

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
детско-юношеская спортивная школа

## УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КАРАТЭ

(срок реализации 6 лет)  
2021-2027 гг.

Утверждаю:  
Директор МБУ ДО ДЮСШ



А.А. Козырев

Программа утверждена  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО ДЮСШ г. Миллерово  
Протокол № 1 от 26 августа 2021 г.

Составитель программы: Тарасенко В.А.  
Тренер-преподаватель ДЮСШ

г. Миллерово

## **1. Пояснительная записка.**

Образовательная программа дополнительного образования детей по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – специальной; по форме организации – индивидуально-ориентированной и групповой;

Программа для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) по каратэ составлена в соответствии с законом РФ «Об образовании», Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995г. № 233), нормативными документами Министерства образования РФ (Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ от 25.01.1995г., с последующими изменениями и дополнениями) и Государственного комитета Российской Федерации по физической, спорту и туризму (за № 390 от 28 июня 2001г.), письма Минобразования России от 11.12.06г. № 061844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей.

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность детско-юношеских спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов.

В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Учебная программа для ДЮСШ по каратэ-до рассчитана на 6-ти летнее обучение.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки, которые будут освещены далее.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

### **Новизна программы.**

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ.

Она состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающегося.

Новизна данной программы также заключается и в применении большой игровой практики.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров, спортсменов, а также используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет, проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности спортсмена.

### Актуальность

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлено целым рядом причин. Россия географически располагается между востоком и Западом, и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастную группу занимающихся (с 6 до ... лет).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие ребенка. Идет приобщение детей к общечеловеческим ценностям. Ребенок получает не только физическое, но и духовное и интеллектуальное развитие. И что особенно важно, - происходит создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость каратэ проявляется и в воздействии на качество трудовой деятельности, общественные отношения, сферу потребления, организацию досуга, содержание образования и т.п.

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда. Навыки каратэ и высокий уровень физической подготовки помогает и в боевой обстановке.

Таким образом, каратэ можно рассматривать как средство формирования физической и духовной гармонии и удовлетворения запросов, как отдельных людей, так и общества в целом.

### Педагогическая целесообразность

Многолетняя практика показала, что из не очень одаренных детей можно готовить высококлассных спортсменов. Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок заключается еще и в том, чтобы обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Чтобы достичь высокого спортивного результата, - необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой. Это как планирование и постройка дома. Заложил малый фундамент – построишь одноэтажный дом. Но чтобы сделать из него, потом 2-х или 3-х этажный дом не выйдет, не хватит мощности заложенного для этого фундамента. Поэтому необходимо заранее ставить перед собой цель постройки многоэтажного здания, а соответственно и закладывать для этого очень добротный фундамент (базу).

Также можно провести параллель и с достижением высокой спортивной результативности спортсмена. Поставив, например, перед собой цель стать Олимпийским Чемпионом, необходимо заложить очень крепкую базу. А каждый этаж – это как пройденный этап (результат на соревнованиях). И даже проиграв на каком-нибудь соревновании (этапе), вы, имея необходимую начальную базу (фундамент), - добьетесь своего результата!

### Имея же маленькую цель – добьешься только маленького результата!

Данная образовательная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

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

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в ДЮСШ, и предусматривает:

- прее́мственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
- прее́мственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

**Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы** конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Этих этапов всего пять

### Основные задачи на различных этапах обучения

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

- укрепление здоровья и расширение функциональных возможностей организма
- совершенствование показателей физической подготовленности занимающихся
- совершенствование уровня освоения базовой техники каратэ
- привитие норм личной гигиены и самоконтроля

#### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- формирование морально-волевых качеств
- освоение теоретического раздела программы

#### Отличительные особенности

Отличительной особенностью данной программы является:

- отсутствует типовая государственная программа по каратэ
- программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более глубоких приёмов. Как правило, набор обучающихся производится с 10 лет и с этапа начальной подготовки. В данной же программе обучение допускается с 6 летнего возраста. При помощи большой игровой практики уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации каратэ.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям каратэ, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ).

**В структуру образовательной программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу. Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.**

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
2. Теоретические занятия
3. Инструкторская и судейская практика
4. Контрольно-переводные испытания
5. Соревновательная практика
6. Восстановительные мероприятия
7. Медицинское обследование
8. Воспитательная работа

**На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ.**

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденных тем. Такие методические приемы, как «забегание вперед», «возвращение к пройденному» и т.д. придают объемность «линейному», последовательному освоению материала в данной программе.

Обучающийся должен не только грамотно и четко применять полученные знания в соревновательной практике, но и осознавать саму логику их следования. Нельзя необдуманно применять то или иное техническое действие на соревнованиях, отработанное на тренировочном занятии. Все зависит от конкретной ситуации в данный момент. Для этого очень широко используется такой метод, как «Моделирование соревновательных ситуаций». Данная методика будет описана в разделе по технико-тактической подготовке на различных ее этапах.

### **Возраст обучающихся**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 6-17 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов.

- На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавших контрольные нормативы.
- На тренировочный (Т) этап, зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте (см. таблица № 3).

**Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств**

**Таблица № 3**

| Морфофункциональные показатели, физические качества | ВОЗРАСТ (лет) |   |   |    |    |    |    |    |    |    |
|---|---------------|---|---|----|----|----|----|----|----|----|
|   | 7             | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| Рост  |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |
| Мышечная масса                                      |               |   |   |    |    | +  | +  | +  | +  |    |
| Быстрота  |               |   | + | +  | +  |    |    |    | +  | +  |
| Скоростно-силовые качества                          |               |   | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |
| Сила  |               |   |   |    |    |    | +  | +  |    | +  |
| Выносливость (аэробные возможности)                 |               | + | + | +  |    |    |    |    | +  | +  |
| Анаэробные возможности                              |               |   |   |    |    |    |    |    | +  | +  |
| Гибкость  | +             | + | + | +  |    | +  | +  |    |    |    |
| Координация   |               | + | + |    | +  | +  |    |    |    |    |
| Равновесие  | +             | + | + | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |

**Сроки реализации программы**

Срок реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 6 лет. Причем на каждом этапе спортивной подготовки (а их всего 5) имеются свои временные и возрастные цензы.

