

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»
ГОРОДСКОГО ОГРУГА ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята
на заседании педагогического
совета
МАУ ДО «ДЮСШ № 1»
от 25.10.2019 протокол от № 3

Утверждена
Директор
МАУ ДО «ДЮСШ № 1»
А.Н. Кудинов. /
приказ от 25.10.2019 № 71



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Всестилевое каратэ»

Возраст детей – 6-18 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

Ламзин Вячеслав Николаевич,
тренер-преподаватель МАУ ДО «ДЮСШ № 1»
высшей квалификационной категории,
мастер боевых искусств.

г. Урюпинск
2019 год

***1. Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
по виду спорта «всестилевое каратэ».***

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность (профиль) программы. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Всестилевому каратэ» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

4. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

5. Письма Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы") и другими нормативными актами;

6. Приложения к письму комитета образования, науки и молодежной политики Волгоградской области от 21.08.2019 № 16-03-06/3755 «Требования к дополнительным общеобразовательным программам, определенным в муниципальном районе (городском округе) для включения в реестр сертифицированных программ».

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся. Материально-технические условия, для реализации которой имеются на базе нашей МАУ ДО "ДЮСШ №1".

Привлекательными факторами является зрелищность соревнований, многообразие технических приемов и действий, в сочетании с обеспечением необходимого уровня безопасности для здоровья спортсменов.

Всестилевое каратэ представлен в Единой Всероссийской спортивной классификации в разделе "Виды спорта, не вошедшие в программу Олимпийских игр".

Всестилевое каратэ является одним из самых сложных видов спортивных единоборств, так как включает в себя технический арсенал практически всех видов единоборств. При этом каратэ — это комплексный вид единоборства.

Особенностями каратэ как вида спорта являются:

- разносторонние требования к физической, технической и тактической подготовленности спортсменов;

- высокая динамика и разнообразная вариативность ситуаций в ходе поединков;

- высокие требования к уровню психической готовности спортсменов (стремлению упорно биться за победу, уверенностью в силах, уравновешенностью и стабильностью эмоций, умению регулировать психическую напряженность и поведение).

Педагогическая целесообразность программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причем, большую часть времени, занимает практическая часть. Формы занятий определены количеством обучающихся, особенностями материала, местом и временем занятия:

- коллективная - при изучении теоретического и практического материала, при обсуждении итогов участия в соревнованиях;
- групповая - разбор тактических и технических действий, отработка командных тактических действий;
- индивидуальная - при работе с мячами, отработка индивидуальных навыков по амплуа игроков;
- лекция, тренировка, экскурсия, просмотр видеоматериала, соревнования, товарищеские встречи, сдача контрольных нормативов, мониторинг, контрольное тестирование, самостоятельная подготовка, индивидуальные занятия;
- занятие по углублению знаний, практические занятия, комбинированные формы занятий, индивидуальные занятия.

Данная образовательная программа педагогически целесообразна, т.к. при ее реализации в ДЮСШ, каждый обучающийся формирует свои личностные качества, такие как: воля, характер, воспитание патриотизма, физическое развитие.

Правильно выбранные формы, методы и средства образовательной деятельности показали свою результативность в соревнованиях различного уровня.

Эффективным для гармоничного развития обучающихся является такое введение практического и теоретического материала, который был бы вызван требованиями творческой практики. Обучающиеся должны сами уметь формулировать задачи, находить пути их решения.

Новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи. Данный метод позволяет на занятии сохранить высокий творческий тонус и ведет к более глубокому ее усвоению.

При систематических занятиях каратэ создаются благоприятные условия, для развития обучающегося, развивается мотивация к познанию и творчеству. Обеспечивается эмоциональное благополучие обучающегося. Идет приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям. Обучающийся 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 культуры. Ведется профилактика асоциального поведения обучающегося. При систематических занятиях каратэ ведется работа не только с обучающимися, но и с их родителями, всей семьей.

Социальная значимость при занятиях 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 (служба в горячих точках, спецподразделениях и т.д.)

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

Данная программа строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

Программа отличается тем, что:

- позволяет в условиях МАУ ДО «ДЮСШ № 1» через дополнительное образование расширить возможности образовательной области «Физической культуры»;

- программа ориентирована на развитие творческого потенциала и физических способностей обучающихся разных возрастных групп;
- содержание рабочей программы является основой для развития двигательных умений и навыков как групп обучающихся, так и отдельно взятых обучающихся;

На тренировках обучающиеся 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 7 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 (при необходимости).
4. Контрольно-переводные испытания.
5. Соревновательная практика.
6. Медицинское обследование.
7. Воспитательная работа.

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».

Программа адресована - обучающимся с 6 до 18 лет, проявляющих интерес к физической культуре, желающих заниматься восточным каратэ, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в МАУ ДО «ДЮСШ № 1» видом спорта «восточным каратэ».

Количество обучаемых в группе 15-25 человек.

Реализовать программу смогут тренеры-преподаватели, имеющие или получающие высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

Уровень программы – ознакомительный. Программа рассчитана на 1 учебный год, 252 академических часа.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся согласно расписания утвержденного директором учреждения: 3 раза в неделю по 2 академических часа (один академический час - 40 мин.), 6 часов в неделю, 252 часа в год. Одно учебно – тренировочное занятие не может превышать 2 академических часов. Учебный год, согласно Устава Учреждения, длится 42 недели.

Особенности организации образовательного процесса. С учетом специфики вида спорта каратэ определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся, проходящих спортивную подготовку.

2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы:

- формирование интереса и потребности обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, популяризация вида спорта "Всестилевое каратэ" среди обучающихся МАУ ДО «ДЮСШ № 1», пропаганда ЗОЖ.

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

- теоретическое и практическое обучение вида спорта "всестилевое каратэ";

- обучение обучающихся жизненно- важным двигательным навыкам и умениям;

- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на соревнованиях различного уровня.

Задачи программы:

образовательные:

- изучить упражнения развивающего характера;

- обучить техники и тактики каратэ;

- изучить основы гигиены;

- изучить историю каратэ;

- развитие и коррекция двигательных качеств;

- повысить физическую и умственную работоспособности;

- обучить приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);

- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;

- развивать технико-тактическое мышление;

- развивать познавательные интересы, творческую активность и инициативность.

личностные:

- укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему физическому развитию;

- закаливание организма обучающихся, повышение общей физической подготовленности;

- формирование общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни ;

- формировать готовность и способность к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность мотивации к обучению, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме;

- повысить интерес обучающихся к участию в соревнованиях различного уровня по всестилевому каратэ.

метапредметные:

- развивать умение самостоятельно определять цели своего обучения, самостоятельно планировать пути достижения целей;

- развивать умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;

- развивать умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;

- развивать навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.
- становление основ спортивной этики и эстетики каратэ.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	6	6		опрос
1.1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	1	1		
1.2	Техника безопасности на занятиях. Краткие исторические сведения о возникновении игры.	1	1		
1.3	Техника безопасности на занятиях. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм.	1	1		
1.4	Правила соревнований по каратэ.	3	3		
2	Практические занятия.	220	26	194	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
2.1	Общая физическая подготовка.	80	6	74	
2.2	Специальная физическая подготовка.	90	10	80	
2.3	Техническая и тактическая подготовка.	50	10	40	
3	Соревнования и судейство.	20		20	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
3.1	Инструкторская и судейская практика.	2		2	
3.2	Контрольные соревнования.	18		18	
4	Подведение итогов (контрольное)	6		6	Контрольные тесты

	занятие)				
4.1	Выполнение контрольных нормативов.	6		6	
	итого	252	32	220	

Содержание учебно-тематического плана

1. Введение (1ч.)

