

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2»  
г. Алексин Тульской области**

<b>РАССМОТРЕНО</b> Педагогическим советом Протокол №131 «30» августа 2023 г.	<b>СОГЛАСОВАНО</b> Советом школы Протокол №1 «30» августа 2023 г.	<b>Утверждаю</b> Директор МБОУ «СОШ №2» _____/Свальнова И. Н. Приказ № 1-д «31» августа 2023г.
---	--	--

**Дополнительная образовательная предпрофессиональная  
программа по каратэ Кекусинкай  
для групп начальной подготовки**

Направление: физкультурно-спортивное

Уровень: основное общее образование

Сроки реализации: 7 лет

Возраст: 7-15 лет

**Руководитель**  
**педагог дополнительного образования**

**Кобзев А.И.**

**2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена в соответствии с «Федеральными государственными требованиями к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ подготовки в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» с учетом основных положений и требований нормативных и правовых документов:

- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта каратэ»;
- "Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.13 №1008);
- «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Минспорта РФ от 27.12.13 г. № 1125).

Каратэ- это японское боевое искусство, система защиты и нападения. Для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками и ногами, наносимые в жизненно важные точки тела противника.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически, может заниматься любой человек со средним здоровьем, независимо от возраста и пола. Кроме этого популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному. Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его

двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Спортивная подготовка в каратэ — многолетний целенаправленный процесс, представляющий собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Изучение программного материала рассчитано на двух этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП) и тренировочном (Т).

Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2 года;
- на тренировочном этапе - 5 лет;

Занятия в группах проводятся 3 раза в неделю по 2-3 часа (академических). Для успешного овладения программными материалами требуется сочетать занятия в группе с индивидуальной работой и по заданию тренера.

Срок реализации программы 7 лет. Учебный план составляет 39 учебных недель и охватывает период работы с сентября по май.

Подведение итогов реализации программы проходит в форме сдачи нормативов промежуточной и итоговой аттестации и переводе обучающихся в группы следующего года обучения или учебно-тренировочные группы.

На этапе начальной подготовки важным является выполнение контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, освоение объемов тренировочных нагрузок в соответствии с программными требованиями, освоение теоретического раздела программы. Динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля. При не выполнении контрольных нормативов обучающиеся остаются в группе этого же года обучения.

При наличии финансирования в период летних, осенних и весенних каникул проводятся спортивно-оздоровительные лагеря, походы, лагеря с дневным пребыванием детей.

## **Цель программы:**

Объединить основные методические положения и опираясь на особенности современного этапа развития спорта, построить рациональную единую систему многолетней предпрофессиональной подготовки юных каратистов.

## **Программа направлена:**

- отбор одаренных детей для занятий каратэ;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание.

## **Прогнозируемые результаты:**

- освоение основ технических и тактических действий;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства;
- выполнение массовых и спортивных разрядов;
- подготовка квалифицированных спортсменов для пополнения сборных команд школы, города, области.

Основные формы организации тренировочного процесса:

- групповые тренировочные занятия;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые с несколькими обучающимися, объединенными в команду для подготовки к участию в соревнованиях;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам;
- участие в соревнованиях и иных мероприятиях.

## **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ (НП)**

На этап начальной подготовки зачисляются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки.

## **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- развитие физических качеств;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям каратэ, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники каратэ и широкому кругу двигательных навыков;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (Т)**

Тренировочные группы формируются из числа обучающихся, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Этот этап состоит из двух периодов:

- базовой подготовки (2 года обучения);
- спортивной специализации (3 года обучения).

В тренировочные группы зачисляются обучающиеся, прошедшие не менее одного года необходимую подготовку, при выполнении ими требований по общей физической и специализированной подготовке.

#### **Основные задачи этапа:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- совершенствование уровня физической подготовленности;
- освоение и совершенствование техники каратэ;
- планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально-этических и волевых качеств;
- профилактика вредных привычек.

### **Продолжительность этапов подготовки, минимальный возраст для зачисления и наполняемость групп**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Оптимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки (НП)	2года	7-8	15

Тренировочный этап (Т)	Начальная специализация  2 года	10	15-12
	Углубленная специализация  3 года	12	15-12

### Нормативы объемов тренировочной нагрузки

Этапные нормативы	Тренировочный этап						
	Начальная специализация		Углубленная специализация				
	1 год	2 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
Количество часов в неделю	6	6	9	12	14	16	18
Количество занятий в неделю (максимальное)	3	3	4	5	6	6	6 - 7
Общее количество часов в год	<b>234</b>	<b>234</b>	<b>351</b>	<b>468</b>	<b>546</b>	<b>624</b>	<b>702</b>

### Ожидаемые результаты реализации дополнительной образовательной программы (для всех этапов)

- владеть основами техники выполнения стоек, блоков, ударов руками, ногами, дыхательными упражнениями;
- выполнение стилевых нормативов;
- участие в соревнованиях школьного, муниципального и регионального масштаба;
- выполнение юношеских и спортивных разрядов.