Этап начальной подготовки (НП)- составляет 3 года.

Тренировочный этап (Т) – составляет 3 года

**ФОРМЫ И РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

**РЕЖИМЫ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ И ТРЕБОВАНИЯ ПО ОФП, СФП, ТЕХНИЧЕСКОЙ И СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКЕ**

Режим учебно-тренировочной работы (количество часов в неделю, количество обучающихся по годам обучения, требования по ОФП, СФП и ТТП представлен в таблице

№ 4.

Таблица № 4

| Наименование образовательных программ | Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Максимальное количество часов в неделю | Требования по ОФП и тех.подгот. | Выполнение норм ЕВСК | Кол-во уч-ся в группе |
|---------------------------------------|--------------------|--------------|------------------------------------|--|---------------------------------|----------------------|-----------------------|
|                                       | Н П                | До 1 года    | 6                                  | 6                                      | Выполнение нормативов ОФП и СФП | 3 юнош.              | 18                    |
|                                       |                    | Свыше 1 года | 7-8                                | 6-8                                    |                                 | 2 – 1 юнош.          | 16                    |
|                                       | Т Г                | До 2 лет     | 9-10                               | 10                                     | О Ф П<br>С Ф П<br>Т Т П         | 3 взр..-<br>1 взр.   | 15                    |
|                                       |                    | Свыше 2 лет  | 11                                 | 10                                     |                                 | К М С                | 15                    |

#### Формы занятий

- По количеству детей, участвующих в занятии – групповые.
- По особенностям коммуникативного взаимодействия тренера и обучающегося – теоретические занятия, учебно-тренировочные сборы, выступления на соревнованиях различного уровня, участие в спортивно-массовых мероприятиях и спортивных праздниках, конкурсах и т.д.
- По дидактической цели – вводное занятие, занятие по совершенствованию теоретической подготовленности, практические занятия, занятия по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированные формы занятий.

Причем тренировочные занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей (ОФП, СФП, ТТП). Так на начальном этапе, больше внимания уделяется теоретической и общефизической подготовленности.

#### 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 52 недели учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы.

Занятия проводятся в очной форме, но в случае ухудшения эпидемиологической ситуации предусмотрена дистанционная форма обучения.

Продолжительность одного занятия в группах начальной подготовки не должна превышать 2-х академических часов, в учебно-тренировочных группах – 3-х академических часов при менее, чем 4-х разовых тренировочных занятиях в неделю.



Рекомендуется проводить учебно-тренировочные сборы продолжительностью до 12 дней к областным соревнованиям и до 18 дней к всероссийским и международным соревнованиям.

Примерный план подготовки на 52 недели тренировочных занятий представлен в таблице № 6.

Учебно-тематический план занятий на 45 недель учебно-тренировочных занятий представлен в таблице № 7.

**Примерный план подготовки на 52 недели тренировочных занятий в спортивной школе**

| № п/п | Разделы подготовки                | Этапы подготовки |     |     |     |     |     |
|-------|-----------------------------------|------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
|       |                                   | НП               |     |     | ТГ  |     |     |
|       |                                   | 1                | 2   | 3   | 1   | 2   | 3   |
| 1     | Техника                           | 124              | 124 | 84  | 84  | 150 | 150 |
| 2     | Тактика                           | 38               | 38  | 84  | 84  | 94  | 94  |
| 3     | Специальная физическая подготовка | 30               | 30  | 90  | 90  | 92  | 92  |
| 4     | Общая физическая подготовка       | 80               | 80  | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 5     | Волевая подготовка                | 12               | 12  | 18  | 18  | 20  | 20  |
| 6     | Нравственная подготовка           | 6                | 6   | 6   | 6   | 6   | 6   |
| 7     | Теория и методика освоения дзюдо  | 10               | 10  | 12  | 12  | 16  | 16  |
| 8     | Судейская практика                | -                | -   | -   | 4   | 8   | 8   |
| 9     | Соревновательная подготовка       | 6                | 6   | 16  | 12  | 26  | 26  |
| 10    | Зачетные требования               | 6                | 6   | 6   | 6   | 8   | 8   |
|       | Всего часов:                      | 312              | 312 | 416 | 416 | 520 | 520 |

**Основные средства обучения**

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и общеразвивающие упражнения
- прыжки и прыжковые упражнения
- элементы акробатики (страховка и самостраховка, кувырки, сальто, кульбиты, флаг, рондад и т.д.)
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей)
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий)

## Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

### **По окончании всей программы он должен:**

- Уметь применять на практике полученные теоретические знания
- Уметь управлять своим эмоциональным состоянием
- Развитие координационных способностей детей
- Формирование стойких умений и навыков
- Формирование у детей целостного представления о ФК и ее возможностях
- Повышение работоспособности и улучшение состояния здоровья занимающихся, посредством систематических занятий каратэ
- Воспитание личности, способной к самостоятельной творческой деятельности

## Способы проверки результатов освоения программы

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП и ТТП (для ГНП).

Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

## **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.

- **непрерывный бег 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

- **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10 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.

- **бег на месте в максимальном темпе**; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

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

- **прыжок в вверх (см)**. Выполняется толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

- **прыжки с «прибавками»**, кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии  $1/4$  величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии  $3/4$  максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки), которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

- **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.

