные поединки.

Особенностями всестилевого каратэ, как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;
- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;
- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Настоящая учебная программа для ДЮСШ рассчитана:

- на 6 лет обучения на базовом уровне сложности (БУ),
- на 2 года обучения на углубленном уровне сложности (УУ).

Цель программы: создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий всестилевым каратэ.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- получение начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение потребностей в двигательной активности;
- подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации и образовательные организации высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

- отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

- подготовка к освоению уровней спортивной подготовки.

Обучающие задачи:

- обучение комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по всестилевому каратэ;

- формирование знаний об истории развития всестилевого каратэ;

- формирование понятий физического и психического здоровья.

Развивающие задачи:

- развитие моторики, формирование жизненно необходимых умений и связанных с ними элементарных знаний;

- укрепление здоровья и закаливание организма;

- формирование правильной осанки и профилактика её нарушения;

- профилактика плоскостопия;

- повышение функциональных возможностей организма;

- укрепление опорно-двигательного аппарата;

- повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды;

Воспитательные задачи:

- воспитание нравственных и волевых качеств, в процессе занятий, а также формирование устойчивой привычки в самовоспитании личностных качеств;

- приобщение занимающихся к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- профилактика асоциального поведения;

- формирование эмоционального благополучия ребенка, положительного эмоционального отклика на занятия спортом и позитивной оценки собственного «я»;

- формирование устойчивого интереса к занятиям всестилевым каратэ;

- воспитание навыков самостоятельной работы;

- осуществление воспитательного процесса посредством взаимодействия тренера с семьей занимающегося;

- формирование нравственных, эстетических и интеллектуальных качеств, а также основ знаний о гигиене.

Особенности реализации программы

Программа рассчитана на 8-летний курс обучения.

Учебный год составляет 42 учебные недели.

Количество занятий в неделю – 3-6 занятий. Дозировка нагрузок и выбор заданий дифференцируется в зависимости от возраста и способностей учащегося. При необходимости меняется время на изучение конкретной темы.

На обучение зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься всестилевым каратэ, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы и успешно

сдавшие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данный уровень.

Продолжительность уровней подготовки, возраст лиц для зачисления и количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на уровнях спортивной подготовки по виду спорта «Всестилевое каратэ»

Вид спорта	БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ									УГЛУБЛЕННЫЙ УРОВЕНЬ СЛОЖНОСТИ					
	Продолжительность (продолжительность в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп	Всего в часов неделю						Продолжительность (продолжительность в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп	Занятый в неделю	Всего часов в неделю	Итого в годах
				1 года	2 года	3 года	4 года	5 года	6 года						
Всестилевое каратэ	6	9	5-15	6	6	8	8	10	10	2	15	5-15	4	12	8

Уровень подготовки	Год обучения	Минимальный возраст учащихся	Количество учебных часов в год
Базовый	1	9	252
	2	10	252
	3	11	336
	4	12	336
	5	13	420
	6	14	420
Углубленный	1	15	504
	2	16	504

Формы и режим занятий.

Формы занятий:

- учебно-тренировочные;
- рекреационные;
- соревнования;
- учебно-тренировочные сборы:
- спортивно-оздоровительные лагеря;
- медицинский контроль;
- работа по индивидуальным планам в летний период.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных, специальных (коррекционных) учреждениях.

Условия реализации программы:

- выполнение в полном объеме учебно-тренировочных работ;
- выполнение в полном объеме воспитательной работы;
- систематическое посещение учебно-тренировочных занятий, участие в соревнованиях рекреационных мероприятиях обучающимися;

- обеспечение учебно-тренировочного процесса соответствующей материально-технической базой, соответствующими условиями для проведения занятий.

Задачи базового уровня:

- привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование у подростков интереса к занятиям восточными единоборствами;
- укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся;
- разносторонняя физическая подготовка на базе освоения контрольных и переводных нормативов по ОФП.
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- изучение широкого круга техники и тактики восточных единоборств;
- изучение теоретического материала.

Задачи углубленного уровня:

- дальнейшее укрепление здоровья и закалывание организма занимающихся;
- повышение уровня разносторонней физической подготовки на базе освоения контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП;
- расширение и дальнейшее изучение круга технико-тактических навыков;
- приобретение соревновательного опыта;
- повышение уровня спортивных результатов с учётом индивидуальных особенностей и требований программы;
- развитие морально-волевых качеств;
- обеспечение психологической подготовленности;
- изучение теоретического материала;
- профилактика вредных привычек и правонарушений;
- выполнение норматива 1-го разряда и КМС.

Планируемые результаты освоения образовательной программы обучающимися:

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ [законодательства](#) в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закалывания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" для углубленного уровня:

- знание истории развития восточных единоборств;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных [антидопинговых правил](#);
- знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по восточным единоборствам, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияющих на спортсмена занятий восточными единоборствами;

- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий всестилевым каратэ;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;
- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта;
- специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой всестилевого каратэ;
- овладение основами техники и тактики всестилевого каратэ;
- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;
- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в рукопашном бою;
- знание требований техники безопасности при занятиях всестилевым каратэ;
- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;
- знание основ судейства по всестилевому каратэ.

В предметной области "вид спорта" для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики всестилевого каратэ;
- освоение комплексов специальных физических упражнений всестилевого каратэ;
- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;
- знание требований [федерального стандарта](#) спортивной подготовки по всестилевому каратэ;
- формирование мотивации к занятиям всестилевым каратэ;
- знание официальных правил соревнований по всестилевому каратэ, правил судейства;
- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для всестилевого каратэ специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по всестилевому каратэ;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и самостраховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" для базового и углубленного уровней:

- знание устройства спортивного и специального оборудования в рукопашном бою
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Способы определения результативности:

- тестирование по общей и специальной физической подготовке;
- тестирование физиометрических показателей;
- выступление на соревнованиях;
- выполнение разрядных требований.

Формы подведения итогов реализации программы:

- - промежуточная и итоговая аттестация.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	В О З Р А С Т (л е т)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Рост				+	+	+	+		
Мышечная масса				+	+	+	+		
Быстрота	+	+	+				+	+	+
Скоростно-силовые качества	+	+	+	+	+	+	+		
Сила					+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности							+	+	+
Гибкость	+	+		+	+				
Координация			+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+			

2. Учебный план по образовательной программе

Режим занятий

Организация учебно-тренировочного процесса с обучающимися ведется в течение всего календарного года.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 42 недели учебно-тренировочных занятий, календарно-тематическими планами по годам обучения непосредственно в условиях спортивной школы (приложение 1).

Режим тренировочной работы.

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований, участие в соревнованиях по всестилевому каратэ, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение тренировочных сборов, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по всестилевому каратэ, согласно утверждённому календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определённые результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической, общей и специальной физической подготовке.

Чтобы наиболее эффективно использовать все имеющиеся в ДЮСШ ресурсы, в связи с предусмотренным режимом работы необходимо осуществлять следующие принципы учебно-тренировочного процесса:

- усиление индивидуальной работы по технической подготовке, положив в основу типовую технику всестилевого каратэ;
- усиление индивидуальной работы по тактической подготовке, положив в основу индивидуальную манеру ведения боя;
- повышение качества набора детей с высоким уровнем развития способностей, характерных для занятий всестилевым каратэ, и прохождения ими через всю систему многолетней подготовки;
- эффективная система оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и отделения в целом. Основу этой оценки составляют показатели контрольных нормативов и результаты участия в соревнованиях.

На каждом уровне спортивной подготовки поставлена задача с учётом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки спортсменов.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объём тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом спортивной школы в соответствии с учебной программой, определяющей минимум содержания, максимальным объём тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий учебы, тренировки, отдыха обучающихся несут должностные лица спортивной школы. Расписание учебно-тренировочных занятий утверждается

администрацией по представлению тренера-преподавателя с учетом пожеланий родителей, а также с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

3. Методическая часть

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

№ п/п	Наименование предметных областей	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана базового уровня сложности программы	Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана углубленного уровня сложности программы
1.	Обязательные предметные области		
1.1.	Теоретические основы физической культуры и спорта	10 - 25	10 - 15
1.2.	Общая физическая подготовка	20 - 30	-
1.3.	Общая и специальная физическая подготовка	-	10 - 15
1.4.	Вид спорта	15 - 30	15 - 30
1.5.	Основы профессионального самоопределения	-	15 - 30
2.	Вариативные предметные области ¹		
2.1.	Различные виды спорта и подвижные игры	5-15	5-10
2.2.	Судейская подготовка	-	5-10
2.7.	Специальные навыки	5-20	5-20
2.8.	Спортивное и специальное оборудование	5-20	5-20

¹ Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта.

Структура годового цикла (название и продолжительность периодов, уровней, мезоциклов)

Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В).

Мезоцикл - структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный ряд микроциклов. Строительными блоками мезоцикла служат микроциклы различного типа. В практике средний цикл тренировки содержит от двух до шести микроциклов.

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Учебно-тренировочный процесс в ДЮСШ проводится круглогодично. Учебный год начинается в сентябре и заканчивается в августе. Для группы БУ-1 учебный год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебный год в группах БУ-2, 3, 4, 5 и 6 и в группах УУ-1, 2 делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными спортсменами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом тренировочного процесса.

Необходимо чтобы занятия по разделу «ОФП» носили направленный характер и спортсмены стремились получить разряды по тем видам спорта, на которых базируется вестилевое каратэ.

Такое построение тренировочного процесса будет способствовать постоянному подъёму уровня функциональной подготовки и росту (хотя и косвенно) технического мастерства что, в конечном счёте, отразится на результате.

При планировании тренировочных нагрузок рекомендуется придерживаться определённой последовательности во владении технико-тактическими приёмами и в распределении нагрузки.

В подготовительном периоде в большом объёме применяются упражнения для развития физических качеств, а также отработка отдельных приёмов и комбинаций.

В основном периоде большее внимание уделяется повышению уровня тренированности и достижению занимающимися спортивной формы, тренировки проводятся не к будущим соревнованиям (по времени и форме). Основное внимание уделяется совершенствованию технико-тактической и психологической подготовке.