1	Теоретическая подготовка	16	2	1	2	2	2	2	2	2	1
2	Общая физическая подготовка	76	9	8	9	8	9	8	9	8	8
3	Специальная физическая подготовка	56	6	7	6	6	6	7	6	6	6
4	Психологическая подготовка	8	-	2	-	2	-	2	-	2	-
5	Врачебный контроль, профилактика травматизма	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
6	Инструкторская и судейская практика	4	-	-	-	2	-	-	-	2	-
7	Техника каратэ	46	5	6	5	5	5	5	5	5	5
8	Тактика каратэ	20	2	2	3	2	3	2	2	2	2
9	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана									
	<b>Всего часов</b>	234	28	26	25	27	25	26	24	27	26

### Годовой план для групп УТ -1 года

№	Раздел программы	Кол-во часов в году	9	10	11	12	1	2	3	4	5









№		в году	9	10	11	12	1	2	3	4	5
1	Теоретическая подготовка	6	2	-	-	-	2	-	-	2	-
2	Общая физическая подготовка	217	24	25	24	24	24	24	24	24	24
3	Специальная физическая подготовка	249	27	28	28	28	28	28	28	27	27
4	Психологическая подготовка	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Врачебный контроль, профилактика травматизма	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2
6	Инструкторская и судейская практика	12	-	-	2	2	2	2	2	2	-
7	Техника каратэ	100	12	11	11	11	11	11	11	11	11
8	Тактика каратэ	88	9	10	10	10	10	10	10	10	9
9	Выполнение контрольных упражнений по физической и технической подготовке	6	2	-	-	-	2	-	-	-	2
10	Участие в соревнованиях	Согласно календарного плана									
	<b>Всего часов</b>	702	80	76	77	77	83	77	77	78	77

# **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

## **ПЛАН ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

**(для всех этапов подготовки)**

### **Тема 1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – как средство развития и укрепления человека. Стилевая классификация в кёкусинкай, норматива сдачи экзамена на ученические пояса (КЮ)

### **Тема 2. История кёкусинкай.**

Зарождение и развитие каратэ в мире, России. Этикет «Додзе»

### **Тема 3. Личная гигиена.**

Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования.

### **Тема 4. Врачебный контроль.**

Самоконтроль, профилактика травматизма, значение врачебного контроля при занятиях каратэ, организация и прохождения медицинского обследования, самоконтроль за состоянием здоровья занимающихся, техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

### **Тема 5. Место занятий, оборудование, инвентарь.**

Требования к спортивному залу для занятий каратэ. Размеры татами, виды защитного снаряжения.

### **Тема 6. Правила проведения соревнований их организация.**

Возрастные группы, весовые категории и стилевая классификация участников соревнований, правила судейства соревнований по кумитэ и ката, система оценок.

### **Тема 7. Общая характеристика спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка.

### **Тема 8. Основные средства спортивной тренировки.**

Физические упражнения. Основные упражнения, развивающие качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость)

### **Тема 9.Техническая подготовка.**

Понятие о кихоне, технике выполнения ударов руками, ногами, блоков, перемещения в классических стойках.

### **Тема 10.Тактическая подготовка.**

Индивидуальные действия в защите и нападении.

### **Тема 11.Психологическая подготовка.**

Понятие о психологической подготовке, развитие моральных и волевых качеств по средствам занятий каратэ.

## **Практическая подготовка**

**для групп НП - 1-2года**

### **Общая физическая подготовка**

#### **Строевые упражнения:**

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

перестроение из одной шеренги в две;

из колонны по одному в колонну по три (по четыре).

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

упражнения для пояса верхних конечностей;

упражнение для укрепления мышц шеи и туловища;

упражнения для пояса нижних конечностей.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

упражнения со скакалкой;

упражнения с гимнастической палкой;

упражнения с набивными мячами;

упражнения на гимнастической стенке;

упражнения на гимнастической скамейке.

### **Акробатика:**

кувырки вперед (захватом скрещенных ног из положения, сидя, с закрытыми глазами);

кувырок назад (захватом скрещенных ног в положении, сидя, с закрытыми глазами из стойки);

переворот (вперед, боком, «колесо»).

### **Упражнения для самостраховки при падении:**

падение на спину с кувырком;

падение на правый бок с кувырком через левое плечо;

падение на левый бок через правое плечо.

### **Легкая атлетика:**

ходьба и её разновидности (с подскоками и прыжками вверх с поворотами на 180, 360гр.)

бег и его разновидности;

бег на короткие дистанции (30,60,100м);

прыжки в длину с места и с разбега;

прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, пояс от кимоно и т. д.).

### **Игры и эстафеты:**

ручной мяч, футбол по упрощенным правилам;

эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, пролазаниями.