- **бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см)**. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

- **выкрут рук с палкой (см)**. На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

- **наклон вперед (см)**. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

#### **Оценка результатов тестирования:**

В зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты. **Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3x10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

## Методы контроля и управления образовательным процессом

Наряду с планированием важнейших функций управления является контроль, определяющий эффективность учебно-тренировочной работы с занимающимися на всех этапах многолетней подготовки. В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем :

- а) текущей оценки усвоения изучаемого материала
- б) оценки результатов выступления в соревнованиях, индивидуальных показателей и командного выступления
- в) выполнение контрольных упражнений по ОФП (общая физическая подготовка) и СФП (специальная физическая подготовка), технико-тактическая подготовленность, для чего организуются специальные соревнования.
- г) проведение медицинского обследования
- д) проведение текущего контроля тренировочного процесса

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

#### **2.1.2 ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО и 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (6 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку на этом этапе формируется основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта.

На данном этапе, наряду с различными упражнениями разных видов спорта и спортивных игр следует включать комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, имеющих важное значение для каратэ.

На данном этапе следует выдвигать на первый план задачу достижения разносторонней физической подготовленности и целенаправленно развивать физические качества, применяя специальные комплексы упражнений и игр с учетом подготовленности спортсмена.

### **ОСНОВНЫЕ ЗАДАЧИ**

- укрепление здоровья и всестороннее развитие учащихся
- обучение технике каратэ
- повышение уровня физической подготовленности
- отбор наиболее перспективных спортсменов для дальнейших занятий каратэ

### **ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ**

- игровой
- соревновательный
- круговой
- повторный
- равномерный

- контрольный

## **ОСНОВНЫЕ СРЕДСТВА**

- общеразвивающие упражнения
- подвижные игры и игровые упражнения с элементами единоборства
- самостраховка и элементы акробатики
- скоростно-силовые упражнения
- школа техники каратэ (кихон)
- прыжки и прыжковые упражнения
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок

## **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ**

Основной формой учебно-тренировочного процесса являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия
- участие в соревнованиях
- инструкторская и судейская практика

### **Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание.**

Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учебы и отдыха. Питание спортсмена. Значение витаминов и других питательных веществ для организма. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

## **ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ**

Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

**Практические занятия:** Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

## **Основы физиологии человека**

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д.

## **ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Значение и место ОФП в процессе тренировки. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

Элементы акробатики и самостраховка.

Легкая атлетика: бег на короткие дистанции- 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание ядра.

Спортивные игры : баскетбол, футбол, регби, настольный теннис.

Подвижные игры : перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

## СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость, гибкость – качества необходимые спортсмену, занимающимся в каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### 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 3 x 10 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.

#### **Изучение и совершенствование техники и тактики:**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. 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.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

### ***ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ***

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: киб-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, ойцуки). Разучивание техники ударов ногой: 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 простых 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 ногой в сторону с последующей контратакой.

### **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

Выполнение нормативов по ОФП, СФП и ТТП проводятся в начале и конце учебного года.

## О Ф П

Бег 30м (с)

Челночный бег 3 x 10м (с)

Бросок набивного мяча из-за головы, сидя (см)

Прыжок в длину с места (см)

Подтягивание на перекладине (раз)

Наклон туловища вперед (см)

\* Результаты по ОФП можно увидеть в Приложении.

## С Ф П

- количество ударов передней и задней рукой отдельно за 10 сек – 12 - 15
- количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек – 17 - 19
- количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20
- отжимания за 30 сек – 21 - 24

## Т Т П

- состоит из техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, геданбарай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).

- техника работы в парах на дальней и средней дистанции

## ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### *(8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)*

Основные методы, задачи, средства тренировок совпадают с 1-м и 2-м годом обучения.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом).

Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

**Правила соревнований.** Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

**Практические занятия.** Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретарей, секундометриста, судьи-информатора.



## **Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

### **О Ф П – практические занятия**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

### **С Ф П – практические занятия**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени упражнения с резиновым жгутом.

**Упражнения для развития силы.** Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

**Упражнения для развития ловкости.** Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

**Упражнения для развития гибкости.** Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими удары. Комплекс, на растяжку. Шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.** Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**Изучение и совершенствование техники и тактики спортсмена.** Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов.

Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах.

Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

## **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ОФП, СФП и ТТП**

### **О Ф П**

- бег 30м (с)
- прыжок в длину с места (см)
- челночный бег 3x10м (с)
- подтягивание на перекладине (раз) -
- бросок набивного мяча из-за головы (2кг) сидя (см)
- наклон вперед (см)
- непрерывный бег 5 мин (м)
- прыжок вверх (Абалаков) (см) –выкрут рук с палкой (см)

### **С Ф П**

- «двойка» (удар передней и задней рукой из каждой стойки в челноке) – 20 сек – 18-21 раз
- маваша-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок -20 сек – 20 – 22 раз
- нанесение ударов в мешок двумя руками – 10 сек – 16 – 19 раз
- задняя рука +передняя нога (цки – маваша) – 20 сек – 8 – 11 раз

### **Т Т П**

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.

Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую.

Необходимо уделить внимание комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой)

Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

## 2.1.3 ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

### 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (8 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)

Общая продолжительность тренировочного процесса составляет 3 года, который делится на два подэтапа: 1 года обучения и 2-3 годов обучения. **Основные задачи:**

- совершенствование физической и функциональной подготовленности
- развитие специальных физических качеств
- овладение основами техники и ее совершенствование
- освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок
  - приобретение и накопление соревновательного опыта

На данном этапе годовой цикл включает подготовительный и соревновательный периоды.

Основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приемов.

Основные показатели данного периода :

- предупреждение травматизма
- правила соревнований
- краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировки
- ОФП и СФП
- изучение и совершенствование техники и тактики
- выполнение контрольных нормативов
- инструкторская и судейская практика

### ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ

Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

### КРАТКИЕ СВЕДЕНИЯ О ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ОСНОВАХ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКЕ

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

### ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

### ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

### **СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

**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 течении 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.

### **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ.**

Взаимосвязь техники и тактики. 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.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ:** повторение и совершенствование ранее изученного материала. 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 технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал.