Тренировки переходного периода строятся в плане снижения уровня тренированности, путём применения широкого круга средств ОФП, что одновременно способствует реабилитации процессов утомления головного мозга.

Большой объём специальных нагрузок вызывает некоторое утомление клеток головного мозга, чему способствует и наличие астенических эмоций, вызванных опасением получения сильного удара. Эмоциональное построение тренировочного процесса с широким использованием подвижных и спортивных игр, эстафет, а также введение элементов игры, соревнования в основной части занятий способствует снижению влияния астенических эмоций. Весьма эффективно, с этой целью, применение музыкального сопровождения в подготовительной и заключительной частях занятия.

В основной части музыка может применяться при работе на снарядах, со скалкой, с теннисным мячом. Целесообразно иметь различную по характеру музыку, соответствующую видам работ. Особое значение имеет применение музыкального сопровождения в старших группах учащихся.

Планируя тренировочные нагрузки, необходимо учитывать возрастные особенности физического развития спортсмена 11-12, 13-15 лет. В связи с этим, при перспективном планировании максимальные нагрузки должны приходиться именно на эти возрастные периоды.

Педагогический принцип индивидуализации тренировочного процесса должен предусматривать возможность перевода наиболее способных спортсменов в следующую подготовительную группу. Это позволит им в более короткие сроки достичь хороших результатов.

При проведении занятий по овладению техническим арсеналом всестилевого каратэ необходимо ориентировать учащихся на овладение ими приёмов защиты, основы долголетней и успешной спортивной жизни. Только после достаточно прочного овладения спортсменами защитными приёмами, можно переходить к изучению комбинаций и контратакующих действий.

Многолетнее планирование строится с учётом постоянного подъёма уровня овладения техническими приёмами: изучение и совершенствование приёмов в группе базового обучения; совершенствование их в группах 1,2 годов обучения и доведения навыка до уровня автоматизированного в старших группах. Целесообразно изучать и закреплять навыки отдельных (2-3) приёмов и затем переходить к изучению и совершенствованию других. Вместе с тем, занятия должны строиться так, чтобы на каждом из них занимающиеся осваивали что-то новое.

При проведении учебно-тренировочных боёв тренер должен следить за точным выполнением занимающимися поставленных задач. По мере приближения соревнований в занятиях должны преобладать условные и «вольные» бои, а занятия носят характер, приближённый к соревнованиям. При этом тренер ориентирует занимающихся на совершенствование тех приёмов и комбинаций, которые проводятся ими наиболее успешно.

Участие в соревнованиях является важнейшим моментом в процессе подготовки спортсменов, так как в ходе их проявляются все стороны подготовки, а также и ошибки, которые не всегда можно увидеть в процессе тренировочных боёв. Уровень соревнований должен соответствовать уровню психологической, физической и технико-тактической подготовок и органически вплестаться в тренировочный процесс.

По окончании соревнований необходимо сделать анализ результатов выступления всех участников соревнований, указав на допущенные ошибки и наметить пути их исправления.

Учебно-тренировочный процесс неотделим от воспитательного. Тренеры обязаны воспитывать у спортсменов добросовестное отношение к труду, общественной собственности, участвуя в общественно-полезном труде (субботники, работа в лагерях) и осуществляя мелкий ремонт спортивного инвентаря своими силами. Организация культурно-массовых мероприятий (походы, спортивные праздники, экскурсии и т. п.). В дополнение к трудовому, является необходимым

воспитание у юных спортсменов таких черт характера как чувство ответственности перед коллективом, сознательное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим и своим товарищам. Важнейшей частью воспитательного процесса является чёткая организация занятий, соблюдение плана занятий и решение всех поставленных задач, достижение слаженности действий и дисциплины в ходе занятий. Необходимо постоянно помнить, что личный пример тренера во всех сферах жизни является одним из эффективных методов воспитания спортсменов.

Современный учебно-тренировочный процесс немыслим без использования тренажёров и научно-исследовательской аппаратуры. Тренер, в настоящее время - это специалист, имеющий чёткое понятие об особенностях движений спортсменов различных видов спорта, а не только всестилевого каратэ, а это предполагает не только использование в учебном процессе, имеющихся в рукопашном бое тренажёров, но и поиск валидных для всестилевого каратэ приспособлений из других видов спорта, а так же изобретения своих. Только творческое отношение к труду даст хорошие результаты и тем более в спорте.

Планирование тренировочных нагрузок неразрывно связано с коррекцией их, а это возможно лишь при использовании приборов точной информации. Широкие возможности для анализа технико-тактической подготовки даст применение видеосъёмки, которая наиболее удобна в использовании, позволяя анализировать действия как в процессе тренировок, так и в ходе соревнований. Систематическое измерение показателей реакции у спортсменов, позволяет не только корректировать характер предлагаемых им нагрузок, но и определять готовность их к соревнованиям, что весьма важно, так как позволяет избегать получения психических травм, наносимых неподготовленным спортсменам в ответственных соревнованиях.

Применение этого небольшого набора методик окажет существенную помощь в деле оптимального подведения спортсменов к соревнованиям

Методика и содержание работы по предметным областям

Теоретическая подготовка— это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение обучающимися определенных знаний; ее цель — повышение интеллектуально-теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

Теоретическая подготовка охватывает все то, что направлено на осмысление самой спортивной деятельности, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение значительных целей.

Теоретическая подготовка является составной частью всей системы подготовки борца и осуществляется в ходе учебно-тренировочного процесса. Она проводится в виде специально организованных лекций, бесед и теоретических занятий. Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться обучающимся в ходе тренировочных занятий. Содержание теоретической подготовки значительно меняется в зависимости от подготовленности общего кругозора и возраста. Особое значение придается изучению теории избранного вида спорта.

При проведении теоретической подготовки следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по всестилевым каратэ, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (ОФП) — это процесс, направленный на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, совершенствование его двигательных физических качеств. ОФП способствует укреплению здоровья, совершенствованию работы всех органов и

систем организма человека, развитию основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости).

Для повышения уровня общего физического развития обучающихся, способствующего быстрому и качественному освоению навыка, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры (волейбол, футбол, баскетбол); легкоатлетические упражнения (ходьба, бег, прыжки, метания).

Упражнения для развития:

Силы: сгибание-разгибание рук из положения виса на перекладине, сгибание-разгибание рук в упоре лежа, сгибание-разгибание рук из упора виса на брусьях, сгибание туловища из положения лежа на спине, лазание по канату, подъём ног до хвата руками из положения виса на перекладине, приседания, повороты, наклоны, выпрыгивания, работа с набивным мячом (для усложнения можно выполнять с отягощением).

На данном уровне подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% их собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Скоростной силы: сгибание-разгибание рук из положения виса на перекладине за 10-20с, сгибание-разгибание рук в упоре лежа за 10-20с, сгибание-разгибание рук из упора виса на брусьях за 10-20с, подъём ног до хвата руками из положения виса на перекладине за 10-20с, приседания за 10-20с, наклоны за 10-20с, выпрыгивания за 10-20с, напрыгивания за 10-20с, лазание по канату 10-20с (для усложнения можно выполнять с отягощением).

Быстроты: бег 10-60м, прыжки в длину с места, степ-тест, разножка с использованием гимнастической скамьи, ускорения с отягощением, прыжки через скакалку, работа ногами с использованием лестницы, челночный бег 3x10м.

Гибкости: общеразвивающие упражнения для развития осанки, подъём ног до хвата руками, наклоны, выпады, выседы, работа с гимнастической палкой-шестом, работа с резиновым эспандером, элементы акробатики.

Выносливости: Бег 200-800м., бег 1000-3000 м, челночный бег, 10x10м, прыжки через скакалку за 1м, выпрыгивания от 20с, напрыгивания от 20с, работа с набивным мячом от 20с, лазание по канату, работа с резиновым эспандером, подъём туловища за 20с-1м.

Ловкости-координации: челночный бег 3x10м; акробатика (кувырки, перекаты, перевороты, сальто, рандаты, прыжки); спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол, пионер-бол, регби);

подвижные игры (эстафеты, игры в касания, захваты, вышибалы), прыжки в длину с места, лазание по канату.

Способность к ориентированию проявляется в возможности точно определять и своевременно изменять положение тела и осуществлять движение в нужном направлении.

-прыжки на точность, метание в цель, перекатывание по татами держа направление.

-прыжки с поворотом на 90, 180, 360

-игровые упражнения

-гимнастические упражнения на снарядах

Способность к дифференцированию параметров движений – точность и экономичность пространственных. Силowych временных параметров движений.

-задания на точность воспроизведения одновременных или последовательных движений рук и ног при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами или без предметов.

-ходьба и бег по разметкам и на заданное время.

Способность к реагированию на сигнал – быстро и точно выполнять целое и кратковременное движение за известный или неизвестный заранее сигнал всем туловищем или частью тела.

-Развитие реакции выбора (защитное действие на заранее обусловленную атаку, затем реагирование, выбор защитного действия)

Способность к перестроению двигательных действий – быстрота преобразования движений или переключение от одних двигательных действий к другим соответственно меняющимся условиям.

-Подвижные и спортивные игры

-Борьба (элементарные формы, в партере, в стойке)

-Упражнения на быстроту мышления

-Упражнения, воспитывающие волевые качества.

Способность к согласованию движений – соединение, соподчинение отдельных движений и действий в целостные двигательные комбинации.

-сочетание нескольких технических действий (переворот захватом двух рук – преследование удержанием сбоку).

Способность к равновесию – сохранение устойчивости в тех или иных статических положениях тела, по ходу выполнения движения - общеразвивающие упражнения в парах:

-Удержание равновесия в положении «ласточка».

-ходьба и бег по узкой части гимнастической скамейки

-ходьба выпадами, в полуприседе, в приседе, с закрытыми глазами.

Способность к вестибулярной устойчивости – точно и стабильно выполнять двигательные действия .

-Повороты в ходьбе, беге, прыжках

-Акробатические упражнения

-Наклоны головы вперед, назад, в стороны: стоя на месте, в беге, в прыжках.

Способность к расслаблению мышц – согласование расслабления и сокращения мышц в нужный момент.

-мгновенное расслабление мышц, участвующих в движении (броски набивного мяча).

-сочетание упражнений на расслабление с дыханием: напряжение мышц - вдох и задержка дыхания, расслабление – выдох.

