

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ГОРОД УРЮПИНСК ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

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

СОГЛАСОВАНО
на заседании педагогического
совета МАУ ДО «ДЮСШ № 1»

протокол от 14.03.2024 № 3



Дополнительная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Всестилевое каратэ»

Возраст детей – 7-10 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:

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

г. Урюпинск
2024 год

***1. Комплекс основных характеристик
дополнительной общеразвивающей программы
физкультурно-спортивной направленности «Всестилевое каратэ»***

1. Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Всестилевое каратэ» относится к физкультурно-спортивной направленности, поскольку программа ориентирована на физическое развитие детей в процессе учебно-тренировочных занятий всестилевым каратэ.

Актуальность программы определяется запросом со стороны детей и их родителей на программы физкультурно-спортивной направленности в области единоборств, развития физических и морально-волевых качеств обучающихся.

Потребность общества в развитии здорового поколения, в профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений среди молодежи. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, также имеет оздоровительный эффект, и благотворно воздействует на все системы детского организма.

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 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.

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 её 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 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 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

Отличительные особенности программы:

- 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 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 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 7 до 10 лет. В данном возрасте детям свойственна: подвижность, любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, подражательность и вместе с тем неумение долго концентрировать свое внимание на чем-либо. В эту пору высок естественный авторитет взрослого. Все его предложения принимаются и выполняются очень охотно. Его суждения и оценки, выраженные эмоциональной и доступной для детей форме, легко становятся суждениями и оценками самих детей.

Программа адресована для детей проявляющих интерес к физической культуре, желающих заниматься всестилевым каратэ, прошедшие медицинский осмотр и по результатам осмотра имеющие допуск к занятиям в МАУ ДО «ДЮСШ № 1» видом спорта «всестилевое 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 – базовый. Программа рассчитана на 1 учебный год, 216 академических часа. Срок реализации программы рассчитан на 9 месяцев: с 02.09.2024 по 31.05.2025.

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, 216 ч. в год. Одно учебно – тренировочное занятие не может превышать 2 академических часов. Учебный год длится 36 недель (9 месяцев).

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.

Учебные группы могут формироваться как из обучающихся одного возраста, так и разновозрастные с 7 до 10 лет. Минимальный разрыв в возрасте учебной группы – 1 год, а максимальный - 3 года.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: содействию в укреплении физического здоровья и повышении уровня мотивации обучающихся к здоровому образу жизни посредством привлечения к занятиям каратэ.

Задачи программы:

образовательные:

- обучить основам техники и тактики каратэ;
- развить основные физические качества: силу, ловкость, скорость, выносливость, быстроту реакции, гибкость;
- выполнить нормативные требования по общей и специальной физической подготовки.

личностные:

- укрепить здоровье и содействовать правильному разностороннему физическому развитию учащегося;
- сформировать общественно активную личность, гражданскую позицию, культуру общения и поведения в социуме, навыки здорового образа жизни.

метапредметные:

- развить умение осуществлять контроль своей деятельности, владение основами самоконтроля, самооценки;
- развить навыки работать индивидуально и в группе (команде), уметь разрешать конфликты.

3. Учебный план

№ п/п	название раздела, темы	количество часов			формы аттестации/ко нтроля
		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.	184	26	158	Анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты
2.1	Общая физическая подготовка.	80	6	74	
2.2	Специальная физическая подготовка.	72	10	62	
2.3	Техническая и тактическая подготовка.	32	10	22	
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	Промежуточная аттестация. Аттестация по итогам освоения программы (контрольное занятие)	6		6	Контрольные тесты
4.1	Промежуточная аттестация: выполнение нормативов по ОФП	3		3	
4.2	Аттестация по итогам освоения программы: выполнение контрольных нормативов.	3		3	
	итого	216	32	184	

Содержание программы

1. Введение

Теория.

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

Форма контроля: опрос.

2. Теоретическая подготовка

Теория.

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

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

- выполнять поклоны перед входом в до-дзе, 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-дзе, 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-дзе;

- 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.).

Форма контроля: опрос.

3. Общая физическая подготовка

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.

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

4. Специальная физическая подготовка

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.

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

5. Техничко-тактическая подготовка

Теория.

Ознакомление с названиями приёмов, стоек каратэ и правильности произношения.

Практика.

Стойки

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

Работа рук на месте

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

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

Работа ног на месте

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

Форма контроля: анализ правильности выполнения упражнений, контрольные тесты.

6. Соревнования и судейство включает контрольные соревнования, инструкторскую и судейскую практику.

Форма контроля: анализ правильности судейства.

7. Промежуточная аттестация. Аттестация по итогам освоения программы (контрольное занятие).

Промежуточная аттестация проводится в конце первого полугодия. Обучающиеся сдают нормативы по ОФП.