### **КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ**

#### **О Ф П**

- бег 30м (с)
- толкание набивного мяча (2кг) (см)
- прыжок в длину с места (см)
- челночный бег 3x10м (с)
- наклон вперед (см)
- подтягивание на перекладине (раз)
- бег 5 мин (м)
- прыжок вверх (Абалаков) (см)
- скакалка – 1 мин – 200 – 227 оборотов

#### **С Ф П**

- 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах – 20 сек – 22 – 25 раз
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 20 – 23 раз
- « цки-маваши » - 20 сек – 12 – 15 раз
- круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) – 20 сек – 23 – 25 раз
- кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов. – 30 сек – 15 – 18 раз

## **Т Т П**

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.).

Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

### **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ (10 ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ)**

Основными задачами данного этапа являются:

- Совершенствование физической и функциональной подготовленности
- Совершенствование технико-тактического мастерства и приобретение соревновательного опыта
- Формирование морально-волевых качеств
- Формирование теоретических знаний

### **ОСНОВЫ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ.**

#### **ИНСТРУКТОРСКАЯ ПРАКТИКА.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольный. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.**

Инструкторская практика. Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.** Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

#### **ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗПОДГОТОВКА.**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряженности тренировочного процесса после соревнований.

Для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

## **ИЗУЧЕНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ И ТАКТИКИ СПОРТСМЕНА.**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

**ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ.** Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд

## **ВЫПОЛНЕНИЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ**

### **Т Т П**

По технической подготовке оценивается техника выполнения приемов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество исполнения сложных атакующих и оборонительных действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба.

Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки. Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника.

### **О Ф П**

- бег 30м (с)
- челночный бег 3x10м (с)
- прыжок в длину с места (см)
- подтягивание на перекладине (раз)
- метание набивного мяча из-за головы (2кг) (см)
- наклон вперед (см)
- бег на месте в максимальном темпе (кол-во шагов за 10 сек)
- прыжки с прибавками (раз)

### **С Ф П**

- «двойки и тройки» по 20 сек на стойку – 26 – 29 раз
- задняя рука + передняя нога ( цки-маваши) – 20 сек – 16 – 19 раз
- кувырок назад с последующей 3-х ударной комбинацией – 30 сек – 20 – 23 раза
  - круговой удар передней ногой (рен-гери) – 20 сек – 26 – 29 раз
  - удары двумя руками в мешок – 10 сек – 24 – 26 раз

### **2.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

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

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

#### **1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие «физическая культура»: физическая культура, как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

#### **2. Состояние и развитие каратэ в России.**

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

#### **3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

#### **4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

#### **5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения.



Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

#### **6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода. Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

#### **7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте : перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

#### **8. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

#### **9. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле.

## 10. Основы техники каратэ и техническая подготовка.

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

## 11. Основа тактики и тактическая подготовка.

Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

## 12. Спортивные соревнования.

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

### 13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

## 2.4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

*Воспитательная работа* – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении многолетней спортивной подготовки, решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать

выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсменов, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

**Формы организации воспитательной работы:**

- собрания, лекции и беседы с обучающимися;
- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большую роль для сплочения коллектива играют единые цели, поставленные перед группой. Для достижения их требуются совместные усилия, взаимопомощь, взаимовыручка. Например, надо подготовить летнюю площадку для борьбы. Совместная работа сплачивает ребят, позволяет им лучше узнать друг друга. Каждый должен считать за честь вложить свой труд в общее дело. Если кто из членов коллектива нуждается в помощи, то долг каждого – оказать эту помощь своему товарищу.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

Для укрепления созданного коллектива необходимо развивать в нем непримиримое отношение к нарушителям спортивного режима и дисциплины, эгоистам и зазнайкам. Если кто-либо из юношей допустил серьезное нарушение дисциплины, то его поступок следует разобрать на собрании. Разбор должен быть честным и принципиальным. Справедливая критика провинившегося не должна быть ядовитой. Смысл ее заключается в том, чтобы помочь товарищу исправиться.

Если провинившийся юноша дает слово исправиться, то надо проследить, чтобы он свое обещание выполнил. Недоверие и подозрительность к провинившемуся спортсмену вызывает и у них недоверие к коллективу. Это затрудняет учебно-спортивную и воспитательную работу. Чуткое отношение, стремление коллектива помочь товарищу, пережить с ним неприятное, помогают ему быстрее избавиться от плохого.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у учащихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок.

Тренер не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы учащиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортивным инвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы обучающиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера.

Тренер должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходится заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

**ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная

психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервнопсихическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

## **2.5 ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в ДЮСШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется :

- **выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;**
- **прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;**
- **применять упражнения на расслабление и массаж;**
- **освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;**
- **применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.**

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в ДЮСШ. Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- **педагогические**
- **психологические**
- **гигиенические**
- **медико-биологические**

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные

психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медикобиологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### **3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Для занятий по программе необходимы следующие средства и материалы:

#### **Необходимый спортивный инвентарь:**

- Учебно-тематические планы занятий на каждый этап подготовки
- Личные карточки спортсмена
- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа)
- Боксерские мешки
- Боксерские лапы
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг)
- Жгут резиновый (4 –х метровый)
- Силовые тренажеры