Способность к ориентированию во времени

-выполнение 5 хлопков или приседаний за 5сек, 10 сек.

-преодоление отрезка 30 м в медленном темпе, среднем, высоком. Сравнить мышечные ощущения при разной скорости преодоления дистанции.

- преодоление 30м, 60м, три раза с одной и той же скоростью. Сравнить показания секундомера за три забега.

Упражнения для комплексного развития качеств: поднимание и опускание плеч, круговые движения, упор присев – упор лежа – упор присев, стойка на лопатках, вращение шеи, туловища, таза; наклоны вперед, назад, в сторону; перешагивания, прыжки через набивной мяч; кувырок вперед, с закрытыми глазами, из стойки, с набивным мячом; стойка на руках; переползания;

выполнение строевых команд «направо», «налево», «становись», «Равняйся», «Смирно», «отставить», «вольно», «попорядку - рассчитайсь» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, построения в колонну по одному, по трое, размыкание и смыкание. Доклад дежурного.

Общая и специальная физическая подготовка для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней повышение уровня

физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта всестилевое каратэ.

Сила и методы ее развития

В группе скоростно-силовых видах спорта в ходе ОФП силовая подготовка занимает 60-70% общего тренировочного времени.

В группе видов спорта, характеризующихся комплексным проявлением двигательных качеств (связанных с единоборством), в ходе ОФП силовая подготовка занимает 50-60% общего тренировочного времени

Не вызывает сомнения, что вопросы эффективности скоростной и силовой подготовки актуальны, как для представителей скоростно-силовых видов спорта, так и для единоборств. Особенностью видов единоборств (ударных) является экстремальный характер соревновательной деятельности, активное противодействие противника и острый лимит времени для осуществления технико-тактических действий, что предъявляет повышенные требования уровню развития сенсомоторных и скоростно-силовых качеств.

Анализ практики ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ или других видов единоборств показывает, что спортивные достижения спортсмена во многом обусловлено высоким уровнем развития его специальной работоспособности. Более сильный, более выносливый и быстрый спортсмен способен повысить концентрацию усилий в требуемый момент и эффективно реализовать свой технический потенциал в условиях соревнований.

Таким образом, можно заключить, что высокий уровень физических качеств и функциональной подготовленности спортсмена являются факторами, обуславливающими использование в соревнованиях рациональной техники и тактики и, тем самым, определяют рост спортивного мастерства атлета.

Мышечная сила зависит от физиологического поперечника и эластичности мышц, биохимических процессов, происходящих в них, энергетического потенциала и уровня техники. Ведущую роль в проявлении мышечной силы играет деятельность ЦНС, концентрации в волевых усилиях. Все эти стороны силовых возможностей улучшаются и совершенствуются в процессе тренировки.

Различают **силу абсолютную и силу относительную.**

Абсолютная сила – проявление максимальной силы (динамической и статической) мышечными группами при выполнении тех или иных движений.

Относительная сила – проявление максимальной силы в перерасчете на 1 кг веса спортсмена.

В процессе выполнения спортивных или профессиональных приемов и действий человек может поднимать, опускать или удерживать тяжелые грузы. Мышцы, обеспечивающие эти движения, работают в различных движениях. Если, преодолевая какое-либо сопротивление, мышцы сокращаются и укорачиваются, то такая работа называется **преодолевающей**. Мышцы, противодействующей какому-либо сопротивлению, могут при напряжении, и удлиниться, например, удерживая очень тяжелый груз. В таком случаи их работа называется **уступающей**. Преодолевающий и уступающий режимы работы мышц объединяются названием – **динамического**.

Сокращение мышцы при постоянном напряжении или внешней нагрузке называется **изотоническим**. При таком сокращении мышцы, зависит не только величина ее укорочения, но и скорость: чем меньше нагрузка, тем больше скорость ее укорочения.

Выполняя движения, человек очень часто проявляет силу и без изменения длины мышц. Такой режим работы называется – **изометрическим или статическим**, при котором мышцы проявляют свою максимальную силу.

Технико-тактическая подготовка. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения. Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Боевая стойка. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон – основная базовая техника каратэ.

Разучивание стоек: кибэ-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники ударов ногами: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). Тоже, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука). Упреждающие удары. Отработка ростых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват). Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногами в сторону с последующей контратакой.

Атакующие стойки, тоже в движении. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Изучение техники подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

Тактика каратэ в ее совершенном виде – это искусство ведения спортивной борьбы. Умелое использование технических, физических и волевых возможностей с учетом особенностей противника и конкретно сложившейся ситуации в целях достижения победы в схватке и в соревнованиях.

Средствами тактики являются дистанция, стойки, передвижения, переносы веса тела с ноги на ногу, смена темпа ритма, атака, защита, контратака, а также собственно тактические средства: разведка боем, маневрирование, маскировка, угроза, ложные действия, вызов, сковывание.

Первоначальное обучение применению тактических приемов в боевой обстановке проводится без противника (бой с "тенью").

Упражнения с пассивным партнером, стоящем на месте, или манекеном.

Упражнения с "активным" партнером, который:

- только перемещается, но не защищается;
- защищается пассивно, то есть, используя блоки и уклоны, но без контрударов;
- защищается активно, то есть использует контрудары, например, блокирует удар любой техникой и отвечает ударом гяку-дзуки;
- атакует без финтов, например, наносит серию ударов;
- атакует с финтами, например, финт удар рукой, а потом реальный удар ногой.

Тренировка в спортивных поединках:

- "обусловленный" поединок то есть техника нападения и защиты заранее оговариваются. Например: нападающий - условленный обманный удар маваси – гэри дзёдан и реальный удар гяку-дзуки чудан; обороняющийся - условленная защита произвольными блоками;
- "управляемый" поединок, в котором заранее назначается нападающий и обороняющийся. Используется несколько видов "управляемых" поединков:

Поединок со сменой техник, то есть чередование различных ударов (оборона может быть активной или пассивной). Например: нападающий – маэ - гэри чудан, обороняющийся - маваси - гэри дзёдан, нападающий маваси - гэри чудан, обороняющийся - блокирует удар или защищается, как было обусловлено ранее.

Поединок с заранее установленными задачами, то есть нападение любое, но с определенным заданием, оборона то же самое. Например: нападающему дается установка на удар после трех финтов, обороняющемуся - установка на активную защиту блокированием.

Кумитэ в виде легкого тренировочного боя (ни нападающий, ни обороняющийся ничем не ограничиваются). И в этом случае используется несколько видов кумитэ:

- кумитэ с "установкой", то есть поединок для отработки определенной техники. Такой поединок является одним из вариантов дзю ипон кумитэ.

Например, спортсмен получает задание активно уклоняться от ударов противника;

- кумитэ без "установки", то есть свободный поединок в свободном темпе (дзю-кумитэ).

Тактика проведения атаки и защиты

Тактика ведения поединка:

- сбор информации о противниках (вес, рост, физическое развитие);
- постановка цели поединка (победить, не дать победить противнику);
- проведение поединков с различными партнерами по заданию тренера;
- применение смены приемов и серии приемов;
- оценивание ситуации, умение отличить готовность и неподготовленность, правду от обмана;
- принудить противника ошибиться и поймать его в ловушку во время отражения его атаки.

Тактика участия в соревнованиях: планирование соревновательного дня (режим отдыха, режим питания, питьевой режим). Анализ проведенного соревновательного поединка, соревновательного дня.

Тактика проведения технико-тактических действий.

Применение серийных атак с дальних дистанций, средних дистанций.

Применение подсечек: подбив под переднюю ногу, подбив под отдаленную ногу, выведение из равновесия с атакующим ударом руки.

Техника защиты: уходы с блоками с разносторонними позициями и контратаки.

Нанесение серий ударов по боксерскому мешку с максимальной силой и частотой. Нанесение одиночных ударов руками и ногами по лапам и митам с максимальной, быстротой, силой и частотой.

Совершенствование тактики - обманные движения: раздергивание противника, перемещение вправо, влево с разножками, смена темпа, обман противника неожиданными остановками, угадывание атакующих действий противника.

Тактика ведения поединка

Составление тактического плана поединка с известным противником по разделам:

- сбор информации (наблюдение, опрос);
- оценка обстановки – сравнение своих возможностей с возможностями противника (физические качества, манера ведения противоборства, эффективные атаки, волевые качества, условия проведения поединка – состояние зала, зрители, судьи, масштаб соревнований);
- цель поединка – победить с отрывистым счетом, не дать победить противнику с большим счетом.

Тактика участия в соревнованиях

Применение изученной техники и тактики в условиях соревновательных поединков.

Распределение сил на все поединки соревнований. Подготовка к поединку – разминка, настройка.

Основы профессионального самоопределения для углубленного уровня:

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся;
- приобретение опыта проектной деятельности.

Судейская подготовка

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне сложности и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих уровнях подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся углубленного уровня должны овладеть принятой терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли бокового судьи, всестилевого каратэитра, секретаря; в городских соревнованиях – в роли бокового судьи, всестилевого каратэитра.

Одной из задач детско-юношеских спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на углубленном уровне сложности и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих уровнях подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Учащиеся углубленного уровня должны овладеть принятой в всестилевом каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения учащихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время обучения на углубленном уровне необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли бокового судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях – в роли бокового судьи, арбитра.

Специальные навыки

Упражнения на боксерских мешках, лапах, митах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

Броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре лежа сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивание из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, тоже, но в полуприсяде.

Упражнения для развития быстроты: бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, тоже в передвижении.

Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3x10 м.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений. Упражнения для развития гибкости: маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты. Упражнения для развития выносливости: многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий

ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага.

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

Упражнение для развития силы: ходьба «гуськом», прыжки «кролем».

Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа.

Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками.

Также используются и изометрические упражнения:

Толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе. Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики. Упражнения для развития гибкости: из глубокого седа максимально Длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при. Многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий,

Продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение.

Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

Спортивное и специальное оборудование

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта триатлон;

- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;

- приобретение навыков содержания и использования спортивного и специального оборудования.

Рабочие программы по предметным областям.

Теоретическая подготовка

Тема 1. Техника безопасности и правила поведения в учреждении.