Теория.

Меры обеспечения безопасности, правила поведения в до-дзё (спортивный зал для занятий каратэ). Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.

2. Теоретическая подготовка (5ч.)

Теория.

История и развитие восточных боевых искусств Китая, Окинава, Японии, в частности что такое каратэ-до. Понятие о до-дзё, основы этики:

-до-дзё – место для занятий каратэ-до (спортивный зал, открытая площадка), где приняты особые правила поведения;

-выполнять поклоны перед входом в до-дзё, перед началом и по окончании работы в парах, при обращении к учащемуся тренера и старших спортсменов;

-точно выполнять указания тренера-преподавателя и старших учащихся;

-находясь в до-дзё, избегать опираться о стены и оборудование, разговаривать, выходить из спортивного зала, садиться или ложиться на пол только с разрешения тренера-преподавателя;

-допустив ошибку или неловкость, попросить прощения;

-проявлять уважение к преподавателям и другим учащимся, ко всем посетителям до-дзё;

-вести себя с достоинством;

-быть скромным.

3. Основы терминологии:

-термины в каратэ-до (счет, команды, названия приемов и оборудования);

-понятие о квалификации в традиционном каратэ-до – кю, дан, квалификационный экзамен;

4. Понятие о гигиене, правила гигиены личной и общественной, режим дня спортсмена.

5. Основы безопасного поведения:

-техника безопасности при занятиях в спортивном зале, на открытых площадках, в пути.

-действия учащихся и тренера в опасных ситуациях (пожар, угроза взрыва, стихийное бедствие и др.);

3. Общая физическая подготовка (80 ч.)

Теория.

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

Практика.

Развитие быстроты: пробегание отрезков по 10м, 20м, 30м, бег на месте в максимальном темпе, приседания за 20 и за 30с в максимальном темпе, сгибания и разгибания рук в упоре лежа за 20 и за 30с, эстафетный бег, прыжки через гимнастическую скамью, подвижные игры.

Развитие силы: подтягивания на перекладине, сгибания и разгибания рук в упоре лежа, сгибания туловища лежа на спине с закрепленными ногами, поднимание ног в висе на гимнастической стенке, упражнения с сопротивлением партнера.

Развитие ловкости: бег челночный, кувырки, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Развитие гибкости и подвижности в суставах: упражнения в парах, упражнения на гимнастической стенке, упражнения на растягивание.

Развитие выносливости: бег кроссовый 800-1000м.

4 Специальная физическая подготовка (90 ч.)

Теория.

Рассказ обучающимся о правильности выполнения заданий. Значения силы, быстроты, выносливости в избранном виде спорта.

Практика.

Развитие физических качеств:

быстроты: выполнение боевых приемов в быстром темпе, максимальное число раз за контрольное время.

силы: работа в парах с преодолением сопротивления партнера.

ловкости: отработка отдельных приемов и ката, назначаемый спарринг (на 3 и на 5 шагов), основы свободного спарринга.

гибкости и подвижности в суставах: выполнение приемов с максимальной амплитудой (удары ногами по верхнему уровню и т.п.).

выносливости: выполнение отдельных приемов и ката в течение заданного времени.

5 Техничко-тактическая подготовка (50ч.)

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки

Хэйко-дачи, мусуби-дачи, хэйсоку-дачи, кибя-дачи, зенкуцу-дачи, кокуцу-дачи.

Работа рук на месте

Блоки: аге-уке, сото-уке, учи-уке, гедан-барай, шуто-уке.

Удары: дзюнцуки, ойцуки, гяку-цуки, шуто-учи, нукитэ.

Работа ног на мести

Кин-гери, мае-гери, йоко-гери.

Работа ног и рук в передвижениях: базовая техника в перемещениях.

Ката: Кихон ката (теки йоки шодан)

Кумитэ: Гохон кумитэ – Санбон кумитэ

6. Соревнования и судейство (20 ч.) включает контрольные соревнования, инструкторскую и судейскую практику.

7 Контрольно-оценочные и переводные испытания (6ч.)

Практика.

Результативность усвоения и закрепления приобретенных в процессе обучения практических знаний, умений, навыков оценивается по результатам контрольно- переводных нормативам.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты:

- знать упражнения развивающего характера;
- обучить техники и тактики каратэ;
- изучить основы гигиены;
- изучить историю каратэ;
- знать и уметь применять приемы саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа, изучение вариантов закаливания);
- развивать основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- развитие технико-тактическое мышление;
- знание правил техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач;

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логические рассуждения и делать выводы.

II. Комплекс организационно-педагогических условий.

1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	месяц	число	Время проведения занятия	форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	сентябрь	02	15.30-16.50	групповое	2	Вводное занятие. Техника безопасности. Теория. Форма одежды, расписание, мероприятия. Темы программы.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	опрос
2.		04	15.30-16.50	групповое	2	Техника безопасности. Возникновение и развитие каратэ.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	опрос
3.		06	15.30-16.50	групповое	2	Жесты судей	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	опрос
4.		09	15.30-16.50	групповое	2	Обучение технике передвижения в стойке дзекуцу дачи	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
5.		11	15.30-16.50	групповое	2	Обучение технике передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	

						в стойке дзекцу дачи. Отработка навыка передвижения в стойке	№1»	
6.		13	15.30-16.50	групповое	2	Обучение технике передвижения в стойке какуцу дачи	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
7.		16	15.30-16.50	групповое	2	Отработка навыка передвижения в стойке какуцу дачи	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
8.		18	15.30-16.50	групповое	2	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц спины и пресса	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
9.		20	15.30-16.50	групповое	2	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц спины и пресса	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
10.		23	15.30-16.50	групповое	2	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц спины и пресса	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
11.		25	15.30-16.50	групповое	2	Упражнения с набивными мячами	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
12.		27	15.30-16.50	групповое	2	Офп, силовая подготовка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
13.		30	15.30-16.50	групповое	2	Офп, силовая подготовка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
14.	октябрь	02	15.30-16.50	групповое	2	Офп, силовая подготовка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	

							№1»	
15.		04	15.30-16.50	групповое	2	Удары руками по лапам	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
16.		07	15.30-16.50	групповое	2	Удары руками по лапам	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
17.		09	15.30-16.50	групповое	2	Отработка ударов на лапах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
18.		11	15.30-16.50	групповое	2	Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара руками по лапам	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
19.		14	15.30-16.50	групповое	2	Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара руками по лапам	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
20.		16	15.30-16.50	групповое	2	Прямой удар ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	анализ правильности выполнения задания, контрольные тесты
21.		18	15.30-16.50	групповое	2	Прямой удар ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	анализ правильности выполнения задания, контрольные тесты
22.		21	15.30-16.50	групповое	2	Удар справа ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
23.		23	15.30-	групп	2	Удар справа	Спортивный	