#### **Необходимое количество спортивного инвентаря для более полной реализации программы:**

- Груша боксерская
- Мешок боксерский «горизонтальный»
- Видеопроектор
- Футы

- Бинты эластичные
- Аптечка универсальная

Методическое обеспечение образовательной программы

| № | Тема программы   | Форма организации и проведения занятия  | Методы и приёмы организации учебного воспитательного процесса   | Дидактический материал, техническое оснащение занятий   | Вид и форма контроля, форма предъявления результатов  | Графа учёта |
|---|--|---|---|---|---|-------------|
| 1 | Общие основы каратэ ИП и ТБ<br>Правила и методика судейства в каратэ | Групповая, с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная                                   | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.                                 | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.   | Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.         |             |
| 2 | Общефизическая подготовка  | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная  | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ   | Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен.мячи и т.д. обучающегося, силовые тренажеры) | Тестирование, зачеты, протоколы                       |             |
| 3 | Специальная физическая подготовка                                    | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером. | Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, лапы, бокс. мешки и груши)  | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест. |             |
| 4 | Технико-тактическая подготовка                                       | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективногрупповая, в парах               | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером.                   | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.   | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, |             |



|  |  |       |              |  |              |
|--|--|-------|--------------|--|--------------|
|  |  | парах | Учебные бои. |  | соревнование |
|--|--|-------|--------------|--|--------------|

|   |                             |  |  |  |  |
|---|-----------------------------|--|--|--|--|
| 5 | Соревновательная подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои. | Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж) | Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования |
|---|-----------------------------|--|--|--|--|

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Травмы опорно-двигательного аппарата и сроки возобновления занятий спортом

#### Приложение 1

| Характер повреждения  | Сроки возобновления занятий спортом |
|---|-------------------------------------|
| <b>ПЕРЕЛОМЫ</b>   |                                     |
| Ключица   | 6-8 недель                          |
| Диафиза плеча   | 3-4 месяца                          |
| Мыщелков плеча  | 4-5 месяцев                         |
| Предплечья  | 2,5-3 месяца                        |
| Запястья  | 3-6 месяцев                         |
| Пястных костей  | 1,5-2 месяца                        |
| Фаланг пальцев кисти  | 4-6 недель                          |
| Ребер (одиночные)   | 4-6 недель                          |
| Позвоночника (несложные)  | 6-12 месяцев                        |
| Костей таза (без нарушения тазового кольца)                       | 4-6 месяцев                         |
| Диафиза бедра   | 6 месяцев                           |
| Мыщелков бедра  | 12 месяцев                          |
| Голени (закрытые)   | 6 месяцев                           |
| Большеберцовой кости (закрытые)                                   | 3-4 месяца                          |
| Малоберцовой кости  | 3-4 недели                          |
| Наружной лодыжки  | 3-4 недели                          |
| Двух-трехлодыжечные переломы                                      | 6 месяцев                           |
| Плосневых костей  | 1,5-4 месяца                        |
| Фаланг пальцев стопы  | 3-4 недели                          |
| <b>ВЫВИХИ</b>   |                                     |
| Ключицы   | 8-10 недель                         |
| Первичный вывих плеча   | 6-8 недель                          |
| Привычный вывих плеча   | 4-6 недель                          |
| Вывих в локтевом суставе  | 4-6 недель                          |
| Пальцев кисти   | 3-4 недели                          |
| <b>ПОВРЕЖДЕНИЕ МЫШЦ И СУХОЖИЛИЙ</b>                               |                                     |
| Сухожилия большой грудной мышцы                                   | 4-6 месяцев                         |
| Сухожилия длинной головки двуглавой мышцы                         | 6-8 недель                          |
| Сухожилия (дистального) двуглавой мышцы бедра                     | 4-6 месяцев                         |
| Прямой головки 4-х главой мышцы бедра                             | 6-12 месяцев                        |
| Икроножной мышцы (частичный разрыв)                               | 4-6 недель                          |
| Ахиллова сухожилие  | 6-12 месяцев                        |
| <b>ПОВРЕЖДЕНИЕ КАПСУЛЬНО-СВЯЗОЧНОГО АППАРАТА (ТИПА ДИСТОРЗИЙ)</b> |                                     |
| Ключично-акромиального сочленения                                 | 4-5 недель                          |

|  |              |
|--|--------------|
| Плечевого сустава                                  | 4-5 недель   |
| Локтевого сустава                                  | 4-5 недель   |
| Лучезапястного сустава                             | 4-5 недель   |
| Фаланги и пальцев                                  | 3-4 недели   |
| Позвоночника                                       | 4-6 недель   |
| Коленного сустава                                  | 6-8 недель   |
| Голеностопного сустава                             | 3-4 недели   |
| <b>ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА</b>                    |              |
| <b>Менисков:</b>                                   |              |
| - консервативное лечение                           | 2-2,5 месяца |
| - оперативное лечение                              | 3-4 месяца   |
| Надколенника и мышечков бедра                      | 3-6 месяцев  |
| <b>Передней и задней крестообразных связок:</b>    |              |
| - консервативное лечение                           | 2-2,5 месяца |
| - оперативное лечение                              | 6-12 месяцев |
| <b>Боковых связок:</b>                             |              |
| - консервативное лечение                           | 2-2,5 месяца |
| - оперативное лечение                              | 4-6 месяцев  |
| <b>Разрыв собственной связки надколенника:</b>     |              |
| - консервативное лечение                           | 3-4 месяца   |
| - оперативное лечение                              | 4-6 месяцев  |
| Микротравматизация собственной связки надколенника | 3-4 месяца   |

Но в любом случае, окончательный диагноз, формы и способы лечения, а также разрешение приступить к началу тренировок **дает врач.**

### ПРИМЕРНЫЕ СРОКИ ВОЗОБНОВЛЕНИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ ПОСЛЕ НЕКОТОРЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