Аттестация по итогам освоения программы: обучающиеся в конце учебного года выполняют контрольные нормативы, при выполнении которых на определенный результат, дают право перейти на следующий уровень обучения уже дополнительной предпрофессиональной программы «Всестилевое каратэ».

Форма контроля: контрольные тесты.

4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- сформированы основные физические качества: сила, ловкость, скорость, выносливость, быстрота реакции, гибкость;
- знают правила техники безопасности и профилактики травматизма.

Личностные результаты:

- сформировано ответственное отношение к учению, трудолюбию, упорству к достижению поставленных целей;
- умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях.

Метапредметные результаты:

- умеют находить ошибки при выполнении заданий и их исправлять;
- умеют осуществлять контроль своей деятельности.

II. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график:

1. Даты начала и окончания учебных периодов/этапов:
 - дата начала учебного года – 02.09.2024;
 - дата окончания учебного года – 31.05.2025.
2. Количество учебных: недель – 36; часов - 216, дней – 108.
3. Продолжительность каникул: с 01.06.2025 по 31.08.2025.
4. Сроки контрольных процедур:
 - промежуточная аттестация: 26.12.2024.
 - аттестация по итогам освоения программы: 16-20.05.2025.

Условия реализации программы

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

Информационное обеспечение:

1. Видеозаписи с соревнований различного уровня.
2. Интернет источники:
 - 1) <http://www.garshin.ru/budo/karate.html>
 - 2) <http://karatedo-news.com/link-exchange.html>
 - 3) <http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>
 - 4) <http://shitoryu-hmao.ru/>
 - 5) <http://karate.ru/news/408/>
 - 6) <http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>
 - 7) <http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для реализации программы

№	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
---	---	----------------------	-----------------------

п/п			
1.	Весы электронные до 180 кг	штук	1
2.	Гимнастическая стенка	штук	5
3.	Зеркало (1,6х2 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	штук
	стенку		
14.	Устройство для	подвески боксерских	штук
	мешков		
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, обучающимися 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 промежуточная аттестация (в середине учебного года), контроль за уровнем освоения обучающимися на данном этапе обучения.

Аттестация по итогам освоения программы проходит в конце учебного года в форме сдачи тестов по нормативам. Сдача нормативов в конце учебного года позволяет перевести обучающегося на следующий уровень обучения, если обучающийся выполнил нормативы или оставить на повторный год обучения.

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.

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 партнёра (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.

III. Список литературы

Для тренера-преподавателя:

1. Акопян А.В. Сборник: Современные технологии физического воспитания и спорта в практике деятельности физкультурно-спортивных организаций. Анализ соревновательной деятельности спортсменов в виде спорта всестилевое каратэ дисциплины «Полный контакт» /А.В. Акопян, А.А. Шахов, 2018. - 93-96 с.

2. Алхасов Д.С. Сборник: Подготовка единоборцев: теория, методика и практика. Анализ содержания Федеральных стандартов спортивной подготовки (ФССП) по видам спорта, относящимся к каратэ/Д.С. Алхасов, 2021. - 7-10 с.

3. Бушин И.А. Сборник: Физическая культура и спорт. Совершенствование специальной физической и технической подготовки в виде спорта всестилевое каратэ с использованием тренажерного устройства/И.А. Бушин, 2019. - 31-33 с.

4. Бычкова О.Н. Сборник: Проблемы и перспективы развития спортивного образования, науки и практики. Критерии сформированности познавательного интереса к учебно-тренировочной деятельности у юных каратистов 8-9 лет/О.Н. Бычкова, Г.А. Кузьменко, 2018. - 47-59с.

5. Ворожейкин А.В. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. Этап начальной спортивной подготовки девушек, специализирующихся в виде спорта рукопашный бой, в контексте требований Федерального стандарта/А.В. Ворожейкин, П.И. Тюпа, А.П. Волков, 2020. № 2 (18). - 99-114 с.

6. Дворник Л.С. Журнал: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта Статья «Влияние занятий каратэ киокушинкай на физическое состояние подростков 12-16 лет»/Л.С. Дворник, Н.И. Дворкина, К.Д. Лузан, А.С. Жилкин, 2019. – 48 с.

7. Егорова А.В. Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации, метод.рекомендации, М.: Советский спорт/А.В. Егорова, Д.Г. Круглов, О.Е. Левочкина, 2017 – 136 с.

8. Жуков С.Н. Журнал: Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта Статья: Моделирование тренировочных нагрузок по ката в спортивном каратэ-до/ С.Н. Жуков, Б.А. Подливаев, 2015. – 14 с.

9. Ким Т.К. Определяющие мотивы и ведущие факторы активизации познавательного интереса у детей 6-8 лет к занятиям каратэ/Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко, О.Н. Бычкова, 2019. № 1 (167). - 156-162 с.