			16.50	овое		ногой. Техника удара	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
24.		25	15.30- 16.50	групп овое	2	Удар слева ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
25.		28	15.30- 16.50	групп овое	2	Удар слева ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
26.		30	15.30- 16.50	групп овое	2	Удар рукой справа. Отработка навыка удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
27.	нояб рь	01	15.30- 16.50	групп овое	2	Удар рукой справа. Отработка навыка удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
28.		06	15.30- 16.50	групп овое	2	Удар рукой слева. Следить за техникой удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
29.		08	15.30- 16.50	групп овое	2	Удар рукой слева. Следить за техникой удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
30.		11	15.30- 16.50	групп овое	2	Блок аге -уке вперед. Следить за траекторией руки при блоке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
31.		13	15.30- 16.50	групп овое	2	Блок аге -уке вперед. Следить за траекторией руки при блоке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
32.		15	15.30- 16.50	групп овое	2	Блок аге -уке назад. Следить за траекторией руки при блоке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
33.		18	15.30- 16.50	групп овое	2	Блок аге -уке назад. Следить за траекторией руки при	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	

						блоке	
34.		20	15.30-16.50	групповое	2	Блок соте -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
35.		22	15.30-16.50	групповое	2	Блок соте -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
36.		25	15.30-16.50	групповое	2	Блок уче -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
37.		27	15.30-16.50	групповое	2	Блок уче -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
38.		29	15.30-16.50	групповое	2	Блок сюто -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
39.	декабрь	02	15.30-16.50	групповое	2	Блок сюто -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
40.		04	15.30-16.50	групповое	2	Тренировочный спарринг. Один атакуют другой защищается и контратакует	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
41.		06	15.30-16.50	групповое	2	Тренировочный спарринг. Один атакуют другой защищается и контратакует	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
42.		09	15.30-16.50	групповое	2	Изучение Передвижения в кумитэ. Передвижение в стойке базовым стэпом	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
43.		11	15.30-16.50	групповое	2	Изучение Передвижения	Спортивный зал МАУ ДО

						в кумитэ. Передвижение в стойке базовым стэпом	«ДЮСШ №1»	
44.		13	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке кибачи. Следить за непрерывностью передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
45.		16	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке кибачи. Следить за непрерывностью передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
46.		18	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке дзекуц дачи. Следить за непрерывностью передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
47.		20	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке дзекуц дачи. Следить за непрерывностью передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
48.		23	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке какуц дачи. Следить за непрерывностью передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
49.		25	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке какуц дачи. Следить за непрерывностью	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	

						передвижения	
50.		27	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке некаши -дачи Следить за непрерывностью передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
51.		30	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке некаши -дачи Следить за непрерывностью передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
52.	январь	10	15.30-16.50	групповое	2	Переход из стойки киба -дачи в стойку дзенкуцу -дачи. Следить за коленями	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
53.		13	15.30-16.50	групповое	2	Переход из стойки киба -дачи в стойку дзенкуцу -дачи. Следить за коленями	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
54.		15	15.30-16.50	групповое	2	Переход из стойки какуцу -дачи в стойку цуриори -дачи Следить за центром тяжести в стойке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
55.		17	15.30-16.50	групповое	2	Переход из стойки какуцу -дачи в стойку цуриори -дачи Следить за центром тяжести в стойке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
56.		20	15.30-16.50	групповое	2	ОФП, СФП Упражнение на укрепления рук и ног	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»
57.		22	15.30-16.50	групповое	2	ОФП, СФП Упражнение на укрепления	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ

						рук и ног	№1»	
58.		24	15.30-16.50	групповое	2	Растяжка. Шпагат, махи ногами	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
59.		27	15.30-16.50	групповое	2	Растяжка. Шпагат, махи ногами	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
60.		29	15.30-16.50	групповое	2	Растяжка в парах. Шпагаты в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
61.		31	15.30-16.50	групповое	2	Растяжка в парах. Шпагаты в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
62.	февраль	03	15.30-16.50	групповое	2	Игровая тренировка Спортивные игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
63.		05	15.30-16.50	групповое	2	Гохон - кумитэ в упрощённых условиях	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
64.		07	15.30-16.50	групповое	2	Гохон - кумитэ в упрощённых условиях	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
65.		10	15.30-16.50	групповое	2	Гохон -кумитэ Учимся защищаться	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
66.		12	15.30-16.50	групповое	2	Гохон -кумитэ Учимся защищаться	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
67.		14	15.30-16.50	групповое	2	Гохон -кумитэ Учимся атаковать	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
68.		17	15.30-16.50	групповое	2	Гохон -кумитэ Учимся атаковать	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
69.		19	15.30-16.50	групповое	2	Гохон кумитэ Выполняем задание по команде Хадзи ме	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	

70.		21	15.30-16.50	групповое	2	Гохон кумитэ Выполняем задание по команде Хадзи ме	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
71.		24	15.30-16.50	групповое	2	Блок гедан барай в стойке дзенку - цу дачи. Блок гедан -барай выполнять ребром руки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
72.		26	15.30-16.50	групповое	2	Блок гедан барай в стойке дзенку - цу дачи. Блок гедан -барай выполнять ребром руки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
73.		28	15.30-16.50	групповое	2	Блок уче - уке в стойке кибачи - дачи . В стойке колени не сводить ,пятки от пола не отрывать.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
74.	март	02	15.30-16.50	групповое	2	Блок уче - уке в стойке кибачи - дачи . В стойке колени не сводить ,пятки от пола не отрывать.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
75.		04	15.30-16.50	групповое	2	Блок аге - уке в стойке какуцу - дачи. Следить за техникой движение руки и ног	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
76.		06	15.30-16.50	групповое	2	Блок аге - уке в стойке какуцу - дачи. Следить за техникой движение руки и ног	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
77.		09	15.30-16.50	групповое	2	Игровая тренировка Игры с мячом	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
78.		11	15.30-	групповое	2	ОФП	Спортивный	

			16.50	овое		Упражнения на укрепления спины и живота	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
79.		13	15.30-16.50	групповое	2	СФП Упражнения со жгутами.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
80.		16	15.30-16.50	групповое	2	Работа в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
81.		18	15.30-16.50	групповое	2	Работа в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
82.		20	15.30-16.50	групповое	2	Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
83.		23	15.30-16.50	групповое	2	Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
84.		25	15.30-16.50	групповое	2	Отработка защиты Работа над устойчивостью во время блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
85.		27	15.30-16.50	групповое	2	Отработка защиты Работа над устойчивостью во время блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
86.		30	15.30-16.50	групповое	2	Изучения блоков ударов Просмотр видео, рассказ	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
87.	апрель	01	15.30-16.50	групповое	2	Изучения блоков ударов Просмотр видео, рассказ	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
88.		03	15.30-16.50	групповое	2	Изучения блоков ударов Просмотр видео, рассказ	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	