Знакомство с видом спорта. История учреждения, достижения и традиции. Правила поведения обучающихся. Права и обязанности обучающегося. Инструктаж по технике безопасности при занятиях каратэ. Правила поведения в тренажерном и спортивном зале.

Тема 2. Физическая культура и спорт в России.

Понятие о физической культуре.

Значение физической культуры для укрепления здоровья, гармоничного физического развития.

Организация физкультурного движения в России. Задачи физкультурных организаций в деле развития массовости спорта и повышении спортивного мастерства.

Единая Всероссийская спортивная классификация, и ее значение.

Передовая роль российских спортсменов на международной арене.

Успехи российских борцов в международных соревнованиях.

Тема 3. Гигиенические основы физической культуры и спорта

Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Требования к одежде и обуви.

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса.

Специальные дыхательные упражнения.

Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанными с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

Тема 4. Краткие сведения о строении, функциях организма человека.

Краткие сведения о строении организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы. Костная система, связочный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Легкие. Органы пищеварения. Обмен веществ. Влияние занятий физическими упражнениями на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения под воздействием физических упражнений. Изменение обмена веществ у спортсменов.

Тема 5. Зарождение и развитие всестилевого каратэ. История всестилевого каратэ.

Поклоны перед выходом на татами, партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после его окончания, тренеру при индивидуальном общении и стоя в строю.

Тема 6. Правила всестилевого каратэ. Запрещенные приемы в каратэ.

Оценки за проведение бросков и приемов лежа. Команды и жесты судей. Правила проведения приемов. Начало и конец поединка. Определение победителя в поединке.

Бросать противника на голову, выполнять резкие движения с захватом руки на рычаг, при броске падать на противника всем телом, зажимать противнику нос, рот, наносить удары, царапаться, кусаться, выкручивать шею, суставы, сжимать голову и придавливать ее к татами, упираться руками, ногами или головой в лицо противника, надавливать локтем или коленом на любую часть тела противника в борьбе лежа, захватывать пальцы рук, ног, делать загиб руки за спину, болевые приемы на кисть ноги, проводить болевые приемы рывком, держаться за татами.

Тема 7. Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях.

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях всестилевым каратэ. Содержание самоконтроля.

Понятие о несчастных случаях. Причины несчастных случаев и травм, их профилактика при занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях.

Тема 8. Физиологические основы спортивной тренировки.

Тренировка - процесс формирования навыков и расширения функциональных возможностей организма. Понятие о спортивной форме. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановительные процессы и их динамика.

Тема 9. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.

Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства.

Ознакомление с планом соревнований, с положением о соревнованиях.

Правила соревнований по вестилевому каратэ.

Судейство соревнований. Члены судейской бригады. Их роль в организации и проведении соревнований.

Тема 10. Правила дорожного движения

Правила дорожного движения

Правила дорожного движения для велосипедистов.

О порядке организации и построения групп детей для следования по дорогам.

О порядке следования по тротуарам или обочинам

О порядке перехода проезжей части

Светоотражающие элементы

При катании на роликовых коньках

Общая физическая подготовка

Для развития общей физической подготовки используются следующие упражнения:

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе);
- разновидности ходьбы, бега, прыжков;
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств;
- лазание по гимнастической стенке и скамейке;
- ходьба и бег по пересеченной местности;
- легкоатлетические упражнения: бег 20,30, метров, кросс до 2000 метров;
- подвижные игры и эстафеты, с применением силовых приемов;
- сопутствующие виды спорта: мини-футбол;
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, ручной мяч;
- упражнения для развития силы и силовой выносливости с использованием тренажеров, приспособлений и отягощений.

Строевые упражнения. Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении. Ходьба и бег в разных направлениях с сохранением интервалов между игроками во фронтальном и поперечном направлениях.

Гимнастические упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 15 различных исходных положений - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих ногах и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с

партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Гимнастические упражнения с предметами. Упражнения с набивными мячами - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе. Упражнения с малыми мячами - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Гонка мячей», «Салки» (Пятнашки), «Невод», «Метко в цель». «Подвижная цель», «Мяч среднему». «Охотники и утки». «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы». «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание каната», «Катающаяся мишень» и т.д. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30,60,100,400,500,800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель. Метание гранаты с места и с разбега. Сопутствующие виды спорта: мини-футбол. Спортивные игры. Ручной мяч, волейбол, баскетбол, хоккей с мячом (по упрощенным правилам).

Примерные тренировочные комплексы для развития общей и специальной выносливости

Комплекс № 1

Нанесение ударов по боксерскому мешку или в лапы с максимальной силой и частотой. Режим выполнения:

- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 1 мин активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 30 сек активный отдых (ходьба)
- 1 мин работа максимальной интенсивности
- 7 мин смешанный отдых: 2 мин – пассивный отдых, 3 мин – имитация защитных действий, челнок, 2 мин – пассивный отдых. Выполняются 4 серии.

Комплекс № 2

Нанесение серии ударов по мешку с максимальной силой и частотой:

- 20с – работа максимальной интенсивности

- 2 мин – смешанный отдых: 30сек – ходьба, упр. на расслабление; 1мин – имитация защитных и атакующих действий, челнок; 30сек – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 2мин – отдых как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 1.5мин – смешанный отдых: 30с – ходьба, упр. на расслабление; 30с – имитация защитных и атакующих действий; 30с – пассивный отдых
- 20с – работа максимальной интенсивности
- 1.5мин – отдых, как ранее
- 20с – работа максимальной интенсивности
- Выполняются 3 подхода. Между подходами отдых 2 минуты.

Комплекс № 3

Выполняется на боксерском мешке, по 2 человека. Один из них удерживает мешок, другой в это время наносит серии ударов руками или ногами с максимальной силой и частотой. Через каждые 10 сек партнеры меняются ролями. Раунд длится – 2 мин (для 10-17 лет) и 3 мин (18 лет и старше).

Раундов может быть от 2 до 4, в зависимости от возраста и уровня подготовленности. Между раундами пассивный отдых – 1 мин.

Комплекс № 4

Этот комплекс состоит из 10 станций. 5 станций – ОФП и 5 станций СФП. Направлен он на воспитание скоростно-силовой выносливости. Желательно четное кол-во участников.

На станции ОФП работаем по 30сек (максимально быстро) и 30 сек – отдых. Так 3 раза. Между станциями перерыв не более 30 секунд.

На станциях СФП работаем в паре с партнером (можно на лапах, можно в накладках). Работа длится 2 мин у 10-17 летних и 3 мин у 18летних и старше – без перерыва. Скорость максимальная.

Режим выполнения:

1.**ОФП:** в течение 30с – все выполняют кувырок вперед. Далее – 30с – отдых. И так 3 подхода.

2.**СФП:** Работа в парах – один отрабатывает излюбленную атакующую комбинацию в течение 2 или 3 мин (от возраста). Причем он работает как в одной, так и в другой стойке. Комбинация выполняется максимально быстро, и без нарушения структуры действия.

Отдых – 30 сек.

ОФП: отжимания – 30сек, отдых – 30сек и так 3 подхода

3.**СФП:** тот спортсмен, который держал лапы, теперь также отрабатывает излюбленную комбинацию в течении 2 или 3 мин.

Отдых – 30сек

4.**ОФП:** пресс – 30сек, 30сек – отдых – 3 подхода

5.**СФП:** один отрабатывает излюбленную комбинацию против «левши». Причем сначала один становится в левую стойку - потом другой. И так в течении 2 или 3 минут.

Отдых – 30сек.

6.**ОФП:** скакалка – 3 раунда по 30 сек., с перерывом – 30 сек. Для подготовленных – «двойной оборот».

7.**СФП:** Также как в 6 станции, но работает другой.

Отдых – 30сек.

8.**ОФП:** «стреножник» - работа с грифом от штанги по 30сек и 30сек-отдых. Попеременные толчки грифа от груди со одновременной сменой ног.

9. СФП: спарринг со сменой партнера, - по 1 мин с каждым без отдыха (для взрослых) – Всего 3 мин (3 партнера). Или 2 мин – для 10 -17 летних, по 30сек (3 партнера).

Примечание: упражнения на станциях ОФП и СФП можно с каждой тренировкой менять, в зависимости от поставленной задачи.

Комплекс № 5

«Работа через среднего». Выполняется в группах по 4 человека. Работается в режиме свободного поединка. Все по очереди работают с 1 партнером. Каждый – по 30 сек. И так 4.5 мин. То есть, например:

Против № 1 в течение 30 сек работает № 2, потом № 3 и потом № 4. и так 3 круга подряд без отдыха. После этого работают против № 2 и так далее.

Этот комплекс как нельзя лучше развивает специальную выносливость.

Комплекс № 6 (Филимонов, 1989)

Комплекс рекомендуется для хорошо подготовленных спортсменов. Он также может применяться при тестировании работоспособности.

1. 100м бег с максимальной скоростью
2. 1.5-2мин – активный отдых: упражнения на расслабление, легкий бой с тенью
3. 100м бег с максимальной скоростью
4. 1.5-2 мин – отдых тот же
5. 100м бег с максимальной скоростью
6. 1.5-2 мин – отдых тот же
7. 100м бег с максимальной скоростью
8. 1.5-2 мин – отдых тот же
9. 100м бег с максимальной скоростью
10. 1.5-2 мин – отдых тот же
11. 100м бег с максимальной скоростью
12. 5 мин – активный отдых: 2 мин – упражнения на расслабление, ходьба; 2 мин – имитация атакующих и защитных действий; 1 мин – дыхательные упражнения

Во второй серии данного комплекса беговая дистанция равна 800 м и состоит из трех забегов. Время первого забег должен укладываться в интервал 2 мин 30 сек – 2 мин 40 сек; второго забег – 2 мин 40 сек – 2 мин 50 сек; третьего забег – 2 мин 50 сек-3 мин.

Таким образом, спортсмены в скоростном режиме пробегают 2900 м. в первой серии суммарное время скоростных (100 метровых) отрезков составляет в среднем 12-14 сек; во второй серии (800-метровых) отрезков – 2.5-3 мин.