#### Приложение 2

| ЗАБОЛЕВАНИЕ | СРОКИ      | ПРИМЕЧАНИЯ  |
|-------------|------------|---|
| ангина      | 2-4 недели | Необходимо дополнительное мед. обследование. особое внимание на состояние сердца. Избегать упражнений на выносливость.<br>Не охлаждаться. |
| ОРЗ         | 1-3 недели | Избегать охлаждения. Зимой дышать через нос.  |
| Острый отит | 3-4 недели | Запрещается плавать. Не охлаждаться. При вестибул. неустойчивости, исключить упражнения которые могут вызвать головокружение.             |
| Пневмония   | 1-2 месяца | Не переохлаждаться. Шире использовать дыхательные упражнения.   |

|                                 |              |  |
|---------------------------------|--------------|--|
| Плеврит                         | 1-2 месяца   | На полгода исключить упражнения на выносливость и связанные с натуживанием. Рекомендуется плавание, гребля и другие зимние виды спорта. Необходим регулярный рентгеновский контроль из-за опасности возникновения туберкулеза. |
| Грипп                           | 2-4 недели   | Наблюдать за реакцией во время физической нагрузки.  |
| Острые инфекционные заболевания | 1-2 месяца   | Разрешаются занятия лишь при удовлетворительной реакции ССС на функцион.пробы. если были изменения со стороны сердца, то упражнения на выносливость, силу, натуживание исключить на срок 0,5 года.                             |
| Острый нефрит                   | 2-3 месяца   | Запрещается упражнения на выносливость, а также водные виды спорта. В процессе занятий контроль за составом мочи.  |
| Ревмокардит                     | 2-3 месяца   | Занятия разрешаются лишь при санации очагов хронической инфекции и полном отсутствии интеркуррентных заболеваний и явлений. Не менее года – занятия в спецгруппе. Постоянный контроль за реакцией ССС на нагрузку.             |
| Гепатит инфекционный            | 6-12 месяцев | Исключены упражнения на выносливость. Контроль за размерами печени, уровнем билирубина и результатами функцион. проб.  |
| Аппендицит (после операции)     | 1-2 месяца   | Сроки строго индивидуально. В первое время избегать упражнений на натуживание, прыжки, пресс.  |

Начало проведения тренировочных занятий устанавливает врач.

### ПРИМЕРНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ЧСС и АД (школьники)

Приложение 3

| Возраст ( лет ) | Ч С С ( уд. мин. ) |          |
|-----------------|--------------------|----------|
|                 | Девочки            | Мальчики |
| 7               | 86,6               | 85,8     |
| 8               | 84,7               | 82,8     |
| 9               | 82,5               | 80,2     |
| 10              | 79,2               | 76,1     |

|    |      |      |
|----|------|------|
| 11 | 78,5 | 74,8 |
| 12 | 75,5 | 72,6 |
| 13 | 76,1 | 73,1 |
| 14 | 72,2 | 72,8 |
| 15 | 75,2 | 72,1 |
| 16 | 74,8 | 70,4 |
| 17 | 72,8 | 68,1 |
| 18 | 70,3 | 62,3 |

**АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ (АД)**

| <b>ВОЗРАСТ</b> | <b>ММ.РТ.СТ.</b> |
|----------------|------------------|
| 4-6 лет        | 75\50-85\60      |
| 7-10 лет       | 90\50-100\55     |
| 11-12 лет      | 95\60- 110\60    |
| 13-14 лет      | 150\60-115\60    |
| 15-16 лет      | 105\60-120\70    |

# НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО О Ф П

(мальчики, юноши)

Приложение 4

| № | Упражнения                   | Уровень, оценки, баллы | Уровень подготовки                    |                                       |                              |
|---|------------------------------|------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|
|   |                              |                        | Г Н П                                 |                                       | Т Г                          |
|   |                              |                        | До 1 года                             | Свыше 1 года                          | До 2 лет                     |
| 1 | Бег 30 м, сек                | 5                      | 5..3 и                                | 5.0 и                                 | 4.7 и                        |
|   |                              | 4                      | меньше                                | меньше                                | меньше                       |
|   |                              | 3                      | 5.4 – 5.8                             | 5.1 – 5.5 5.6 – 6.0                   | 4.8 – 5.2 5.3 – 5.7          |
|   |                              | 2                      | 5.9 – 6.3                             | 6.1 – 6.5                             | 5.8 – 6.2                    |
|   |                              | 1                      | 6.4 – 6..8<br>6.9 и<br>больше         | 6.6 и<br>больше                       | 6.6 и<br>больше              |
| 2 | Бег 5 мин, м                 | 5                      | 1291 и больше                         | 1361 и больше 1241                    | 1431 и больше 1311 –         |
|   |                              | 4                      | 1181 –                                | –                                     | 1430                         |
|   |                              | 3                      | 1290                                  | 1360                                  | 1151 –                       |
|   |                              | 2                      | 1071 –                                | 1111 –                                | 1310                         |
|   |                              | 1                      | 1180<br>951 – 1070<br>950 и<br>меньше | 1240<br>991 – 1110<br>990 и<br>меньше | 1031 – 1150<br>1030 и меньше |
| 3 | Прыжо к в длину с места, см  | 5                      | 190 и больше                          | 200 и больше                          | 215 и больше 200 – 214       |
|   |                              | 4                      | 175 –                                 | 185 –                                 | 185 – 199                    |
|   |                              | 3                      | 189                                   | 199                                   | 170 – 184                    |
|   |                              | 2                      | 160 –                                 | 170 –                                 | 169 и меньше                 |
|   |                              | 1                      | 174<br>145 – 159<br>144 и меньше      | 184<br>155 – 169<br>154 и меньше      |                              |
| 4 | Прыжо к в высоту с места, см | 5                      | 45 и больше                           | 50 и больше                           | 57 и больше                  |
|   |                              | 4                      | 39 – 44                               | 44 – 49                               | 50 – 56                      |
|   |                              | 3                      | 33 – 38                               | 39 – 44                               | 43 – 49                      |
|   |                              | 2                      | 27 – 32                               | 33 – 38                               | 36 – 42                      |
|   |                              | 1                      | 26 и меньше                           | 32 и меньше                           | 35 и меньше                  |