89.		06	15.30-16.50	групповое	2	Изучения блоков ударов	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
90.		08	15.30-16.50	групповое	2	Знакомство со стойкой Ура - дзенкуцу дачи	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
91.		10	15.30-16.50	групповое	2	Стойка Ура - дзенкуцу дачи Обратная стойка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
92.		13	15.30-16.50	групповое	2	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
93.		15	15.30-16.50	групповое	2	Отработка ударов руками Удар рукой кидзами -цки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
94.		17	15.30-16.50	групповое	2	Отработка ударов руками Удар рукой кидзами -цки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
95.		20	15.30-16.50	групповое	2	Отработка ударов руками Удар рукой гьяку -цки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
96.		22	15.30-16.50	групповое	2	Отработка ударов руками Удар рукой гьяку -цки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
97.		24	15.30-16.50	групповое	2	Игровая тренировка Игры в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
98.		27	15.30-16.50	групповое	2	Передвижение в стойке назад	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
99.		29	15.30-16.50	групповое	2	Передвижение в стойке назад	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
100.	май	04	15.30-16.50	групповое	2	Передвижение в стойке назад с блоком аге - уке . Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	

						постановки ноги		
101.		06	15.30- 16.50	групп овое	2	Передвижение в стойке назад с блоком аге - уке . Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
102.		08	15.30- 16.50	групп овое	2	Передвижение в стойке назад с блоком соте уке Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
103.		11	15.30- 16.50	групп овое	2	Передвижение в стойке назад с блоком соте уке Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
104.		13	15.30- 16.50	групп овое	2	Передвижение в стойке назад с блоком соте уке. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
105.		15	15.30- 16.50	групп овое	2	Передвижение в стойке назад с блоком соте уке. Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	

106.		18	15.30-16.50	групповое	2	Передвижение в стойке назад с блоком сютто-уке . Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
107.		20	15.30-16.50	групповое	2	Передвижение в стойке назад с блоком сютто-уке . Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
108.		22	15.30-16.50	групповое	2	Контрольно занятие. Контрольные тесты	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Контрольные тесты (промежуточная аттестация)
109.		25	15.30-16.50	групповое	2	Контрольно занятие. Контрольные тесты	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Контрольные тесты (промежуточная аттестация)
110.		27	15.30-16.50	групповое	2	Игровая тренировка Командные игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
111.		29	15.30-16.50	групповое	2	Защита блоком сютто-уке Контратаку выполнять в открытую зону	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
112.	июнь	01	15.30-16.50	групповое	2	Защита блоком сютто-уке Контратаку выполнять в	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	

						открытую зону		
113.		03	15.30- 16.50	групп овое	2	Защита блоком аге- уке Контратаку выполнять в открытую зону	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
114.		05	15.30- 16.50	групп овое	2	Защита блоком аге- уке Контратаку выполнять в открытую зону	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
115.		08	15.30- 16.50	групп овое	2	Защита блоком уче- уке Контратаку выполнять в открытую зону	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
116.		10	15.30- 16.50	групп овое	2	Защита блоком уче- уке Контратаку выполнять в открытую зону	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
117.		15	15.30- 16.50	групп овое	2	Защита блоком соте- уке Контратаку выполнять в открытую зону	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
118.		17	15.30- 16.50	групп овое	2	Защита блоком соте- уке Контратаку выполнять в открытую зону	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
119.		19	15.30- 16.50	групп овое	2	Отработка удара ногой Удар ногой маваши-гери джодан	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
120.		22	15.30- 16.50	групп овое	2	Отработка удара ногой Удар ногой	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	

						маваши-гери джодан	№1»	
121.		24	15.30- 16.50	групп овое	2	Игровая тренировка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	анализ правил ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
122.		26	15.30- 16.50	групп овое	2	Работа в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	анализ правил ьности выполн ения задани й, контро льные тесты
123.		29	15.30- 16.50	групп овое	2	Показ фильма про каратэ “Удар Дракона”	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
124.	июл ь	01	15.30- 16.50	групп овое	2	Работа в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
125.		03	15.30- 16.50	групп овое	2	Соревнования по каратэ	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	
126.		06	15.30- 16.50	групп овое	2	Игровая тренировка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	анализ правил ьности выполн ения задани й
Ит ого	126 зая тий	42 неде ли			252 часа			

Каникулы с 06.07.2020 по 31.08.2020.

Условия реализации программы

Занятия проходят в спортивном зале, предназначенном для занятий видом спорта «всестилевое каратэ».

Оборудование и спортивный инвентарь,

необходимые для реализации программы

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	5
3.	Зеркало (1,6x2 м)	штук	1
4.	Мат гимнастический	штук	5
5.	Мешок боксерский	штук	3
6.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	4
7.	Мяч футбольный	штук	1
8.	Напольное покрытие татами	комплект	1
9.	Палка гимнастическая	штук	10
10.	Секундомер	штук	2
11.	Скакалка	штук	16
12.	Скамейка гимнастическая	штук	3
13.	Турник навесной на гимнастическую стенку	штук	4
14.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	3

Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Защитный шлем	штук	2
2	Протектор груди	штук	4
3	Протектор кисти руки	штук	2

Программу реализует педагог (тренер-преподаватель) с высшим профессиональным образованием «Педагогическое образование: Тренер-преподаватель».

Врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся. Задачи, средства и формы врачебно-педагогического контроля приведены в Положении о медицинском обеспечении лиц, обучающимся физкультурой и спортом. Углубленные медицинские обследования проводятся: предварительное - при поступлении в спортивную школу и периодические (этапный контроль через 6 месяцев) - два раза в год.

Формы аттестации/ контроля

Для обучающихся осуществляется текущий и промежуточный контроль в форме сдачи тестов по нормативам. Сдача нормативов в конце учебного года(промежуточная аттестация) позволяет перевести обучающегося на следующий уровень обучения, если обучающийся выполнил нормативы или оставить на повторный год обучения.

Общие указания при выполнении контрольных тестов.

1. В день тестирования режим дня обучающегося не должен быть перегружен физически и эмоционально.

2. Необходимо обеспечить спокойную обстановку, избегать у обучающегося отрицательных эмоций, соблюдать индивидуальный подход, учитывать возрастные особенности при объяснении теста. Тестовые задания должны быть понятны обучающимся.

3. Перед выполнением теста необходимо провести стандартную разминку всех систем организма в соответствии со спецификой тестов.

4. Форма проведения тестирования физических качеств обучающихся должна предусматривать их стремление показать наилучший результат – обучающийся могут сделать 2-3 попытки.

5. Во время снятия тестов не рекомендуется подбадривать, «подгонять» ребят, т.к. это снижает объективность результатов.

6. Время между попытками одного и того же теста должно быть достаточным для ликвидации возникшего после первой попытки утомления.

7. Тестирование необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на площадке.

8. Во время тестирования обучающегося важно учитывать:

а) индивидуальные возможности обучающегося;

б) особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии обучающегося.

Прмежуточная аттестация проводится в конце каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП, СФП.

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

В конце учебного года (в мае месяце) все обучающиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы на предпрофессиональную программу.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВСЕСТИЛЕВОМУ КАРАТЭ НА КОНЕЦ УЧЕБНОГО ГОДА В СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ ОБУЧЕНИЯ

№ п/п	Нормативы	м	д
1	Прыжок в длину с места (см)	90	80
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	3	1
3	Поднимание туловища из исходного положения лёжа на спине, колени согнуты (раз)	3	2
4	Шпагат (продольный и поперечный)	Угол 120*	

Содержание и методика контрольных испытаний, включенных в программу

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Физическая подготовка.