Тренировочные комплексы упражнений с отягощениями направлены на совершенствование скоростно-силовых качеств

Технико-тактическая подготовка

Изучение и совершенствование техники и тактики:

Базовая техника каратэ

Техника каратэ – это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнений. Технически подготовлен спортсмен, выполняет движение быстро и качественно, а также вовремя расслабляет мышцы.

Эффективность техники определяется высоким конечным результатом. Стабильность техники связано, с её помехоустойчивостью не завязано от условий функционального состояния спортсмена.

Базовый уровень сложности 1,2 года

Стойки каратэ:

- Мусуби-дачи (непринужденная стойка готовности, носки врозь);

- Хейсоку-дачи (непринужденная стойка готовности, пятки носки вместе);

- Хачиджи-дачи (стойка ноги на ширине плеч);
- Зенкуцу-дачи (передняя стойка);
- Кокуцу-дачи (задняя стойка);
- Киба-дачи (стойка с широко расставленными ногами).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками:

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

- Гйаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге.

- Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

- Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами:

Удары ногами (гери) включают в себя некоторые наиболее мощные приемы в каратэ.

- Мае-гери (удар ногой вперед).
- Маваши-гери (круговой удар ногой).
- Йоко-гери (удар ногой в сторону).
- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты:

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).
- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).
- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).
- Гедан-барай (защита, направленная вниз).
- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Кумитэ (базовый спарринг) – это метод тренировки, при котором изученные такующие и оборонительные приемы, находят свое практическое воплощение.

Базовый спарринг наиболее простой формы кумитэ. Соперники располагаются на установленной дистанции друг от друга и заранее определяют цель атаки. Затем попеременно практикуются в атаке и блокировании.

Санбон кумитэ (серия из трех ударов и блоков).

Ката (формальные упражнения или бой с тенью) – представляют собой технические комплексы приемов традиционного каратэ.

Изучение базового ката: Хеян-Нидан, Хеян-Сандан.

Базовый уровень сложности 3-6 года

Стойки каратэ:

- Тейжи-дачи (т – образная стойка),
- Фудо-дачи (стойка – песочные часы);
- Хангецу-дачи (стойка полумесяц);
- Неко-аши-дачи (стойка кошки).

Каждая стойка, предназначена для определенной цели, имеет свою форму. Стойка в каратэ связана главным образом с положением нижней части тела. Мощные, быстрые, точные и плавные приемы можно выполнить, только имея прочную и устойчивую основу.

Удары руками (цуки). Ударная поверхность движется к поражаемой цели по прямолинейной траектории, ударная поверхность и запястье ударной руки все время находится в одной плоскости.

- Гйаку-цуки (удар противоположной рукой). Удар наносится рукой, расположенной на стороне, противоположной вытянутой вперед ноге.

- Ой-цуки (удар выпад). Удар рукой, расположенной на одной стороне с выдвинутой вперед ногой.

- Рен-цуки (переменные удары). В положении для гйаку-цуки или ой-цуки нанося два или три удара, меняя поочередно руки.

Удары ногами (гери) включает в себя некоторые наиболее мощные приемы в каратэ.

- Мае-гери (удар ногой вперед).

- Маваши-гери (круговой удар ногой).

- Йоко-гери (удар ногой в сторону).

- Уширо-гери (удар ногой назад).

Техника защиты (уке) является средством для отражения ударов.

- Аге-уке (верхняя защита от удара в голову).

- Сото-уке (защита снаружи внутрь нижней частью запястья).

- Учи-уке (защита предплечьем от удара в туловище).

- Гедан-барай (защита направленная вниз).

- Шуто-уке (защита рукой-ножом от удара по туловищу).

Базовый уровень сложности 3 года

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, гяку-цуки.

Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке гяку-цуки, сото-уке гяку-цуки, учи-уке гяку-цуки, гедан барай гяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке – нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – гяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гяку-цуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йоко-гери кехоми – усиро-гери.

Перемещение в стойках дзенкуцу-дачи с ударами ой-цуки, гяку-цуки.

Ударами ногами: мая-гери, маваши-гери, еко-гери.

Перемещение с атакой и блоком: аге-уке гяку-цуки, сото-уке гяку-цуки, учи-уке гяку-цуки, гедан барай гяку-цуки.

Перемещение в кокуцу-дачи с блоком шуто-уке, шуто-уке – нукитэ (дзенкуцу-дачи).

Перемещение связками: чудан сото-уке (дзенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи), чудан учи уке – кизами-цки – гяку-цуки, чудан учиуке – кизами цуки – гяку-цуки, Мая-гери – ой-цуки, мая-гери – гяку-цуки, гяку-цуки – мая-гери – дзюн-цуки – гедан-барай, мая-гери – маваси-гери, йоко-гери кехоми – усиро-гери.

Стэповая подготовка:

- Одиночные передвижения.

- Два-три степа в серии.

- Свободное исполнение степов в единицу времени (1-3 минуты).

Одиночные удары (чаги и джируги). Отработка резкости, быстроты и мощи поражения:

- На месте.

- С подъездом.

- В движении шагом.

- На бегу.

- На уходе назад.
 - В сочетании со степами.
- Контратаки.
- Отработка контратак на месте.
 - Контратака в движении (дорожки).
 - Контратака на атаку-серию.
 - Контратаки на удары с перемещениями.
 - Контратаки на атакующую группу противников (в кругу, в линии - цепочка).
 - Контратака, переходящая в атаку (с добиванием противника).

Спарринг (спаринговая подготовка в узком смысле).

- Использование в спарринге одного удара при пассивной защите противника.
- Обмен ударами одного вида.
- Использование в спарринге комплекса из 2-3 ударов при пассивной защите противника.
- Обмен ударами данного комплекса.
- Спаринговая работа сериями ударов при пассивном противнике.
- Обмен атаками-сериями,
- Спаринговая работа на контратаках (атакуют и контратакуют по очереди).
- Спарринг свободный.
- Спарринг с ограниченной программой для одного из партнеров (в льготном рем).
- Спаринговые трудности: работа в клинче и на уходе (убегании) от противн».

Улубленный уровень сложности 1,2 года

Перемещение в позиции зенку-дачи связками: санбон дзюн-цуки (чудан, дзедан, чудан), санбон гяку-цуки (чудан, дзедан, чудан), аге-уке – гедан-барай – гяку-цуки, чудан сотто уке (зенкуцу-дачи) – энпи – уракен (киба-дачи) – гяку-цуки (зенкуцу-дачи), чудан учи-уке – кизами-цуки – мая-гери – чудан гяку-цуки, мая-гери – маваши-гери – гяку-цуки – гедан-барай, гедан-барай – мая-гери – йоко-гери кихоми – гяку-цуки – гедан-барай.

Перемещение в позиции кокуцу-дачи связками: шуто-уке – кизами мая-гери – нукитэ.

Перемещение в позиции кибя-дачи с ударами ног йоко-гери кеяги – йоко-гери кихоми.

Дзю иппон кумитэ (атака и оборонительные действия с выбором дистанции на свое усмотрения).

Ката (поединок с невидимым противником): Теки Шодан, Басай Дай, Канку Дай, Дзион. Энпи, Дзите.

Спарринговая техника

Из позиции камая (боевая позиция), удары руками с выпадами в дзенкуци-дачи: кизами-цуки, ой-цуки, гяку-цуки.

Комбинированные удары руками (степы):

- кизами-цуки гяку-цки;
- ой-цуки гяку-цки;
- гяку-цки гяку-цки.

Удары ногами из позиции камая:

- мая-гери;
- маваши-гери;
- ёко-гери;
- уширо-гери.

Техника выведения противника из равновесия – быстрое сближение на свою боевую дистанцию; движение вперед, движение назад, движение вправо, движение влево, движение вперед – вправо, движение вперед – влево, движение назад – вправо, движение назад – влево.

Имитация одиночных ударов руками и ногами, имитация серийных ударов руками, ногами, имитация ударов рук, ног перед зеркалом.

Нанесение ударов руками, ногами на боксерском мешке, лапах и на митах.

Тактическая подготовка

В процессе обучения каратэ нужно применять разнообразные тактические приемы воздействия на противника:

- Обман (обманные движения, финты), заставляющие противника расслабиться, открыть уязвимые места на теле;
- Вызов противника на прием (имитация определенного движения с целью побудить нападающего, на определенные действия);
- Изматывание противника, ориентированное на использование им приемов, требующих большой физической нагрузки: бега, прыжков и т. д.;
- Соккрытие собственного утомления;
- Отвлечение — переключение внимания противника на другой объект, ослабление его бдительности;
- Подавление воли к сопротивлению и вызов страха у противника посредством демонстрации своего физического и технического преимущества;
- Активное маневрирование, изматывающее противника и не дающее ему возможность провести атаку;
- Маскировка своих намерений, внезапность и неожиданность действий, формирующих у противника растерянность, панику и отказ от сопротивления.
- Встречная борьба, позволяющая от активной обороны быстро перейти к контратаке, вынуждая нападающего прекратить сопротивление.

Спортсмен, который превосходит вас ростом, весом, силой, необходима следующая тактика:

- Оставаться на дальней дистанции, выматывая противника маневрами и финтами, не позволяя ему приблизиться на расстояние полноценного удара;
- Вывести противника из равновесия подсечками и подножками;
- Не давать противнику зажать себя в угол;
- Проводить сложные захваты, броски.

Важным компонентом тактики служит выведение противника из равновесия, благодаря использованию инерции движения.

Будучи выведенным из равновесия и утратив в этот момент концентрацию, противник становится уязвимым для удара или броска. Очень важно выполнять свои действия по ведению схватки в соответствии с определенными схемами, облегчающими достижение победы. Существуют следующие требования к сочетанию приемов защиты с проведением решающих контратак.

- Начинать необходимо с выбора и подготовки конкретных приемов, которые можно использовать для защиты от ударов противника и контратаки.
- Нужно выбрать и отработать свой ответный удар на первую атаку противника. Особое внимание нужно уделить скорости и координации движений.
- Необходимо принимать быстрые решения о применении контрприемов в ходе схватки.

С точки зрения тактики ведения боя должны соблюдаться следующие правила:

- Проводить приемы борьбы в направлении усилий противника, используя силу и инерцию, обращая их против него самого за счет своевременного ухода, уклонения.
- Бросать противника в ту сторону, куда он передвигается.