### **ОФП:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя, сидя;

подъем туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты;

приседания и их разновидности;

подтягивание на перекладине из положения виса;

челночный бег 3X10м.

## Специальная физическая подготовка

прыжки на месте и в передвижении сплосочередным выносом колена вперед – в сторону;

удары руками в положении приседа;

разгибание голени в стойке: прямое (мае), боковое (маваси), в сторону (ёко);

выполнение ударов ногой из положения приседа;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на тыльных сторонах кисти рук, на кулаках, на пальцах;

выполнение ударов руками с преодолением сопротивления партнера;

приседания с выпрыгиванием и выполнение ударов ногами;

выполнение ударов рукой максимальное количество раз за заданное время (30сек.. 1 мин.);

выполнение ударов ногой максимальное количество раз за заданное время (30сек., 1 мин, 1,3 мин.).

## Техническая подготовка.

**стойки:** (йой – дати, фудо – дати, дзенкуцу – дати, сантин – дати, кокуцу – дати, мусуби – дати);

**удары руками:** сейкенморотэ – цуки (дзедан, тюдан, чедан); сейкеной – цуки (дзедан, тюдан, гецан); сейкенаго – ути, сейкенгяку – цуки (дзедан, тюдан, гедан);

**блоки:** (сейкендзедан – укэ, сейкенмаегедан – барай, сейкентюданути – укэ, сейкентюдансото – укэ);

удары ногами: ( хидзагаммэн – гери, кин – гери, тюданмаэ – геритюсоку);

**дыхательные упражнения:** (ногарэ);

**иппонкумитэ:** атака 1-сейкен ой – цуки дзедан, защита и контратака 1 - сейкенмаэgedан–барай- хнузагери., атака 2-сейкен ой – цуки тюдан, защита 2- сейкендзёдан – укэ + кингери;

**санбонкумитэ:** атака - сейкен ой – цуки дзедан +сейкен ой – цуки тюдан +сейкен ой – цуки гедан,защита и контратака- сейкендзёдан – уке + сейкен ,тюдансотоукэ +сейкенмаэgedан – барай + сейкенгяку цуки +сейкенмаэгецан – барай;

**ренраку:** сейкэнгяку – цуки ( тюдан или дзедан) +маэ – геритюдантюсоку, возврат в стойку и прикрытие.

**ката:** тайкекусонити, тайкекусонони.

## **Практическая подготовка**

для групп УТ 1-5 года

### **Общая физическая подготовка**

#### **Строевые упражнения:**

повороты в движении;  
перестроение из шеренги уступами;  
на месте;  
в движение;  
переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;  
передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;  
размыкание в лево, вправо, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.).

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов:**

упражнения для пояса верхних конечностей;  
упражнения для мышц шеи и туловища;  
упражнение для пояса нижних конечностей.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами:**

упражнения со скакалкой;  
упражнения с шестом – «бо»;  
упражнения с набивным мячом.

#### **Легкая атлетика:**

бег и его разновидности;  
бег на короткие дистанции (30,60,100м);  
бег на средние дистанции (400, 800, 1500м);  
метание мяча на дальность и точность;  
перебрасывание мяча в парах;  
прыжки в высоту с места;

#### **Упражнения на гимнастических снарядах:**

кувырок вперед, через 8-10 набивных мячей расположенных на одной линии;  
кувырок назад, через 8-10 набивных мячей расположенных на одной линии;  
кувырок вперед с теннисным мячом в руках;  
переворот, подъем разгибом из положения, лежа на спине;  
полет – кувырок через два чучела, лежащих вместе;  
стойка на руках;  
на гимнастических брусьях;  
на гимнастической перекладине;  
на гимнастической стенке;

на гимнастической скамье.

### **Отработка ударов на снарядах:**

на «лапах»;

на боксерском мешке;

на маниваре;

на пневматической «груше»

### **Упражнения для самостраховки при падении**

самостраховка при падении на спину соскамейке (набивного мяча);

т.е. самостраховка при падении на бок (левый, правый);

падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

### **Спортивные игры:**

ручной мяч, регби, настольный теннис, футбол, волейбол, спортивные игры по упрощенным правилам. Игры направленных на освоения атакующих и защитных навыков.

### **Подвижные игры:**

эстафеты;

игры – задания по освоению блокирующих и атакующих действий.

### **ОФП:**

сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, ноги находятся на гимнастической скамье;

подъем прямых ног из положения, лежа на спине;

приседание с выпрямлением;

подтягивание на перекладине из положения виса;

упражнения с тяжелоатлетическими снарядами.

## **Специальная физическая подготовка**

выполнение ударов руками в режиме, «супер серий», на месте и в перемещении;

выполнение ударов ногами в режиме, «супер серий», на месте и в перемещении;

выполнение ударов ногами и руками на тяжелом мешке заданное количество раундов;

выполнение ударов ногами на «одном колене» с промежуточным касанием опоры;

разгибание голени с преодолением сопротивления партнера;

бег с преодолением сопротивления партнера;

выполнение ударов руками с использованием резиновых эспандеров;

выполнение ударов ногами и коленями с партнерам на плечах;

толчки руками в боевой стойке с преодолением сопротивления партнера;

выполнение ударов руками с преодолением сопротивления партнера.