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

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

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

□ **челночный бег 3 по 10 м (сек).** Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 20-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

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

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

□ **одтягивание в висе на низкой перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Ноги находятся на полу. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук грудью коснулся перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища (девочки).

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

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

□ **Непрерывный бег 10 мин.** Проводиться на дорожке стадиона. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

В настоящей программе мы исходим из общепринятых методических положений спортивной педагогики:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки обучающихся;
- возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: увеличивается удельный вес объема СФП (по соотношению к общему объему тренировочной нагрузки) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- непрерывное совершенствование качества технических действий (техники);
- соблюдения принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе тренировки;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок с учётом физиологических особенностей возраста обучающихся (половое созревание юных спортсменов);
- развитие основных физических качеств в сочетании с преимущественным развитием отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В технической подготовке могут быть использованы различные методы:

- целостный (обучение движению в целом в облегчённых условиях с последующим овладением отдельными фазами и элементами);
- расчленённым (раздельное обучение фазам и элементам движения и их сочетание в единое целое).

В данной программе используются оба принципа обучения.

Значительное омоложение, происшедшее в спорте в последние годы, создало предпосылки для обязательного осуществления начальных занятий на спортивно-оздоровительном этапе.

Основные тренировочные средства:

- общеразвивающие упражнения (с целью формирования общих двигательных навыков и умений);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, обороты, кульбиты и др.);
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание лёгких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных занятий).

Основные методы выполнения упражнений

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

Основные направления тренировки:

- спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок к успешной специализации в рукопашном бою. На этом этапе происходит отбор обучающихся для перевода их на предпрофессиональные образовательные программы;

- на данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, обучающимся 6-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса;

- упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки:

- главное средство в занятиях с обучающимися этого возраста – подвижные игры;
- для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организовано и целенаправленно;
- комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Применение названных средств при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достигнуть более высокого уровня физической подготовленности.

Выполнение упражнений, нацеленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений для развития быстроты применяют в начале основной части занятия после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков,

наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, используют во второй половине занятия, так как к этому времени наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах с ориентацией на каратэ большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной, с одной стороны, на координационные, специфические требования выполнения технических действий, с другой – на обеспечение определенных навыков самостраховки, при обучении и выполнении технических действий.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);

- методы упражнений игровой и соревновательный; при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Обучающимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали.

Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- элементы страховки;
- стойкам;
- передвижениям;
- ударам руками и ногами;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр. (см. раздел «Комплексный контроль»).

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;

Уровень подготовленности:

- величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен выносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Подготовительные упражнения

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Налево», «Направо», «Кругом» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три, по четыре;
- повороты в движении;

- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг – «Прямо!»;
- размыкание вправо-влево.

Упражнения общеразвивающие (без предметов):

- и.п. – ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- и.п. – руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки – вверх, опуская руки в и.п.;
- и.п. – стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- и.п. – упор присев, левая нога оставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- и.п. – упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- и.п. – упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- и.п. – стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- и.п. – то же; вращение ног вокруг своей оси;
- и.п. – упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов;
- ходьба с поворотами на 180, 360 градусов прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360 градусов;
- бег с поворотами на 360 градусов прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- и.п. – положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.
- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

- и.п. – ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;
- и.п. – то же; наклон вперед, ладонями коснуться ковра перед собой, слева от себя, то же справа (ноги не сгибать);
- и.п. – ноги врозь, руки за головой; отведение бедра в сторону с наклоном туловища в другую сторону;

- и.п. – сидя на ковре, ноги скрестно; захватить руками за носки и максимально потянуть к себе до положения «по-турецки» и.п.;
- и.п. – сидя на ковре, левая нога согнута в колене и сцепленными в замок руками захвачена за стопу; с наклоном вперед выпрямить ногу, не расцепляя рук, то же и правой ногой;
- и.п. – о.с.; наклон вперед, руки максимально назад, то же, но руки сцеплены сзади;
- то же в положении сидя на ковре ноги врозь;
- выпад на левую ногу, с поворотом туловища вправо, руками коснуться носка правой ноги, затем в и.п. то же на правую ногу;
- и.п. – стоя на правом колене, левая нога вперед на носок; прогнуться назад до касания руками (головой) ковра, затем наклон вперед к выставленной ноге до касания грудью колена, то же, но наклон вперед к опорной ноге до касания ковра локтями;
- то же лежа на ковре (свободную ногу не отрывать от ковра).

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

- и.п. – о.с.; круговые движения туловищем (с места не сходить);
- то же, стоя на одной ноге;
- стоя на одной ноге, наклоны вперед-назад, в стороны;
- прыжки на месте с поворотом на 90, 180, 360 градусов (после прыжка сохранять положение основной стойки);
- «Чехарда», фиксируя соскок;
- ходьба с поворотами в сторону впереди стоящей ноги, на каждый шаг с фиксацией взгляда на партнере, идущим сзади;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки;
- ходьба по рейке гимнастической скамейки с поворотами;
- то же, перешагивая через набивной мяч (несколько мячей);
- то же с бегом.

Акробатические упражнения:

- кувырок вперед: захватом скрещенных ног из положения сидя, с закрытыми глазами, с теннисным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- кувырок назад: с захватом скрещенных ног в положении сидя, с закрытыми глазами из стойки, с набивным мячом в руках, огибая 8-10 набивных мячей, расположенных на одной линии;
- полет-кувырок через два чучела, лежащих вместе;
- переворот: вперед, боком («колесо»), подъем разгибом из положения лежа на спине;
- темповый подскок (вальсет);
- стойка на руках;
- курбет (прыжок с рук из стойки на руках – на ноги);
- переползания: чередуя с кувырками, ходьбой и бегом, чередование способов переползаний – по-пластунски.

Упражнения в метании и ловле (теннисного или резинового мяча):

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360 градусов т.п.);
- то же на точность (в цель);
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же после кувырка назад; то же после поворотов на 180,360 градусов;
- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;
- метание мяча ногами: на дальность, в цель.

Упражнение в поднимании и переноске груза:

- переноска гимнастических скамеек: вдвоем, втроем и т.п.;
- то же – гимнастического козла;
- то же гимнастических матов;
- переноска вдвоем товарища, сидящего на скрещенных руках, в захвате;
- то же с поддержкой под спину;
- то же, один держит под руки, второй под коленями.

Прыжки:

- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко – высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);
- пробегая после каждого вращения скакалки;
- то же по сигналу;
- то же, но через две-три скакалки;
- то же в парах, в тройках и т.п.;
- то же с поворотами между скакалок;
- то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;
- подскоки с ноги на ногу;
- один оборот – два прыжка;
- то же на одной ноге;
- бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки обеими руками – круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. – лежа на ковре); перекуты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:

а) бросок одной рукой – ловля двумя руками с поворотами на 360 градусов в момент полета мяча;

б) то же толчком мяча двумя руками;

в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;

г) то же, но ловля одной рукой.