- Выполнять приемы как можно быстрее, особенно подход и сближение с противником.
- Создать мысленный план боя и думать только о победе.
- Применять усвоенные и доведенные до автоматизма приемы.
- Не расслабляться после падения противника, приближаться к нему осторожно.

Проведение поединков с разносторонним сопротивлением.

Совершенствование ведения противоборства в условиях взаимного сопротивления.

Основы профессионального самоопределения (для углубленного уровня сложности).

Для изучения данной предметной области используются практические занятия, семинары, беседы, самостоятельное изучение литературы. Такая работа проводится в единстве с теоретической подготовкой. Занимающиеся должны периодически привлекаться тренером-преподавателем в качестве помощников при проведении разминки и основной части тренировки со спортсменами более младших возрастов. Определенная помощь тренеру-преподавателю ими может быть оказана и при проведении тестирования новичков во время набора в группы 1-го года обучения на базовом уровне сложности. Спортсмены должны уметь подбирать комплексы упражнений для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технику приемов всестилевого каратэ, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогать тренеру-преподавателю в работе с младшими возрастными группами.

Учащиеся групп 4-го года обучения являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все тренировочное занятие в группах 1-го и 2-го годов обучения базового уровня сложности, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости, объяснить, при каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий позволяет тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогическом или физкультурном ВУЗе.

Различные виды спорта и подвижные игры

Эффективность подготовки каратистов обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой, тактикой и физической подготовки занимающихся. Для этого широко используются упражнения из различных видов спорта, спортивные и подвижные игры.

Основными видами общей физической подготовки являются гимнастика, легкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Надо иметь в виду, что занятия по гимнастике, легкой атлетике и спортивным играм представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика - одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечнососудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега.

В учебном процессе используются:

1. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега.

Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

2. Подвижные игры и эстафеты.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов:

Игра «День и Ночь».

В игре принимают участие две команды – «День» и «Ночь». Чертится средняя линия, разделяющая площадку. Каждая команда имеет свой «дом» (линию, на расстоянии 10–15 метров от центральной линии в ту и другую сторону), в котором соперник не имеет право осалить. Команды выстраиваются на линии своих «домов» и по сигналу тренера идут навстречу друг другу (к центральной линии), когда до центральной линии остается метр–полтора тренер называет какую-либо команду (например, «День»). Тогда эта команда должна быстро развернуться и прибежать в свой «дом», а игроки другой команды («Ночь») должны попытаться осалить соперника до линии «дома». Выигрывает команда, игроки которой осалят больше игроков соперника. Игра «Рыбаки и Рыбки».

Игра происходит на квадратной площадке, размеры которой зависят от количества игроков в командах (если в командах по 10 человек, размеры площадки примерно 20х20 метров). Игроки делятся на две команды – «Рыбаки» и «Рыбки». Рыбаки берутся за руки, а рыбки свободно перемещаются по площадке. По сигналу рыбаки за определенное время (1–2 минуты) стараются поймать рыбок, окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени подсчитывается улов. Затем команды меняются ролями.

Игра «Найди своего капитана».

Все играющие распределяются на несколько групп, и образуют круги. Внутри каждого круга находится игрок с мячом., так называемый капитан группы. По сигналу, все играющие разбегаются по площадке. По второму сигналу останавливаются, приседают и закрывают глаза. В это время «капитаны» меняются местами. По следующему сигналу все бегут к своим «капитанам» и образуют первоначальный круг. Группы собравшиеся первыми у своих «капитанов» - выигрывают. Три четыре повторения, пауза между ними 1 мин.

Игра «Найди свой мяч».

На земле чертятся два вложенных друг в друга круга – маленький (диаметром 4 метра) и большой (диаметром 16 метров). Играющие (12 человек) встают по периметру малого круга. По периметру большого круга на равном расстоянии выкладываются 10 мячей. По первому сигналу тренера игроки начинают легкий бег по своему кругу, по второму – делают рывок и стараются овладеть одним из мячей. Те, кому мячей не досталось, выбывают из игры. На каждом следующем уровне число участников и число мячей уменьшается на два.

3. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800 м. Кроссы от 1000 до 3000 м (в зависимости от возраста), 6-минутный и 12- минутный бег. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега. Тройной прыжок с места и с разбега. Многоскоки. Пятикратный прыжок с места. Метание малого мяча на дальность и в цель.

4. Спортивные игры.

Ручной мяч, баскетбол, волейбол, футбол.

В процессе организации подвижных и элементов спортивных игр с обучающимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического

развития детей. Благоприятно воздействуют на обучающихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим.

Подвижные и спортивные игры имеют строгие и четкие правила, что способствует упорядочению взаимодействия участников и устраняет излишнее возбуждение. При систематическом проведении подвижных и спортивных игр у обучающихся закрепляются и совершенствуются приобретённые двигательные умения и навыки, которые облегчают в дальнейшем более углублённое изучение техники сложнокоординированных движений и выполнение их в нестандартных условиях. Кроме того, подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Наряду с этим им приходится исполнять роли водящего, организатора игры, что развивает организаторские навыки.

В подвижных играх создаются благоприятные условия для проявления творчества, выдумки, фантазии. Необходимо поощрять игровое творчество детей, нацеливая их на создание вариантов игр путём введения новых двигательных действий, изменения правил.

Подвижные игры по своему содержанию чрезвычайно многообразны, для детей разного возраста различаются по сложности движений, по содержанию сюжета, по количеству правил и ролей, по наличию соревновательных элементов и словесного сопровождения.

При этом активно развивается, тренируется внимание, логическое мышление.

Специальные навыки

1. Комплекс упражнений на развитие координации

1.1 Бег с прыжками вверх и одновременными поворотами вокруг своей оси Упражнение выполняется во время одного из видов разминки-лёгкого бега. Во время бега, по команде тренера, спортсмен должен сделать несколько прыжков вверх (от 2 до 10), с одновременным разворотом вокруг своей оси на 360 градусов, в разные стороны. После приземления бег продолжается до следующей команды. Количество выполнений: 10-15 раз.

1.2 Бег с кувырками вперёд/назад/через плечо со страховкой.

Упражнение так же делается во время бега. Спортсмен, по команде тренера выполняет несколько быстрых кувырков вперёд (затем назад и через плечо со страховкой) в количестве 10-15 раз. После выполнения кувырков продолжает бег до следующей команды. При выполнении упражнения необходимо обратить внимание на правильное выполнение элемента "страховка" при перевороте (назад или через плечо). А именно, при перевороте первой земли касается рука, а затем уже спина или плечо. Выполнять упражнение по 5 - 7 подходов.

1.3 Упражнение "Каракавица".

Сесть на пол, опереться ногами и руками об пол, затем оторваться от пола, оставаясь на четырех точках опоры. После этого начать перемещение по площадке вперед (можно так же назад, правым и левым боком). Перемещение нужно делать максимально быстро. Можно разбить группу спортсменов на две команды и устроить эстафету на скорость. Упражнение выполняется 3-8 минут.

1.4 Повороты в полу приседе с последующим выполнением ударов ногами.

Упражнение выполняется в паре. Первый спортсмен вытягивает вперёд руку с ракеткой (либо лапой, макиварой) на уровне плеча. Второй, немного присев, встаёт по вытянутую ракетку, так чтобы голова не касалась ракетки. Затем, в течении 10-20 секунд, в полуприседе, совершает быстрые вращения вокруг своей оси в правую сторону. По, команде тренера, первый спортсмен меняет положение руки и выставляет ракетку на удар маваша-гери (либо мае-гири) на уровне

чудан или джодан. Второй при этом сразу же начинает выполнять удары ногами маваши-гири (либо мае-гири) по ракетке с максимальной частотой и скоростью, так же в течении 10-20 секунд. Затем данная комбинация повторяется, только второй спортсмен вращается уже в левую сторону. Во время выполнения вращений желательнее взгляд направлять в одну точку, нужно "зацепиться" взглядом за какую либо неподвижную точку, расположенную над головой (на ракетке, потолке и т.д.) - это позволит сохранить равновесие. Для усложнения упражнения можно выполнять удары широко-маваши-гери (или уширо-гири) на уровень джодан. Выполнять упражнение по 5 - 10 подходов, без отдыха между подходами.

1.5 Имитация ударов ногами в замедленном темпе.

Упражнение можно выполнять как в паре, так и по одиночке. Если упражнение выполняется в паре, то первый спортсмен вытягивает в сторону руку с ракеткой (лапой, макиварой) на уровне плеча. Второй, из исходного положения камаэтэ-даци, выполняет удар ногой мае-гири (либо ёко-гири, маваши-гири) в замедленном темпе. Во время удара нога проходит над ракеткой, по возможности не задевая её. После нанесения удара нога фиксируется в крайнем положении (положении удара) от 10 секунд до одной минуты. Затем спортсмен снова возвращается в исходное положение камаэтэ-даци. Во время исполнения упражнения необходимо следить за положением тела - корпус во время совершения удара, на должен отклоняться назад. Во время удержания ноги в положении удара, нужно сохранять устойчивое равновесие, нога не должна касаться ракетки. Так же необходимо следить за положением рук - они всегда должны быть в боевом положении и не должны опускаться до уровня чудан, а тем более гэдан. При выполнении упражнения по одиночке все удары совершаются по воображаемой цели, над воображаемым ограничителем высоты удара. Упражнение выполняется по 10-15 раз (на каждую ногу).

1.6 Удары ногами без возврата ноги на пол.

Первый спортсмен держит в руке ракетку (лапу, макивару) в положении на удар маваши-гири (либо мае-гири, ёко-гири), на высоту удара чудан или джодан. Второй, из исходного положения фудо-даци, поднимает одну ногу, согнутую в колене, до уровня чудан, руки при этом находятся в положении защиты. Затем, максимально быстро, выполняются удары маваши-гири (либо мае-гири, ёко-гири) по ракетке. Во время упражнения одна нога всегда находится на весу, т.е. удары выполняются без возврата ноги на пол. Необходимо, во время нанесения удара и возврата ноги в исходное положение (согнутая в колене на уровне чудан), сохранять равновесие, так же необходимо следить за положением рук - руки всегда должны быть в боевом положении. каратэ упражнение координация сила Упражнение выполняется 1-2 минуты, после чего происходит смена ног, и удары наносятся с другой ноги.