выполнение ударов руками с легкими утяжелением (0,5- 2 кг);

выполнение ударов ногами с легкими утяжелением, закрепленных на голени (0,5- 3кг);  
выполнение ударов руками с преодолением сопротивления партнера;  
выполнение ударов ногами с преодолением сопротивления и с использованием пояса от кимоно;  
выполнение комбинаций из ударов руками и ногами наступательного характера с преодолением сопротивления партнера с использованием пояса от кимоно;  
выполнение ударов ногами и руками на тяжелом мешке;  
выполнение ударов руками и ногами на «лапах»;  
выполнение ударов ногами и руками на «макиваре»;  
выполнение комбинаций из ударов руками и ногами, а также защитных действий в перемещении («бой с тенью»).

### Техническая подготовка

**стойки и передвижения в них:** (киба – дати, кекояси – дати, камаэтэ – дати);

**удары руками:** татэ – цуки (дзёдан, тюдан, гедан), сита – цуки, дзен – цуки (дзёдан, тюдан, гедан), тэтцуи ороси гаммэн – ути, тэтцуикомеками – ути (дзёдан), тэтцуихизо – ути, тэтцуи мае ёко – ути, тетцуиёко – ути (дзёдан, тюдан, гедан) в мае киба – дати;

**блоки:** сейкенморотэтюданути – укэ, сейкентюданути – укэ, гедан – барай, сейкен – маваси, гедан – барай, сютомаваси – укэ;

**удары ногами:** дзёданмаэ – геритю соку, маэтюсоку – кэагэ, тэйсокумавасисото – кэагэ, хайсокумавасиути – кэагэ, сокутоёко – кэагэ;

**ренраку:** тюцанмаэ – геритюсоку + сейкенгяку – цуки тюдан возврат в стойку и прикрытие, тюдансото – укэ+ сейкенмаэgedан – барай +сейкенгяку –цуки

возврат в стойку и прикрытие с шагом вперед: сейкенгяку – цуки тюдан + хидаримаэ – геритюдантюсоку +мигимаэ–геритюдантюсоку +сейкенгяку – цуки тюдан возврат в стойку и прикрытие.

**дыхательные упражнения:** ибукисанкай;

**кумитэ:** тайкёкусоносан, пинансоноити.

**стойки и перемещение в них:** цуруаси – дати, мороаси – дати;

**удары руками:** уракенсемэнгаммэн – ути, уракенсаюгаммен – ути, уракенхизо – ути, нихон–нукитэ, ехон – нукитэ, сётэй – ути (дзёдан, тюдан, гедан) дзеданхидзи – атэ.

**блоки:** сетэй – укэ (дзедан, тюдан, гедан), сейкендзюдзи – укэ (дзёдан, гедан);

**удары ногами:** геданмаваси – гери (хайсоку, тюсоку), кансецу – гери (сокуто), тюданёко – гери, тюданмаваси – гери (хайсоку, тюсоку), усиро – гери (3 метода), тюдан;

**ренраку:** геданмаваси – гери (түсоку или хайсоку) + сейкенгяку – цуки, тюдан, возврат в стойку и прикрытие;  
тюданмаеёко – гери + сейкенгяку – цуки тюдан возврат в стойку и прикрытие;  
тюданусиро – гери + сейкенгяку – цуки тюдан, возврат в стойку и прикрытие.

мае – геритюдантүсоку + ёко – геритюдан + усиро – геритюдан + сойкегяку – цуки тюдан, возврат в стойку и прикрытие;

ката: пинансоно ни, пинансоно сан;

**Кумитэ:** дзюкумитэ (10 боев); дзюкумитэ (12 боев).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

В процессе становления отечественной школы каратэ систематизировались и получили свое дальнейшее развитие точные основанные методические приемы обучения и совершенствования техники кёкусинкай:

Групповые освоения приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг.

2) Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.

3) Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.

4) Условный бой с противников.

5) Индивидуальное освоение учеником приемов в работе с тренером на лапах, по «подушке» (макиваре).

6) Индивидуальная работа ученика по отработке ударов или их комбинаций на тяжелом мешке.

7) Условный бой технико-тактическими задачами.

8) Вольный бой.

Метод группового обучения приема (без партнера) под общую команду тренера, в строю из одной или нескольких шеренг, обычно используются на первом этапе обучения учеников новой технике.

Методы группового обучения приема (с партнером). Под общую команда тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить обучающихся, с видами боевых дистанций научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий удар и защищаться от него. При этом одна шеренга исполняет роль атакующей, а другая защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту. Сохраняя форму движения, а также нужное расстояние до противника.