|   |   |   |                                  |                                  |                              |
|---|---|---|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 5 | Бросок набивно го мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см | 5 | 370 и больше                     | 400 и больше                     | 440 и больше                 |
|   |   | 4 | 320 –                            | 355 –                            | 395 –                        |
|   |   | 3 | 369                              | 399                              | 439                          |
|   |   | 2 | 265 –                            | 310 –                            | 350 – 394                    |
|   |   | 1 | 319<br>215 – 264<br>214 и меньше | 354<br>265 – 309<br>264 и меньше | 305 – 350<br>304 и меньше    |
| 6 | Подтягивание из виса, кол-во раз                          | 5 | 14 и больше                      | 16 и больше                      | 18 и больше                  |
|   |   | 4 | 11–                              | 12–15                            | 14 – 17                      |
|   |   | 3 | 13                               | 8–11                             | 11– 13                       |
|   |   | 2 | 8– 10                            | 4 – 7                            | 6 – 10                       |
|   |   | 1 | 5 – 7<br>4 - 3                   | 3                                | 5 - 3                        |
| 7 | Челночный бег 3 x 10 м, сек                               | 5 | 7.5 и                            | 7.3 и                            | 7.1 и                        |
|   |   | 4 | меньше                           | меньше                           | меньше                       |
|   |   | 3 | 7.6 – 8.3                        | 7.4 – 7.8                        | 7.2 – 7.6                    |
|   |   | 2 | 8.2 – 8.9                        | 7.9 – 8.3                        | 7.7 – 8.1                    |
|   |   | 1 | 8.8 – 9.5<br>9.4 и<br>больше     | 8.4 – 9.0<br>9.1 и<br>больше     | 8.2 – 8.6<br>8.7 и<br>больше |

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО О Ф П**  
(девочки, девушки)

Приложение 5

| № | Упражнения    | Уровень оценки | Уровень подготовки           |                 |                 |                 |                              |           |
|---|---------------|----------------|------------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|------------------------------|-----------|
|   |               |                | Г Н П                        |                 | Т Г             |                 |                              |           |
|   |               |                | До 1 года                    | Свыше 1 года    | До 2 лет        | Свыше 2 лет     |                              |           |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5              | 5.6 и                        | 5.4 и           | 5.1 и           | 4.8 и           |                              |           |
|   |               | 4              | меньше                       | меньше          | меньше          | меньше          |                              |           |
|   |               | 3              | 5.7 – 6.1                    | 6.2 5.5 – 5.9   | 6.0 – 6.4       | 5.2 – 5.6       | 5.7 – 6.1                    | 4.9 – 5.3 |
|   |               | 2              | – 6.6                        | 6.5 – 6.9       | 6.2 – 6.6       | 6.2 – 6.6       | 5.4 – 5.8                    |           |
|   |               | 1              | 6.7 – 7.1<br>7.2 и<br>больше | 7.0 и<br>больше | 6.7 и<br>больше | 6.7 и<br>больше | 5.9 – 6.3<br>6.4 и<br>больше |           |

|   |   |                       |  |   |   |  |
|---|---|-----------------------|--|---|---|--|
| 2 | Бег 5 мин, м  | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 1261 и больше<br>1161 – 1260<br>1061 – 1160<br>961 - 1060<br>960 и<br>меньше | 1301 и больше<br>1201 –<br>1300<br>1101 –<br>1200<br>1001 – 1100<br>1000 и меньше | 1341 и больше<br>1241 –<br>1340<br>1141 –<br>1240<br>1041 – 1140<br>1040 и меньше | 1421 и<br>больше<br>1321<br>1420<br>1221<br>1320<br>1121<br>1220<br>1120 и<br>меньше |
| 3 | Прыжок<br>длину с<br>места, см                            | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 175 и больше<br>165 – 174<br>155 – 164<br>145 – 154<br>144 и меньше          | 185 и больше 175<br>– 184<br>165 – 174<br>155 – 164<br>154 и меньше               | 195 и больше 185<br>– 194<br>175 – 184<br>165 - - 174<br>164 и меньше             | 210 и<br>больше<br>200 – 209<br>190 – 199<br>180 – 199<br>179 и<br>меньше            |
| 4 | Прыжок<br>высоту с<br>места (см )                         | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 37 и больше<br>33 – 36<br>29 – 32<br>25 – 28<br>24 и меньше                  | 43 и<br>больше<br>38 – 42<br>33 – 37<br>28 – 32<br>27 и меньше                    | 47 и больше 42<br>-46<br>37 – 41<br>32 – 36<br>31 и меньше                        | 51 и<br>больше<br>46 – 50<br>41 – 45<br>36 – 40<br>35 и<br>меньше                    |
| 5 | Бросок<br>набивного<br>мяча двумя<br>руками (2 кг),<br>см | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 275 и больше<br>245 -274<br>215 – 244<br>185 – 214<br>184 и меньше           | 301 и больше 275<br>– 304<br>245 – 274<br>215 – 244<br>214 и меньше               | 365 и больше 325<br>– 364<br>285 – 324<br>245 – 284<br>244 и меньше               | 395 и<br>больше<br>355 – 394<br>315 – 354<br>275 – 314<br>274 и<br>меньше            |
| 6 | Подтягивани<br>е из виса на<br>руках, кол-во<br>раз       | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 10 и больше<br>8– 9<br>6– 7<br>4– 5<br>3 - 2                                 | 11 и<br>больше<br>9– 10<br>7– 8<br>5– 6<br>4 - 2                                  | 12 и больше<br>9– 11<br>6– 8<br>3– 6<br>4- 2                                      | 16 и<br>больше<br>12 – 15<br>8– 11<br>5– 7<br>4 - 2                                  |
| 7 | Челночный<br>бег 3x10м,<br>сек                            | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 7.8 и<br>меньше<br>7.9 – 8.4 8.5 –<br>9.0<br>9.1 – 9.6<br>9.7 и<br>больше    | 7.5 и<br>меньше<br>7.6 – 8.0 8.1 – 8.5<br>8.6 – 9.0<br>9.1 и<br>больше            | 7.3 и<br>меньше<br>7.4 – 7.8<br>7.9- 8.3<br>8.4– 8.8<br>8.9 и<br>больше           | 6.9 и<br>меньше<br>7.0 – 7.5<br>7.6 – 8.1<br>8.2- 8.7<br>8.8 и<br>больше             |