- броски и ловля мяча в парах:

а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);

б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);

в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;

- перебаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

Удары по мячу:

а) коленом;

б) голенью;

Броски и ловля мяча:

а) зажимая ногами – бросок перед собой;

б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

а) Наклоны с мячом вперед (руки вверх);

б) То же в стороны;

в) Повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- В висе на гимнастической стенке – поднятие ног до касания рейки над головой;

- Угол в висе;

- Соскоки:

а) из виса спиной к стене;

б) то же, прогнувшись;

в) из виса лицом к стене;

г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);

- Наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;

- То же, перехватывая руками до нижней рейку;

- Махи ногой в сторону, держась за рейку;

- То же, но махи назад;

- И.п. – стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;

-И.п. – то же; перейти в вис на согнутых ногах;

- И.п. – упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- Лежа на скамейке (поперек) лицом вниз – прогнуться;

- Сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45 градусов);

- Сед углом на скамейке – движения ногами типа «вставить»;

- Сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

- Из упора сидя на скамейке (поперек) – прогибание вперед-вверх;
- Продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- То же прыжками;
- Из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- То же, не переступая ногами;
- Стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

- Вращение гантелей, держа за головки (внутри и наружу);
- Сгибание опущенных рук:
 - а) в положении супинации предплечья;
 - б) в положении пронации предплечья;
 - в) кисти рук ладонями повернуты друг другу;
- И.п – о.с. руки в стороны; сгибание рук;
- И.п. – о.с. руки к плечам; жим;
- То же сидя;
- То же лежа (руки вперед);
- И.п. – о.с. руки вверх; сгибание и разгибание рук; гантели за голову;
- Поднимание рук через стороны вверх:
 - а) ладонями вниз;
 - б) ладонями вверх;
 - в) ладонями внутрь;
- И.п. – стойка ноги врозь, руки вперед, туловище наклонено вперед под прямым углом; отведение рук в стороны, затем в и.п.

Упражнения в парах

Упражнения для развития силы:

- Один лежит на спине, руки вперед, второй захватывает за руки, ставит его на ноги, при этом партнер, которого поднимают, старается не сгибать туловище, то же с захватом за одну руку;
- И.п. – один лежит на спине, руки вперед, второй ложится спиной (грудью) на руки лежащего; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- И.п. – один в упоре сидя сзади, второй – захватывает ноги, приподнимает его таз от ковра; выполнение: нижний сгибает и разгибает руки;
- Один принимает положение упора лежа, ноги на плечах партнера, выполнение: сгибание и разгибание рук;
- Захватив партнера сзади под плечи, подняв, вращение вокруг себя;
- И.п. – то же выполнение: перебросить партнера с одной стороны на другую.

Упражнения на гибкость:

- Один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;
- Один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение, верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

- Один в стойке на одной ноге, свободная нога вперед; партнер удерживает поднятую ногу на уровне пояса; выполнение: наклон вперед к поднятой ноге, партнер постепенно поднимает ногу выше;

- То же, но наклон к опорной ноге;

- То же, но партнер отводит ногу в сторону;

- Один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

- Оба сидят на ковре спиной к спине, взявшись под локти; выполнение: первый наклоняется, второй ложится ему на спину, прогибаясь;

- Стоя спиной друг другу, взявшись за руки вверху; сделать шаг вперед, прогнуться (постепенно длину шага увеличивать).

Упражнения на реакцию:

- Один стоит руки вперед на ширине плеч, второй лицом к партнеру, руки вперед выше рук партнера (ладони вместе); задание: опустить руки вниз между руками партнера, который в свою очередь пытается их поймать (запятнать); водящему нельзя опускать руки вниз (руки постепенно сужаются);

- То же, сидя друг напротив друга на гимнастической скамейке;

- Сидя на скамейке, друг напротив друга; один партнер кладет кисти рук на колени партнера, который свои руки опускает вниз за спину или держит над ладонями партнера; задание: успеть убрать ладони с коленей партнера, который пытается запятнать их;

- Один стоит руки вперед, в руках теннисный мяч, второй стоит лицом к первому, руки вперед, выше рук партнера; задание: поймать мяч из рук партнера;

- Сидя на гимнастической скамейке, то же;

- То же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- Наклоны головы вперед-назад, в стороны;

- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

- Повороты в стороны, круговые движения головой;

- То же, но партнер противодействует выполнению упражнения, удерживая голову выполняющего своими руками;

- Наклоны головой вперед-назад с упором ладонями в подбородок, то же, но круговые движения головой;

- То же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

- Команды сидят на скамейках (продольно), ноги врозь, в затылок друг другу, мяч у впереди сидящего; по команде первый встает и передает мяч из руки в руки сзади, сидящему между ногами и т.д.; передавшие мячи садятся; последний, получив мяч, не вставая, передает его через голову соседа вперед и так до первого; объявить победителя;

- То же; по команде первый встает на скамейку, одновременно поднимая мяч вверх, прогибаясь назад, передает мяч партнеру; второй, получив мяч, встает и так же передает мяч следующему; обратно мяч передается из рук в руки через голову впереди сидящего;

- Упор присев сзади, мяч зажат коленями; передвигаясь до отметки в и.п., не уронить мяч (уронившие мячи начинают сначала), затем броском передать мяч партнеру и бегом вернуться в свою команду (встать последним); второй начинает движение после того, как первый коснулся рукой его плеча;

- То же, передвигаясь спиной вперед;

- То же, но перекатывая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- Ручной мяч (по упрощенным правилам);
- То же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1x1, 2x2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч – помогает товарищам, потерявший мяч – выбывает из игры;
- Играющие лежат по кругу, водящий догоняет не лежащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- То же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем.

Специализированные игровые комплексы

Базовые варианты для разработки игр-заданий

Комплекс игр-заданий по освоению противоборства в различных стойках.

Главная идея, на которой построен комплекс, - защита места на своем туловище от прикосновения (касания, захвата) противника.

Обозначая места касания в различных точках, зонах, частях тела, тренер-преподаватель моделирует вероятную реакцию защиты принятием играющим соответствующей позы и действиями с помощью захватов, упоров, уклонов, перемещений и т.д. Таким образом, задание одному из партнеров коснуться обусловленной точки тела должно привести к следующему: защищаясь, другой спортсмен встречает атакующего либо упорами, либо «вязкой» его рук, чтобы не дать ему возможности коснуться. Все эти действия сопровождаются необходимостью соответствующе держать туловище (прямо, либо согнуто, либо разворотом в нужную сторону). Эти обстоятельства положены в основу разработки игр-заданий в касания.

Например, для того чтобы учащийся действовал в положении прямой фронтальной стойки, необходимо в игре заставить его защищать от касания свой затылок или зону лопаток. Эффект необходимых действий в низкой стойке наиболее вероятен при задании защищать от попытки соперника коснуться живота. В обоих случаях принятие левосторонней стойки можно получить при задании одному из играющих (или обоим) коснуться правого бока (лопатки, плеча) противника. «Срабатывает» элементарный принцип построения защиты – удалить от противника опасный участок, а уж затем защищаться руками, маневрировать. Все это довольно предопределяет стойки играющих, их манеру действий. Чтобы получить эффект повышения силового противодействия соперников, увеличить мощностность и быстроту движений, необходимо уменьшить площадь свободного перемещения. Указать, можно или нельзя блокировать действия захватами за руки и т.п.