Индивидуальное освоение учеником приемов в работе « на лапах » или

« подушке » обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создает у ученика наиболее четное и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда ученику, необходимо исправить какой – либо недостаток в технике освоения приема.

С партнёром на лапах и подушке нарабатывается серийность ударов в заданной последовательности (комбинаторика) с использованием защитных и атакующих действий.

Работа на тяжелом мешке служит для и развития силы ударов ногами и руками, а также для набора необходимой кондиции, работе по раундам при подготовке к участию в соревнованиях по кумитэ.

Условные бои с ограниченным и конкретным узким заданием действий противников необходимо, чтобы обучающиеся постоянно сосредотачивали основное внимание на каком – либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. При этом действия одного из них ограничиваются определенными атакующими действиями, а действия другого – определенной защиты от данного действия и контрударами, соединенным с этим видом защиты.

Условный бой с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование техника – тактического мастерства бойца.

В основном бою (спарринге) соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с широкими заданиями присущи двухстороннее действие партнеров

– противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать.

В вольном бою (дзюкумитэ) без ограничения действий партнеров не допускается каких – либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем (дзиссэн – кумитэ) он является основным показателем технико-тактической разносторонности бойца, богатство его творческого мышления. Свободный спарринг – это основное упражнение, с помощью которого каратист вырабатывает собственную манеру и стиль боя.

## **Основные принципы обучения и тренировки**

### **1. Принцип связи теории с практикой.**

Предусматривает обучение обучающихся творческому применению теории в практической деятельности, т. е., овладение техническими приемами с учетом их тактического действия, самостоятельный разбор различных вариантов применения тактических и технических действий, поведения, настроения и состояния своего и противника, критический анализ проведенных боев.

### **2. Принцип сознательности и активности.**

Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть и активно участвовать в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что необходимо для достижения цели, почему план занятий построен так, а не иначе; овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения на основе тактического смысла технического действия.

### **3. Принцип наглядности.**

Этот принцип заключается в необходимости обеспечения соответствующих зрительных, двигательных и других представлений каратиста об изучаемом движении или действии. Для этой цели используют такие формы наглядного обучения, как просмотр методических фильмов, записи крупных чемпионатов и посещение соревнований с участием бойцов высокого класса, изучение учебной литературы и главное – чтение и правильный показ во время учебно-тренировочного процесса.

### **4. Принцип доступности.**

Учебный материал усваивается, если он доступен для обучающихся. Принцип доступности учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей.

Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок – к функциональным отрицательным сдвигам. Слишком легкие занятия приводят к потере интереса занимающихся, неподготовленности ко встрече с противником.

Принцип доступности руководствуется при соответствии зачетных требований, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, планов повышения уровня спортивного мастерства и (самого главное) планирование результатов, к которым должен стремиться ученик в тех или иных соревнованиях.

### **5. Принцип систематичности и последовательности.**

Всю систему подготовки следует строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развитие физических и морально – волевых качеств (регулярность занятий), чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направления и содержания.

Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков морально–волевых качеств.

### **6. Принцип прочности.**

Прочными являются навыки, которыми ученик овладевает не в изолирующих условиях, а непосредственно в бою.

Добиться прочного навыка нельзя без должного развития таких качеств, как скорость реакции, чувство свободы движений, удара и т. п. Чем большим комплексом двигательных навыков владеет ученик, тем больше у него возможности произвести нужное действие в данной ситуации.

### **7. Принцип повторности и непрерывности в тренировке.**

Спортивная тренировка постоянно предусматривает постоянную повторность упражнений и действий, способствовавшую

совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов спортивного мастерства.

Только при соблюдении этого принципа ученик приобретает спортивную форму.

## **Методы тренировки**

### **Равномерный метод.**

Упражнения выполняются с полной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда).

### **Переменный метод.**

Характерно постоянное изменения интенсивности действий спортсмена. Большинство специальных и специально-подготовленных упражнений выполняется в переменном темпе.

### **Интервальный метод.**

Заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха.

### **Повторный метод.**

Состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или раздельной деятельности.

### **Игровой метод.**

Помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимает ловкость и быстрота мышления.

### **Соревновательный метод.**

Основан на непосредственном соперничестве учеников в борьбе за достижения или высокого результата.

### **Круговой метод.**

В тренировке ученик достаточно длительно и последовательно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. После каждого круга спортсмен отдыхает около минуты, и начинают проходить очередной круг.

### **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований. Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

## Психологическая подготовка

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решение проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика каратэ, прежде всего, способствует формированию психическому спокойствию, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная,

аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

**Сопряженные** методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

**Специальными** методами психологической подготовки являются:

стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

В спорте огромную роль играет мотивация спортсмена на достижение определенного результата на соревнованиях и в процессе подготовки.

Мотивы человека определяют цель и содержание его деятельности, интенсивность его усилий для достижения цели, влияют на его поведение.