## НОРМАТИВЫ

оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей по О Ф П ( продолжение )

Приложение 6

| 1 | Упражнения   | Оценка, баллы | Мальчики,<br>юноши       | Девочки,<br>девушки  |
|---|--|---------------|--------------------------|----------------------|
| 2 | Бег на месте 10 сек в<br>максимальном темпе<br>(колво) | 5             | 70 и больше              | 68 и больше          |
|   |  | 4             | 60 – 69                  | 59 – 67              |
|   |  | 3             | 50 – 59                  | 49 – 58              |
|   |  | 2             | 40 – 49                  | 39 – 48              |
|   |  | 1             | 39 и меньше              | 38 и меньше          |
| 3 | Выкрут с палкой, см                                    | 5             | 32 и меньше              | 22 и меньше          |
|   |  | 4             | 33 – 42                  | 23 – 32              |
|   |  | 3             | 43 – 52                  | 33 – 42              |
|   |  | 2             | 53 – 62                  | 43 – 52              |
|   |  | 1             | 63 и больше              | 53 и больше          |
| 4 | Наклон вперед, см                                      | 5             | 11 и больше от           | 16 и больше          |
|   |  | 4             | 0.5 до 10.5 от 0         | от 5.5 до 15.5       |
|   |  | 3             | до – 10 от–              | от – 5 до + 5        |
|   |  | 2             | 10.5 до –                | от – 5.5 до –        |
|   |  | 1             | 20.5<br>от – 21 и больше | 15 от 16 и<br>больше |
| 5 | Прыжки с прибавками<br>(кол – во)                      |               | 10 - 11                  | 12 - 13              |
|   |  | 5             | 18 и >                   | 23 и >               |
|   |  | 4             | 12 – 17                  | 13 – 22              |
|   |  | 3             | 9 – 11                   | 10 – 12              |
|   |  | 2             | 6 – 8                    | 7 – 9                |
|   |  | 1             | 5 и <                    | 6 и <                |

## Список литературы

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г
2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силов направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. канд.пед.наук.- М., 2003.
3. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
4. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советск спорт, 1984
5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
7. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
11. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов Майкоп, 1990
12. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры), М.: ФиС 1986
13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера. М.: Советский спорт, 2000
15. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институт физической культуры). – М.: ФиС, 1991
16. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.- М.: Издательский центр «Академия», 2003
17. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
18. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательст Астрель», 2003
20. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФ Волгоград 2003
21. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийск литература, 2001
22. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981
23. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002
24. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983. 25. Семенов Л.П. Советы тренера М.: ФиС, 1980
26. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.

27. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренера, М.; РИФ «Глория», 1995. 28. Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
29. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.
30. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
31. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. Тирасполь, 1994
32. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата., 1991
33. Хартманин Ю., Гюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
34. Эймингас П.А. Самбо: первые шаги. - М.: 1992.
35. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001

## План занятий по каратэ для дистанционного обучения

Для домашних занятий по каратэ рекомендуются следующие упражнения;

### Занятие 1

- «Кокуцу-дати» - задняя стойка.
- «Сантин-дати» - стойка «Крепости» или «Песочные часы».
- «Киба-дати» - стойка «Всадника».
- «Дзенкуцу-дати» - стойка передняя или «Лучника»
- «Косо-дати» - стойка с заступом ноги сзади.
- «Неко-аши –дати» - стойка «Кота»

### Занятие 2

#### Удары руками

- «чоку-цуки (тюдан, дзедан, гэдан)» - удар кулаком (на всех уровнях: нижний, верхний, средний).
- «Ехон нукитэ» - удар «Копьем» (в горло, в сплетение).
- «Сэйкен-агэ-ути» - верхний прямой удар кулаком.
- «Тэцуи коми ками-ути» - удар «молотом» сбоку снаружи по голове.
- «Тэцуи хизо-ути» - удар «молотом» сбоку снаружи по ребрам.
- «Тэцуи еко-ути (тюдан, дзедан, гэдан)» - удар «молотом» наотмашь в сторону (на всех уровнях).
- «Уракэн семэн ганмэн-ути» - удар перевернутым кулаком вперед в лицо.
- «Уракэн ганмэн-ути» - удар перевернутым кулаком в сторону сверху по лицу.
- «Уракэн хизо-ути» - удар перевернутым кулаком в сторону сбоку по ребрам.

### Занятие 3

- «Еко-гэри тюдан или дзедан» - удар ребром стопы в сторону в корпус или голову.
- «Усиро-гэри (тюдан, дзедан)» - удар пяткой назад в корпус или голову.
- «Маваси-гэри тюдан или дзедан (хайсоку, тюсоку)» - круговой удар в корпус или голову (подъемом, подушечкой пальцев стопы).
- «Агэ какато усиро-гэри» - удар пяткой назад от колена снизу в пах.
- «Мае-гэри» - прямой удар ногой подушечками стопы вперед верхний и средний уровень.

### Занятие 4

#### Блоки:

- «Моротэ тюдан ути-уке» - двойной блок (усиленный) от удара в корпус.

«Тюдан ути-уке-гэдан барай» - двойной блок.

«Гэдан барай-уке» - круговой нижний блок.

«Сото-укэ» - круговой блок.

«Учи-уке»-обратный круговой блок

«Аге-уке»-верхний прямой блок

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575807

Владелец Козырев Алексей Анатольевич

Действителен с 02.03.2021 по 02.03.2022