1.7 Перепрыжка с ноги на ногу, с одновременным нанесением ударов.

Исходное положение фудо-даци, руки в боевом положении, правая нога, согнутая в колене, поднята на уровень чудан. По команде спортсмен делает перепрыжку с одной ноги на другую, смещаясь влево, как бы перепрыгивая через воображаемое препятствие. После приземления на правую ногу, сразу же делается быстрый удар маваши-гири-чудан или джодан левой ногой. После удара нога не возвращается на пол, а остаётся навису на уровне чудан, согнутая в колене. Затем эта же комбинация делается в противоположную сторону. А именно, спортсмен делает перепрыжку вправо на левую ногу, с одновременным ударом правой ногой. Во время исполнения упражнения необходимо обратить внимание на сохранение равновесия тела и положение рук - они всегда должны быть в боевой позиции. Упражнение повторить 20-30 раз.

1.8 Одновременное разведение ног из положения дзадзен.

Сесть на пол в положение дзадзен. Взять правой рукой наружный край правой стопы, левой рукой - наружный край левой стопы и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, разводить ноги в стороны, стараясь полностью разогнуть ноги в коленных суставах. Затем ноги опять

сгибаются в коленных суставах, но пола не касаются. При выполнении упражнения необходимо стараться не заваливаться назад или в сторону. Упражнение выполняется от 3 до 10 раз, удерживая равновесие от 10 до 30 секунд.

2. Комплекс упражнений на развитие силы

2.1 Отжимание из положения стойки на руках.

Исходное положение - стойка на вытянутых руках. По команде спортсмен начинает сгибать руки в локтях, опускаясь к полу. Упражнение делается в три подхода по 20-50 отжиманий, с отдыхом между подходами по 30 секунд.

2.2 Ходьба и прыжки на руках.

Спортсмены разбиваются на пары. Один из спортсменов принимает упор лежа, второй берёт первого за ноги. По сигналу тренера спортсмены, стоящие на руках, поддерживаемые за ноги партнёром, переставляя поочередно руки, передвигаются по площадке. Сделав один круг ходьбы на руках, второй круг делается прыжками на руках, т.е. при перемещении спортсмен одновременно отрывает от земли обе руки, рывком перемещается вперёд. После завершения второго круга спортсмены меняются местами. Перемещение делается с максимально возможно скоростью. Для мотивации спортсменов, их можно разбить на две команды и устроить эстафету на скорость. Упражнение выполняется в 2-3 подхода, отдых между подходами 30-60 секунд.

2.3 Перебрасывание мяча из стойки камаэтэ-дачи.

Упражнение выполняется в паре. Спортсмены встают друг на против друга в стойку камаэтэ-дачи, один из спортсменов держит в одной руке мяч, наполненный песком (либо резиновой крошкой). По команде тренера они начинают перебрасывать друг другу мяч, кидая его одной рукой. При выполнении броска, рука с мячом резко, с усилием выбрасывается вперёд, имитируя удар сейкен-чудан-цуки (либо удары сейкен-джодан-цуки, шито-цуки). Во время выполнения упражнения необходимо следить за положением стойки камаэтэ-дачи. Так же, во время броска, необходимо чётко соблюдать технику выполнения удара сейкен, т.е. следить за траекторией движения руки, скручиванием и раскручиванием (разворотом) корпуса, работой ног и т.д. Упражнение выполняется по 1-2 минуты на каждую руку (и на каждый тип удара при необходимости).

2.4 Упражнение на руки с утяжелением.

Спортсмены встают лицом друг к другу в стойку фудо-дачи, один из спортсменов крепко хватается руками за пояс доги (кимоно) напарника. По команде, спортсмен, держащий напарника за пояс, начинает поднимать его вверх, отрывая на пару сантиметров от пола. Затем, по команде, спортсмены меняются. Выполнять упражнение можно, либо на чуть согнутых в локтях руках, либо на полностью выпрямленных. Упражнение выполняется по 5-10 раз, в три подхода, отдых между подходами по 30 секунд.

2.5 Бег с утяжелением.

Спортсмены выполняют это упражнение в паре. Один из спортсменов садит себе на спину напарника, поддерживая его за ноги, а напарник обхватывает в свою очередь спортсмена за плечи, чтобы не упасть во время бега. По команде тренера, спортсмен, держащий на спине напарника, приступает к бегу. Для утяжеления задания можно организовать забеги на скорость. Так же можно использовать нечто вроде игры по атаке противников. А именно, каждая пара спортсменов, действуя, как единое целое, должна наносить удары ногами по своим противникам - другим парам. Удары наносит спортсмен находящийся сверху - на спине, а "нижний" спортсмен при этом должен либо подбегать к противникам с целью атаки, либо убегать от них в целях защиты. Тактику "ведения боя" каждая пара выбирает для себя индивидуально. Упражнение длится в течение 1-2 минуты, затем напарники меняются местами. Можно делать по 2-4 подхода с отдыхом по 60 секунд.

2.6 Укрепление мышц ног в стойке кибэ-дачи.

Встать в стойку кибя-дачи, стойка должна быть глубокая, бедра параллельно полу, руки сведены на уровне груди, ладони крепко прижаты друг к другу. Напарник подходит сзади и встаёт ногами на бедра спортсмену, придерживаясь за его плечи. В течении всего упражнения спортсмен должен оставаться в одном положении, не следует приподниматься на ногах, чтобы облегчить напряжение в области бёдер. Во время выполнения упражнения нужно стараться отвлечь своё внимание от напряжения в области ног, и сосредоточить внимание на чём то другом, например на дыхании. Можно так же с усилием давить ладонями друг на друга, что так же поможет отвлечься от напряжения и позволит выполнить упражнение до конца. Упражнение выполняется по 30-60 секунд в три подхода, отдых между подходами так же 30 секунд.

2.7 Приседание с утяжелителем.

Исходное положение - стойка фудо-дачи. В руки берутся любые утяжелители весом от 3 до 15 кг, такие как гантели, блины, гриф, либо специальные накладные утяжелители для рук и ног. По команде спортсмен выполняет приседание (либо на двух ногах, либо на одной). Одновременно с подъёмом выполняется удар ногой мае-гири (либо маваши-гири), на уровень чудан (или джодан). Положение рук во время упражнения зависит от используемых утяжелителей - если это гантели и специальные накладные утяжелители, то рук находятся в боевом положении; если используется гриф или блин, то руки будут находиться за головой. Упражнение выполняется по 30-60 секунд (на каждую ногу), в три подхода, с отдыхом между подходами в 30 секунд. 8 Бег с сопротивлением Упражнение выполняется в паре. Напарник встаёт чуть сзади от спортсмена и цепляется руками за пояс его доги (кимоно). При получении команды тренера, спортсмен начинает движение вперёд, а напарник в свою очередь тянет его назад, упираясь ногами в пол. Задача напарника не дать спортсмену развить скорость и заставить его прилагать большие усилия к перемещению. При этом нужно отметить, что напарник не должен прилагать чрезмерных усилий по удержанию спортсмена, т.к. спортсмен (например, из-за разности весовых категорий или физической подготовке) не сможет выполнить упражнение. Упражнение выполняется в течение 1-2 минут, в 2-3 подхода, отдых между подходами 30 секунд.

Спортивное и специальное оборудование.

Проводится в форме практических и теоретических занятий. Теоретические занятия включают в себя беседы и лекции.

Объемы учебных нагрузок

Учебный план разрабатывается из расчета 42 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

С увеличением общего годового объема часов изменяется по годам обучения соотношение времени на различные виды подготовки. Повышается удельный вес нагрузок на спортивно-техническую, специальную физическую, тактическую и психологическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки.

4. План воспитательной и профориентационной работы.

Возрастание роли физической культуры как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе с обучающимися. При этом важным условием успешной работы является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности, комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, общеобразовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей занятий с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-педагог, который не

ограничивает свои функции лишь руководством поведения обучающегося во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания во многом определяется способностью тренера - преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и воспитания. С первых занятий следует начинать воспитывать дисциплинированность. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое выполнение указаний педагога, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах необходимо убеждать начинающего спортсмена, что Успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. В процессе занятий с юными спортсменами приобретает огромное значение интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру - преподавателю необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед учениками задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на базовом уровне сложности должна быть обеспечена преимущественная направленность на успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным. Для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена – выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения и похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является дисциплинарное взыскание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ученика. Виды взысканий разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявление слабости, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизирующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабости является привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

При решении задач по сплочению спортивного коллектива и воспитанию чувства коллективизма целесообразно использовать выпуск стенных газет и спортивных листовков,

организовывать походы и тематические вечера, вечера отдыха и конкурсы самодеятельности, создавать хорошие условия для общественно полезной деятельности.

Воспитание волевых качеств - одна из важнейших задач в деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Для их преодоления используются необычные для юного спортсмена волевые напряжения. Поэтому основным методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления на соревнованиях являются эффективными средствами воспитания волевых качеств у юного спортсмена.

Достижение любой воспитательной цели, как правило, связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
 - формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
 - формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности). Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер-преподаватель должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом. Основные принципы, характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:
 - связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
 - воспитание в коллективе;
 - единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
 - сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
 - учёт индивидуальных особенностей каждого;
 - систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
 - единство слова и дела в жизни спортивной группы;
 - сплочённость коллектива, его ориентация на спортивные и нравственные идеалы.
- Основное содержание психологической подготовки спортсмена состоит в следующем:
- формирование мотивации к занятиям всестилевым каратэ;
 - развитие личностных качеств, способствующих совершенствованию и контролю;
 - совершенствование внимания (интенсивности, устойчивости, переключения), воображения, памяти, мышления, что будет способствовать быстрому восприятию информации и ее переработке, принятию решений;
 - развитие специфических чувств - «чувство партнера», «чувство ритма движений», «чувство момента атаки»;
 - формирование межличностных отношений в спортивном коллективе.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств. Тренеру, работающему с юными спортсменами, следует использовать все имеющиеся средства и методы психологического воздействия на детей, необходимые для формирования психически уравновешенной, полноценной, всесторонне развитой личности.