Основу мотивации человека к достижениям составляют привычные мотивы, сложившиеся в процессе его жизни. Поэтому развитие у спортсменов мотивов к высоким спортивным достижениям следует рассматривать как

одну из важнейших сторон тренировочной работы, направленную на формирование спортивного характера.

На этапах углубленной тренировки основной задачей психологической подготовки является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Цель, которую тренер ставит перед спортсменом, должна быть реальной, основанной на знании его возможностей и объективных предпосылок для достижения запланированного результата. Только при глубокой убежденности спортсмена в том, что у него есть все возможности достичь намеченной цели в заданный промежуток времени, при осознании ее важности у юного спортсмена возникает внутренняя готовность бороться за ее достижение. Тренер должен умело поддерживать стремление и внутреннюю готовность спортсмена к достижению поставленной цели. Этот процесс обязательно предусматривает регулярную информацию тренера о достижениях юного спортсмена, о том, что еще ему осталось сделать, чтобы выполнить намеченную программу.

Появление объективных трудностей, связанных с нарастанием утомления и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием в процессе гонки, вызывает изменения в организме лыжника, выражающиеся в своеобразии психической деятельности, определенной динамике психических процессов, снижении интенсивности процессов сознания.

В тренировочной деятельности и в соревнованиях спортсмену приходится преодолевать трудности, которые, в отличие от объективных, обусловлены индивидуально-психологическими особенностями его личности. Они возникают в сознании спортсмена в виде соответствующих мыслей, чувств, переживаний и психологических состояний в связи с необходимостью действовать в определенных условиях, и не могут быть поняты в отрыве от них. В зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена субъективные трудности в одних и тех же условиях проявляются по-разному: от малозаметных сомнений в своих силах и незначительных волнений до почти эффективных состояний, сопровождающихся ослаблением, а иногда и потерей сознательного контроля за своими действиями. Это оказывает самое неблагоприятное влияние на моторные функции организма.

Для воспитания способности преодолевать объективные трудности, связанные с утомлением и сопутствующим ему тяжелым функциональным состоянием, необходимо на тренировках моделировать эти состояния. Для этого нужно включать в тренировку отдельные дополнительные задания при ярко выраженной усталости. Наиболее благоприятные возможности для практического овладения приемами, помогающими преодолевать развивающееся утомление усилиями воли, дает участие в соревнованиях.

Готовность к преодолению неожиданных трудностей вырабатывается с помощью анализа возможных причин их возникновения. Иногда в процессе подготовки к соревнованиям следует специально создавать сложные ситуации, которые вынуждали бы спортсмена проявлять все волевые качества. Если же трудности, встречающиеся на соревнованиях, невозможно смоделировать на тренировке (болевые ощущения, поломка инвентаря, потертости и др.), то спортсмен должен иметь о них четкое представление и знать, как действовать при их появлении.

Борьба с субъективными трудностями предполагает целенаправленные

воздействия на укрепление у юных каратистов уверенности в своих силах, которая формируется на основе знания своих физических и функциональных возможностей, сильных и слабых сторон подготовленности. Для правильной оценки своих возможностей необходим систематический анализ результатов проделанной работы, спортивных достижений, условий, обеспечивающих достижение соответствующего успеха и причин, которые привели к неудаче. Выполнение сложных тренировочных заданий и освоение трудных упражнений вызывает у спортсмена положительные эмоциональные переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями.

### **Управление нервно-психическим восстановлением спортсменов.**

В процессе управления нервно-психическим восстановлением спортсмена снимается нервно-психическая напряженность, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревновательных нагрузок, в перерывах между выступлениями, формируется способность к самостоятельному восстановлению.

Нервно-психическое восстановление осуществляется с помощью словесных воздействий, отдыха, переключения, рекламации и других средств. Для этой цели используются также рациональное сочетание средств ОФП в режиме дня, средства культурного отдыха и развлечения, система аутовоздействий.

### **Распределение средств и методов психологической подготовки спортсменов в зависимости от этапов и периодов тренировочного процесса.**

Средства и методы психолого-педагогических воздействий должны быть включены во все этапы и периоды круглогодичной подготовки, постоянно повторяться и совершенствоваться. Некоторые из них на том или ином этапе годовых циклов обучения и тренировки, особенно в связи с подготовкой к соревнованиям, участием в них и восстановлением после значительных нагрузок, имеют преимущественное значение.

На этапе начальной подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психологических чертах характера (трудолюбие в тренировке и дисциплинированность при соблюдении режима, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважение к тренеру, требовательность к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На этапе занятий тренировочных групп внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к само регуляции, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействия в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям. В круглогодичном цикле подготовки существует следующее распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

В подготовительном периоде выделяются средства и методы, связанные с морально-психологическим просвещением спортсменов, воспитанием их спортивного интеллекта, разъяснением цели и задач участия в соревнованиях, содержания общей психической подготовки к соревнованиям, развитием волевых качеств и специализированных восприятий, оптимизацией межличностных отношений и сенсомоторным совершенствованием общей психологической подготовленности.