Данные примеры могут быть выполнены только при строгом выполнении условий или правил игры. Они определяют факт победы одного из соревнующихся, а следовательно, их поведение сводится к следующему:

- касаться только строго определенных точек, зон или частей тела соперника;
- выполнять касания одной или двумя руками (какой именно, одновременно или последовательно, с какой стороны и т.п.);
- перемещаться в пределах заданной (ограниченной) площади;
- обоим партнерам выполнять одинаковые задания;
- отступать можно (нельзя);
- руки захватывать можно или нельзя и т.д.

Организационно-методический момент – наряду с визуальными ориентирами мест касания (плечо, затылок, живот и т.д.) хорошо зарекомендовали себя предметные ориентиры, например платок, размещенный за поясом или на частях тела спортсмена при помощи резинки.

Суть та же, но способ «завоевания» платка несколько меняется. Силовые решения начинают преобладать. Варианты игр в касания представлены в таблице.

Опорные варианты игр могут быть использованы на протяжении всего урока или отдельных его частей. Их проведение возможно в залах без покрытий, на открытых площадках и т.п. при условиях запрета действий, приводящих к падениям.

При разработке игр-заданий следует иметь в виду целевые установки, которые тренер-преподаватель ставит перед обучающимися.

Игры первого порядка предполагают одинаковые задания обоим обучающимся (коснуться затылка противника).

Разные задания относятся к играм-заданиям второго порядка (например, один защищается от касаний живота, другой - от касаний затылка).

В таблице - игры-задания расположены в порядке их сложности.

ВАРИАНТЫ ИГР В КОСАНИЯ («пятнашки»)

Места касания	Способ касания руками			
	Любой	Правой	Левой	Обеими
Затылок	1	2	3	37
Средняя часть живота	4	5	6	38
Левая подмышечная впадина	7	8	9	39
Левое плечо	10	11	12	40
Поясница	13	14	15	41
Правая лопатка	16	17	18	42
Левая сторона живота	19	20	21	43
Спина	22	23	24	44
Правая сторона живота	25	26	27	45
Левая лопатка	28	29	30	46
Правое плечо	31	32	33	47
Правая подмышечная впадина	34	35	36	48

Игры-задания по освоению захватов различной плотности и активности

Преодоление помех на пути решения игровых задач, начиная с игр в касания, вводит занимающихся в условия самообучения захватам, способам их преодоления. Для подросткового возраста это можно рассматривать на уровне личных открытий, находок. В одних случаях они «открывают» и проверяют в действии способы блокировки, в других - ищут и находят пути атаки. В играх-соревнованиях подростки имеют возможность оценить действенность захвата (за кисть, голень, плечо, одежду и т.п.), обхвата (туловища с руками и без рук с разных сторон), упора, зацепа, подсада, подножки, подсечки и т.д. и т.п. При помощи соревновательных игр «кто кого» они смогут узнать крепость соединения рук: в крючок, своей руки и запястья, ладонь в ладонь, своего запястья и руки.

Освоение контактов силового взаимодействия противоборствующих осуществляется в играх-заданиях в двух направлениях:

- блокирующие действия, сдерживания;
- активные действия, теснения.

При подборе и проведении игр необходимо помнить, что оба партнера должны иметь четкие целевые установки действий в мини-поединке: один – удержать обусловленный захват (в пределах установленного времени или условия), другой – преодолеть блок, выполнить завершающие действия (осуществить заданный захват или зайти за спину, сбить противника в партер, коснуться части туловища, вытеснить за пределы ковра, сбить противника на колени и т.д.).

Освоение блокирующих действий (последовательное изучение возможности их преодоления) может идти по трем направлениям: упор-упор, захват-упор, захват-захват. Данное словосочетание означает способ выполнения блокирующих действий одной и другой рукой:

- упор-упор означает блоки только упорами обеими руками;
 - захват-упор говорит о том, что одной рукой выполняется захват (хват, обхват и т.д.);
 - захват-захват представляет жесткие захваты обеими руками.
- Приводим три основных вариантов игр-заданий.

Игры по освоению блокирующих действий УПОР-УПОР

- упор левой рукой в правое предплечье соперника – упор правой рукой в... (варианты: левое предплечье, левое плечо, слева в ключицу, лоб, грудь, живот);
- упор левой рукой в правое плечо – упор правой рукой в ... (варианты: см. предыдущее задание);
- упор левой рукой справа в ключицу - упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в шею – упор правой рукой (см. 1 задание);
- упор левой рукой в грудь – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в живот – упор правой рукой... (варианты: см. 1 задание);
- упор левой рукой в голову, лоб – упор правой рукой... (варианты см. 1 задание). Задания можно усложнять изменением характера выполнения упоров (прямыми или полусогнутыми руками и т.п.). Добавление упоров плечом, тазом, головой повышает надежность действий.

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ-УПОР

- захват левой рукой правой кисти противника – упоры правой рукой в грудь, живот, плечо, предплечье, голову, шею, любую из названных точек (разрешается менять точки упоров).
- захват правой рукой правой кисти соперника – упора левой рукой в грудь (см. предыдущее задание).
- захват левой (правой) рукой локтя противника – упор левой (правой) рукой (см. 1 задание).

Выполнение заданий предусматривает варианты: не прижимая и прижимая захват к телу. Задания можно усложнить изменением характера выполнения упоров (прямая или полусогнутая рука).

Игры по освоению блокирующих действий ЗАХВАТ – ЗАХВАТ

Данная группа заданий описывает действия (захваты) каждой рукой, выполняемые на соответствующей стороне различных частей тела партнера.

Усложнения заданий идет путем изменения характера выполнения захватов - прижимая или не прижимая их к телу исполнителя, изменением точек касаний (партнеру, выполняющему задание, - преодолеть эти блокирующие действия и коснуться обусловленной части тела).

В процессе игр, имитирующих блокирующие действия и способы их преодоления, могут включаться в захваты-блоки:

- захват разноименных предплечий кистями;

- захват одноименных предплечий кистями;
- захват правой (левой) руки соперника двумя снаружи (с упором разноименным плечом и захватом кисти, одноименного предплечья);
- захват рук спереди - сверху (снизу) с «отключением» их;
- захват левой (правой) руки с головой сверху, руки соединены.

С одной стороны длительное удерживание блокирующих захватов без перехода к активным действиям в реальном поединке оценивается как пассивность. С другой – необходимо приобретать опыт «блокировки» всех действий соперника. Для устранения данного противоречия рекомендуется акцентировать внимание обучающихся на быстром освобождении от блокирующего захвата преодолению его с последующим решением заданной ситуации, всячески поощряя это умение. Поскольку по условию игры партнеры меняются ролями (задание «освободиться от захвата» сменяется его удержанием), оба необходимых навыка совершенствуются.

Игры-задания по освоению умения теснений по площади поединка

Теснения противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил) есть комплекс действий, вынуждающий противника к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых рукопашнику, огромна. Элементы теснения встречаются в схватках везде, где есть контакт единоборцев с целью преодолеть сопротивление друг друга. Они наблюдаются в играх в касания, при выполнении упоров, поиске позиций для активных действий, выведения из равновесия.