Организация профессиональной ориентации с учащимися (4-6 года обучения по Программе)

Задачи: формирование положительного отношения к физической культуре и спорту, труду тренера-преподавателя; выявление первоначальных профессиональных намерений, склонностей

и интересов у юных спортсменов; воспитание основ нравственного, идейного и трудового характера при выборе школьниками-спортсменами профессионального жизненного пути. Для решения этих задач планируется проведение учебно-тренировочных занятий на высоком методическом уровне; экскурсии в институт физической культуры; встречи с ветеранами спорта; заслуженными тренерами, учителями физической культуры, лучшими спортсменами города, страны; обсуждение прочитанных книг, просмотренных фильмов, телепередач о спорте; беседы о значении физической культуры и др.

План воспитательной и профориентационной работы.

№	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения
1.	Проведение родительских собраний в учебных группах	Воспитательная	октябрь, март
2.	Проведение бесед с учащимися учебных групп по технике безопасности (на занятиях, на спортплощадках, в лесу, на воде и т.д.)	Воспитательная, образовательная	сентябрь, декабрь, май
3.	Проведение бесед о дисциплине, самодисциплине, культуре речи, этике поведения на учебных занятиях	Воспитательная, познавательная	в течение учебного года
4.	Проведение бесед о гигиене, выборе спортивной одежды, спортивной обуви для занятий спортом	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
5.	Проведение бесед о здоровом образе жизни, о негативном влиянии вредных привычек на здоровье человека)	Воспитательная, образовательная	в течение учебного года
6.	Беседа с учащимися «Самоконтроль при занятиях спортом»	Воспитательная, познавательная, образовательная	ноябрь
7.	Просмотр учебных фильмов, соревнований различного уровня	Познавательная, образовательная, воспитательная	в течение учебного года
8.	Участие в соревнованиях различного уровня	Воспитательная (товарищество, коллективизм)	в течение учебного года
9.	Мониторинг успеваемости занимающихся	Воспитательная (привитие чувства ответственности)	ежеквартально
10.	Организация встреч с известными спортсменами, ветеранами спорта	Познавательная, воспитательная (патриотизм, гражданственность)	в течение учебного года

		целеустремленность, духовная нравственность, сила воли)	
11.	Посещение музеев, выставок. Участие в соревнованиях различного ранга в качестве зрителей	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года
12.	Проведение конкурсов, эстафет, внутришкольных соревнований.	Воспитательная (нравственная, эстетическая, коллективизм, товарищество, ответственность)	в течение учебного года

5. Система контроля и зачетные требования

Текущий подготовленности обучающихся в период обучения.

Текущий контроль успеваемости проводится с целью определения показателей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности; состояния здоровья, физического развития, функциональных возможностей занимающихся.

Основными задачами проведения текущего контроля являются:

1. Осуществление контроля состояния здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.
2. Определение уровня физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.
3. Осуществление контроля, определяющего эффективность подготовки спортсменов на всех годах обучения.

Текущий контроль успеваемости осуществляется:

- во время проведения учебно-тренировочных занятий тренерами-преподавателями;
- с целью административного контроля – инструкторами-методистами, заместителем директора по учебной воспитательной работе.

В качестве результатов текущего контроля анализируются следующие показатели:

- уровень посещаемости учебно-тренировочных занятий;
- соответствие количества практических и теоретических занятий, соревновательных дней учебному плану;
- уровень освоения материала образовательной программы, выраженный в выполняемых объемах учебно-тренировочной работы в период обучения. Контроль освоения обучающимися материала образовательных программ осуществляется систематически тренерами-преподавателями и отражается в “Журнале учета групповых занятий”.

Основными формами текущего контроля успеваемости являются:

- контрольные учебно-тренировочные занятия;
- соревнования;
- контрольные тесты по ОФП;
- теоретическое тестирование.

Текущий контроль проводится качественно, без установления баллов (отметок).

Промежуточная аттестация - форма оценки освоения Программы. Промежуточная аттестация обучающихся позволяет оценить текущий уровень (за один

учебный год) освоения Программы, с возможностью внесения корректив в учебный процесс, в целях успешного прохождения итоговой аттестации в дальнейшем.

Итоговая аттестация позволяет оценить уровень освоения полного курса Программы. Аттестация проводится в форме выполнения обучающимися комплекса контрольных упражнений (нормативов), тестов (вопросов) по теоретической части, определяющими уровень освоения Программы по основным средствам подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовый уровень образовательной программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5,6 с)	Бег на 30 м (не более 6,2 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 16 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 8 мин
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 5 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 2 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 8 раз)
	Подъем туловища в положении лежа (не менее 15 раз)	Подъем туловища в положении лежа (не менее 13 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)	Прыжок в длину с места (не менее по см)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на углубленный уровень образовательной программы

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 5 с)	Бег на 30 м (не более 5,6 с)
Координация	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 13,5 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе 12 мин	Непрерывный бег в свободном темпе 10 мин

Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 10 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 17 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)
	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 17 раз)	Подъем туловища в положении лежа за 30 с (не менее 15 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 115 см)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности

Тестирование офп, сфп и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по офп включает в себя следующие тесты:

- бег 30м с низкого старта (сек). Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. Разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

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

- непрерывный бег в свободном темпе 10 мин.

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

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

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

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

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности (обязательная техническая программа)

- суммарное время 6-и прямых ударов руками, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой рукой) 6 прямых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-и боковых ударов ногами, сек. Спортсмен, из фронтальной стойки, наносит поочередно (левой и правой ногой) 6 боковых ударов в мешок. Фиксируется время от команды «марш», до 6-го удара по мешку.

- суммарное время 6-ти «входов», сек. Спортсмен, из своей боевой стойки, делает выпад вперед впередистоящей ногой с ударом задней рукой в область туловища и возвращается в ип. Фиксируется время от команды «марш», до 6-го удара по мешку.

- выполнение бросковой техники в течение 30 сек. Бросковая техника выполняется в парах. Как правило, спортсмены выполняют 3 разновидности бросков (результат по лучшему). Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

- **Методические указания по организации тестирования.**

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебного года (апрель-май), для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия и утверждается план проведения промежуточной аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия в соответствии с планом проведения аттестации. Учащиеся углубленного уровня кроме практической части сдают зачет по теоретической подготовке в виде тестирования. Темы для тестирования выбираются на основании учебных планов по теоретической подготовке. Учащиеся, успешно выполнившие все требования, переводятся на следующий год обучения или зачисляется на следующий уровень подготовки (при условии прохождения обучения на предыдущем уровне в полном объеме). Учащиеся, не выполнившие переводные требования, на следующий уровень не переводятся, продолжают повторное обучение в группе этого же года (но не более 1 раза). При повторном невыполнении норм, такие учащиеся переводятся в группу ознакомительного уровня.

1. Перечень информационного обеспечения Список литературы

- 1.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод. рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 2.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 3.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
4. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Terra-Спорт, 2003 -176 с.
5. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
6. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
7. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
8. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
10. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
11. Соломатин С. – « Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
12. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
13. Такэнбоу Н. « Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
14. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
15. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
16. Хаберзетцер Р. « Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
17. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
18. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
19. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
20. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

Перечень интернет-ресурсов

1. Методы физического воспитания [электронный ресурс] URL: <https://www.fizkulturaisport.ru/>
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. 5 Федерация комплексного единоборства России [электронный ресурс] URL: <http://fke.ru/>

Приложения

Приложение 1. Календарно-тематические планы по годам обучения

1.1. Календарно-тематический план базового уровня 1-2 года обучения (6 часов в неделю)

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов ВСЕГО
1. Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	6
2. ОФП	15	15	16	14	15	16	10	15	15	14	15	160
3. СФП	4	6	6	6	6	6	4	6	6	6	6	62
4. Техничко-тактическая подготовка		2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	4
6. Общее количество часов	20	24	24	22	26	24	16	24	26	22	24	252

**1.2. Календарно-тематический план базового уровня 3-4 года обучения
(8 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом	1	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	6
2. ОФП	10	13	16	17	12	17	10	16	16	16	14	157
3. СФП	6	7	7	8	7	8	6	7	7	7	7	77
4. Техничко-тактическая подготовка	9	9	9	9	8	9	-	8	10	11	10	92
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-	4
6. Общее количество часов	26	30	32	34	30	34	16	34	34	34	32	336

**1.3. Календарно-тематический план базового уровня 5-6 года обучения
(10 часов в неделю)**

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1. Теоретическая подготовка - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - Гигиена спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом - Общая характеристика спортивной тренировки - Основные средства спортивной тренировки - Физическая подготовка - Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2. ОФП	12	12	12	12	12	12	10	12	12	12	12	130
3. СФП	11	11	11	10	10	11	9	11	8	10	10	112
4. Техничко-тактическая подготовка	12	14	13	12	12	11	5	15	14	13	15	136
5. Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	1	2	1	1	-	-	2	2	-	9
6. Инструкторская и судейская практика	1	-	1	1	1	-	-	-	1	1	-	6
7. Восстановительные мероприятия	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	1	5
8. Общее количество часов	38	40	40	40	38	38	2	40	40	40	40	420

1.4. Календарно-тематический план углубленного уровня 1-2 года обучения
(12 часов в неделю)

Содержание	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	К-во часов всего
1.Теоретическая подготовка - Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека - Гигиена спортсмена Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи. - Закаливание организма. - История развития вида спорта - Правила и организация соревнований - Самоконтроль в процессе занятий спортом - Общая характеристика спортивной тренировки - Основные средства спортивной тренировки - Физическая подготовка - Единая всероссийская спортивная классификация	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
2. ОФП	14	15	17	16	17	18	12	18	16	15	19	177
3. СФП	10	11	11	11	12	13	8	12	12	10	13	124
4.Технико-тактическая подготовка	12	13	14	14	14	15	10	14	14	13	15	148
5.Контрольные испытания (зачетные и переводные требования) + соревнования	-	-	4	4	2	-	-	-	4	4	-	18
6.Медицинский контроль	-	-	-	2	-	-	-	2	-	-	-	4
7.Инструкторская и судейская практика	1	-	1	-	-	-	-	-	1	1	-	4
8.Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	8
9.Общее количество часов	42	42	50	48	48	48	32	48	50	46	50	504