В соревновательном периоде упор делается на совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической и мобилизационной готовности в состязаниях.

В переходном периоде преимущественно используются средства и методы нервно-психического восстановления спортсменов.

В течение всех периодов подготовки применяются методы, способствующие совершенствованию моральных черт характера, и приемы психической регуляции спортсменов.

В ходе тренировочных занятий также существует определенная тенденция преимущественного применения некоторых средств и методов психолого-педагогического воздействия.

В вводной части занятий применяются психолого-педагогические методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности юных спортсменов, сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций; в подготовительной части занятий - методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств, в основном совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и само регуляции, повышается уровень психологической специальной готовности спортсменов. В заключительной части занятий совершенствуется способность к само регуляции и нервно-психическому восстановлению.

Распределение средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей спортсменов, задач индивидуальной подготовки, направленности тренировочных занятий.

### **Инструкторская и судейская практика**

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения обучающимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение - у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

### **Восстановительные мероприятия и медицинское обследование**

Тренировка и восстановление - единый взаимосвязанный процесс. Повышение тренированности и работоспособности возможно при восполнении энергетических затрат при восстановлении. Восстановительные мероприятия необходимо планировать не только после тренировок и соревнований, но и в процессе их проведения. Существуют три группы восстановительных мероприятий: медико-биологические, психологические, педагогические.

#### **Медико-биологическая система восстановления включает:**

- оценку состояния здоровья;
- рациональное питание с использованием витаминов и продуктов повышенной биологической ценности;
- комплекс фармакологических средств с учетом требований антидопингового контроля;
- физиотерапевтические средства: различные виды массажа, сауну.

#### **Психологические средства восстановления:**

- аутогенная тренировка;
- внушенный сон;
- комфортные условия быта и отдыха;
- препараты энергетического действия, адаптогенные препараты (элеутерококк, сапарал, плаитабс).

#### **Педагогические средства восстановления:**

- вариативность тренировочных нагрузок и интервалов отдыха, оптимизация тренировочного процесса;
- восстановительные тренировочные нагрузки низкой интенсивности;
- специальные разгрузочные периоды.

Большое значение для восстановления энергии, роста и развития организма имеет рациональное питание. Рациональным называют такое питание, при котором суточная калорийность пищи соответствует суточному расходу энергии и качеству по содержанию веществ, необходимых для построения тканей, органов и нормального течения физиологических процессов. Основными задачами медико-биологического контроля являются:

определение состояния здоровья и уровня функционального состояния здоровья юных спортсменов для занятий;

- систематические наблюдения за изменениями в состоянии физической и функциональной подготовленности, происходящими под влиянием регулярных занятий и определение индивидуальных норм нагрузок.

Контроль за состоянием здоровья спортсменов осуществляется врачом и специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Контроль за состоянием здоровья и переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок позволяет своевременно принимать необходимые профилактические меры. Следует отметить необходимость сознательного участия в самоконтроле самого спортсмена, в связи с этим необходимо ознакомить занимающихся с описанием признаков утомления и оценкой самочувствия.

Существуют следующие виды медицинского обследования: углубленное, этапное, текущее и оперативное.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год (в начале и конце учебного года). К занятиям допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе.

Заключение по результатам углубленного обследования содержит оценку состояния здоровья и физического развития; биологический возраст и соответствие паспортному; уровень функционального состояния рекомендации по лечебно-профилактическим и восстановительным мероприятиям и режиму.

Этапное медицинское обследование проводится в сроки основных периодов годичного тренировочного цикла. Кроме обследования в лабораторных условиях исследования ведутся в процессе тренировки. При этом ставятся задачи – оценить состояние здоровья, изучить динамику тренированности и переносимость тренировочных нагрузок.

Текущий контроль проводится по заранее намеченному плану либо после того как спортсмен приступил к тренировкам после перенесенного заболевания, либо по заявке тренера. Его цель – выявить, как переносит спортсмен максимальные тренировочные нагрузки (одно тренировочное занятие, недельный цикл и т.д.). Методы исследования зависят от возможности медицинских работников и наличия аппаратуры. Минимальный комплекс включает измерение частоты сердечных сокращений, артериального давления, электрокардиограмму, проверку адаптации к дополнительной нагрузке.

происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

### **Воспитательная работа**

Учебно–тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;

## **ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ КАРАТЭ**

### **Общие требования безопасности:**

1.1.К занятиям каратэ допускаются дети прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2.При проведении занятий соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3.При проведении занятий по каратэ должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.4.При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы.

1.4.При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.5.В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения тренировочных занятий и правила личной гигиены.

1.6.Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к ответственности и с ними проводится внеплановый инструктаж.

### **2.Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1.Надеть спортивную форму.

2.2. Провести разминку.

2.3. Надеть необходимые средства защиты.