Теснения соперника учит подростков понимать психологическое состояние конкурентов: «гасить» их усилия; уходить из захватов, не отступая; перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Только в теснении можно получить максимум взаимных усилий, которые являются первопричиной всех внешних проявлений, действий, в том числе приемов. В этой связи можно утверждать, что владение навыками теснения является базой освоения и совершенствования практически всех элементов техники рукопашного боя.

Перед выполнением заданий с элементами теснения в игровой форме тренеру преподавателю необходимо определить признаки преимущества и условия игры.

Приводим несколько правил, по которым проводятся данные упражнения:

- победа присуждается за теснения противника по площади поединка в обусловленном захвате (за пределы ограничительной черты);
- соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом 3-6 м, в коридорах и т.п.;
- количество игровых попыток (поединков) варьирует в пределах 3-7;
- в соревнованиях участвуют все ученики, распределенные по весовым категориям. При отсутствии мягкого покрытия (на спортивных площадках, в парках и т.п.)

требовать строгого соблюдения правил: действовать аккуратно, без падений, бросков. Внимательно слушать сигналы судей, неукоснительно выполнять команды о прекращении борьбы.

Захваты, рекомендуемые как исходные для теснений в заданиях типа «кто кого»:

- одной, двумя руками из вне;
- «крест»;
- «петля».

Игры-задания с необычным началом поединка (дебюты)

В процессе поединка единоборец часто попадает в ситуации, когда следует начинать и продолжать борьбу в невыгодных для него положениях. Если подобные условия вводятся в освоенный игровой материал, многократно повторяются на уроках, то любые неожиданности в

случае возникновения их в реальном поединке не вызывают растерянности. Поэтому все задания подбираются с учетом случаев, встречающихся в практике личного опыта тренеров. Их назначении – совершенствование качеств спортивного мышления, отработка деталей техникой действий, отдельных эпизодов поединка, в усложненных условиях закрепления пройденного материала.

Игры-задания с необычным началом поединка являются как бы завершающими в комплексе специализированных игровых средств. Усложнение исходных положений осуществляется путем подбора разных или одинаковых заданий каждому партнеру.

Предлагается несколько исходных положений начала игр:

- спина к спине, оба соперника на коленях;
- один на коленях, другой – стоя спиной к сопернику в один-два м;
- оба в упоре лежа лицом друг к другу;
- оба лежа на спине, головами друг к другу и т.п.

Выбор исходных положений зависит от творчества и фантазии тренера-преподавателя. Побеждает тот, кто: заставил соперника выйти за пределы ограничительной черты; коснулся заранее указанной части тела; вошел в обусловленный захват и вытеснил из круга; оказался сзади за спиной или на колени; провел удержание или болевой прием и т.п.

Игры в дебюты позволяют оценивать, как усвоен предыдущий материал, каким способам действий отдают предпочтение ученики. Это легко выявить если ограничить время на решение каждого из дебютов, запретить блокирование. Время, отводимое для решения поставленной задачи, не должно превышать 10-15 сек.

Для удобства весь специализированный игровой комплекс можно представить в виде таблиц и разместить в спортивном зале как ориентир для обучающихся и преподавателя.

Игровой материал с элементами противоборства является доминирующим на первых годах обучения. Образно выражаясь, этот временной интервал можно назвать «большой разминкой», постоянно готовящей организм детей и подростков к предстоящей специфической нагрузке – напряженной тренировочной работе и соревновательным поединкам. Поэтому организация и содержание отдельных занятий строится главной цели – содействовать естественному развитию детского организма. Для этого необходимо постепенно подводить их к условиям больших мышечных напряжений, необычным положениям тела, что требует длительной подготовки опорно-двигательного аппарата и других систем организма. Содержание занятий предусматривает подбор разнообразных средств подготовки юных рукопашников. Их направленность позволяет проводить занятия с

преимущественным использованием общеподготовительных средств (с элементами спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики т.п.). Это разнообразит обстановку с решением задач базовой физической подготовки.

Ряд занятий может содержать в основном специализированные игровые комплексы вместе с другими упражнениями, имитирующими специальные двигательные действия рукопашников. Последние могут быть представлены относительно постоянной группой специальных упражнений, которые войдут как в разминку, так и в другие части тренировки, повторяясь в сериях занятий.

Специализированные игровые комплексы могут применяться и в группах начальной подготовки, и в учебно-тренировочных группах, постоянно усложняясь и максимально специализируясь по конечной цели.

Меры безопасности

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий и организма обучаемых к выполнению технических действий, требующих высокой координации их исполнения, и дисциплине в группе обучающихся. Технические действия обучающиеся выполняют плавно без рывков, и по сигналу партнера (хлопками по телу или голосом «ЕСТЬ») немедленно прекращают действия.

Разучивание приемов страховки и само страховки осуществляется на первых занятиях, и в дальнейшем они постоянно совершенствуются.

Воспитательная работа и психологическая подготовка

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

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

Во время 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 обучающегося. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для обучающихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность обучающихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя 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 обучающегося, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ.

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;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с обучающимися должна вестись летопись Учреждения.

Специфика воспитательной работы в ДЮСШ состоит в том, что тренер-преподаватель 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-преподаватель должен знать своих обучающихся: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих обучающихся, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя 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 обучающихся 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 обучающийся 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.

Действенным средством в воспитании – является стенгазета, освещающая насущные вопросы коллектива. В ней даются советы спортсменам, поощряются лучшие в коллективе, осуждаются неэтичные поступки, высмеиваются в карикатурах провинившиеся.

Большое значение в воспитании обучающихся имеют созданные в коллективе традиции. Например, торжественный прием учащихся-новичков, выполнивших разряд, занесение в книгу « гордость секции» и др. Называться настоящим спортсменом - это значит не курить, не употреблять спиртных напитков, быть всюду дисциплинированным, честным и вежливым; быть помощником тренера-преподавателя; уметь личные интересы подчинить интересам коллектива; не зазнаваться, уважать своих товарищей, так как они помогали в тренировке, поддерживали морально на соревнованиях.

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. 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. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и то же время. Это организует и дисциплинирует обучающихся.

Тренер-преподаватель 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-преподаватель может сделать замечание, порицание, выговор. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если обучающийся осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер-преподаватель может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии обучающегося на доску почета школы.

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

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

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

Одна из задач тренера-преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера-преподавателя, но и нужно чтобы обучающийся 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 обучающихся правильного отношения к труду. Для того чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер-преподаватель 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-преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

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

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

В процессе воспитания первое время обучающимся 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 нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению.

III. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Основная литература:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2014. -116с.
2. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2017 – 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2014. - 464с.
4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений, - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2015 -176с.

Дополнительная литература:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2015.
2. Войцеховский С.М. книга тренера. - М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып. 1,2,3,4. Советский спорт.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2014
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. - М.: ФиС, 1991
11. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2015
12. Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
13. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2014

Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ	www.minsport.gov.ru
Министерство образования и науки РФ	http://минобрнауки.рф/
Федерация всестилевого каратэ	http:// askarate.ru
Комитет по физической культуре и спорту Волгоградской области	http://sport.volganet.ru/