### **3.Требования безопасности во время занятий .**

3.1.При выполнении заданий находиться только на указанном месте.

3.2.Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасное расстояние между парами.

3.3.Не выполнять приёмы на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4.Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе выполнения приёма, на ковре не должно быть посторонних предметов.

3.5. Не начинать каких-либо действий без команды тренера-преподавателя.

3.6.Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

### **4.Требования безопасности в аварийных ситуациях.**

4.1.При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю .

4.2.При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом руководству школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5.Требования безопасности по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2.Снять спортивную форму.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **СИСТЕМА ЗАЧЁТА И ЗАЧЁТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм обучающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся каратэ на этапах многолетнего тренировочного процесса являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств обучающихся;
- уровень освоения основ гигиены и самоконтроля

## **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**для групп НП -1-2 года**

№	Виды	1 год	2 год
1	Челночный бег 3 x 10 (м)	8,4-8,2 сек	8,2-8,0 сек
2	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лежа	10 – 15раз	15 - 20раз
3	Подъем корпуса из положения лежа за 30 сек.	10 - 15раз	15 -20раз
4	Выполнение связок: Атака Защита Контратака	Экспертная оценка: Зачет Не зачет	Экспертная оценка: Зачет не зачет
5	Вольныйбой	1 мин	1 мин

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

для групп УТ- 1-5 года

№	Виды	1 год	2 год	3год	4год	5год
1	Челночный бег 3 х 10 (м)	8,0-7,8 сек	7,8-7,6сек	7,6-7,4сек	7,4-7,2сек	7,2-7,0сек
2	Сгиб.-разгиб. рук в упоре лежа	25 –30раз	30-35раз	35-40раз	40-45раз	45-50раз
3	Подъем корпуса из положения лежа за 1 мин.	25-30 раз	30-35раз	35-40раз	40-45раз	45-50раз
4	Выполнение связок: Атака Защита Контратака	Экспертная оценка: Зачет Не зачет				
5	Вольныйбой	1,5 мин	1,5 мин	1,5 мин	2 мин	2 мин

### Пояснение к выполнению контрольных упражнений

**1.Челночный бег** выполняется на горизонтальной поверхности, испытуемый должен пересекать линию ограничивающие 10 м отрезок двумя ногами.

**2.Сгибание – разгибание рук** выполняется по требованиям: исходное положение упор лежа, тело прямое, ноги вместе, упражнение выполняется с максимальной амплитудой, при сгибании корпус опускается практически до касания поверхности ( не доставая 20 – 30 мм ) подъем до полного выпрямления рук.

**3.Подъем корпуса из положения лежа** – ноги зафиксированы, подъем корпуса до вертикального положения, руки за головой.

**Выполнение связок 1 год обучения.**

**Атака:** ой – цук, гяку – цуки, май – гери – кекоми

ура – кен – учи, гяку – цуки, маваши – гери.

**Защита:** в кокутци – дачи – аге – уке, гедан – барай.

**Контратака:** аге – уке, гяку – цуки

gedan – барай, май – гери – кекоми.

**Выполнение связок 2 год обучения.**

**Атака:** ура – кен – учи, маваши – учи, маваши – гери

гяку – цуки, май – гери – кекоми, маваши – гери.

**Защита:** сото – уде – уке, гедан – барай, ути – уде – уке с уходом назад

аге – уке, гедан – барай, шуто – уче с уходом назад.

**Контратака:** сото – уде – уке, ура – кен – учи, май – гери – кекоми

мороте – уде – уке, мой – гери – кекоми, маваши – гери.

**Выполнение связок 1-5 года обучения.**

**Атака:** гяку – цуки, ура – кен – учи, йоко – гери

ой – цуки, гяку – цуки, май – гери, маваши – гери.

**Защита:** ути – уде – уке с уходом с линии атаки

сото – уде – уке с уходом с линии атаки.

**Контратака:** сото – уде – уке, йоко – гери, ура – маваши

ути – уде – уке, сото – уде – уке, дэаси – барай, маваши – гери.

## **Вольный бой оценивается:**

**1 год обучения**– во время поединка передвигаться в стойках, правильное выполнение технических элементов.

**2 год обучения** – оценивается эффективность атакующих и защитных действий.

**1-5 год обучения**– оцениваются комбинационные способности, боевые качества, умение перестраивать тактику боя с учетом действий противника.

## **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Нормативные документы**

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам.
3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)
4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта

### **Методическая литература**

6. Программа разработана на основе программы спортивной подготовки по каратэ для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, 2007.
7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010 — 208 с.

10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография/.- М.: Физическая культура, 2010 — 240 11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006. - 312 с

11.Н. Демченко «Методическое пособие по кёкусинкай» г. Хабаровск 2007г.

**Интернет ресурсы:**

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Тульская областная федерация каратэ

<https://karate.ru/federations/federaciya-kiokusinkaj-tulskoj-oblasti/#tab1>