10. Кузнецов А.С. Физическое воспитание и детско-юношеский спорт. Эффективность модели подготовки каратистов 11-15 лет к соревновательной деятельности/А.С. Кузнецов, 2017. № 2. - 41-43 с.

11. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений/В.Ю. Микрюков - М.: Академия, 2013. - 240 с.

12. Якимов А.М. Основы тренерского мастерства, учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры/А.М.Якимов - М.: Терра-Спорт, 2015 – 176 с.

Литература для детей и родителей:

1. Башкирова Е.С. Сборник: Актуальные вопросы современной медицинской науки и здравоохранения. Гигиеническая оценка условий обучения и состояния опорно-двигательного аппарата у занимающихся каратэ/Е.С. Башкирова, А.С. Бабикова, 2019. - 544-549 с.

2. Бедарева О.Н. Сборник: Современные проблемы физического воспитания и безопасности жизнедеятельности в системе образования. Комплексная характеристика пространства самоконтроля в деятельности и поведении юных единоборцев/О.Н. Бедарева - Ульяновск, 2020. - 147-149 с.

3. Бычкова О.Н. Сборник: Инновации и традиции в современном физкультурном образовании. Тактика подготовки юных каратистов к соревновательной деятельности на основе учета индивидуальных трудностей/О.Н. Бычкова, Г.А. Кузьменко - Москва, 2017. - 87-92 с.

4. Масутацу О. Классическое каратэ/О. Масутацу – Москва: Эксмо, 2007, 3000экз.

5. Мущинский В.В. Сборник: Интеграция науки и спортивной практики в единоборства. Влияние единоборств (всестилевого каратэ: Стил ь сётокан) на формирование личности подростка/В.В. Мущинский, 2019. - 218-221 с.

6. Рамзин А.А. Каратэ-до Сётокан. Учебное пособие. Дальневосточный региональный методический центр/А.А. Рамзин - г.Владивосток, 2009. - 102 с.

7. Травников А.А. Каратэ для начинающих/А.А. Травников - Ростов-на-Дону: Феникс, 2005 – 192 с.

Приложение № 1
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Всестилевое каратэ»

Календарно-тематический план

№ п/п	дата	Время проведения занятия	форма занятия	количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	04.09.2024	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.	05.09.2024	15.30-16.50	групповое	2	Техника безопасности. Возникновение и развитие каратэ.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	опрос
3.	06.09.2024	15.30-16.50	групповое	2	Жесты судей	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	опрос
4.	11.09.2024	15.30-16.50	групповое	2	Обучение технике передвижения в стойке дзекцу дачи	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
5.	12.09.2024	15.30-16.50	групповое	2	Обучение технике передвижения в стойке дзекцу дачи. Отработка навыка передвижения в стойке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
6.	13.09.2024	15.30-16.50	групповое	2	Обучение технике	Спортивный зал МАУ ДО	Показательны

			е		передвижения в стойке какуцу дачи	«ДЮСШ №1»	е высту пления
7.	18.09.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Отработка навыка передвижения в стойке какуцу дачи	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
8.	19.09.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц спины и пресса	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
9.	20.09.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц спины и пресса	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
10.	25.09.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Упражнения на гимнастической стенке. Укрепление мышц спины и пресса	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
11.	26.09.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Упражнения с набивными мячами	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
12.	27.09.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Офп, силовая подготовка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
13.	02.10.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Офп, силовая подготовка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
14.	03.10.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Офп, силовая подготовка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
15.	04.10.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Удары руками по лапам	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
16.	09.10.2024	15.30-16.50	груп пово е	2	Удары руками по лапам	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Показа тельны е высту пления
17.	10.10.2024	15.30-	груп	2	Отработка	Спортивный	соревн

		16.50	пово е		ударов на лапах	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	ования
18.	11.10.2024	15.30- 16.50	груп пово е	2	Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара руками по лапам	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
19.	16.10.2024	15.30- 16.50	груп пово е	2	Индивидуально каждый учащийся следит за техникой удара руками по лапам	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
20.	17.10.2024	15.30- 16.50	груп пово е	2	Прямой удар ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	анализ правил ности выпол нения задани й, контро льные тесты
21.	18.10.2024	15.30- 16.50	груп пово е	2	Прямой удар ногой. Техника уда ра	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	анализ правил ности выпол нения задани й, контро льные тесты
22.	23.10.2024	15.30- 16.50	груп пово е	2	Удар справа ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
23.	24.10.2024	15.30- 16.50	груп пово е	2	Удар справа ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
24.	25.10.2024	15.30- 16.50	груп пово е	2	Удар слева ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
25.	30.10.2024	15.30- 16.50	груп пово е	2	Удар слева ногой. Техника удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ	соревн ования

						№1»	
26.	31.10.2024	15.30-16.50	групповое	2	Удар рукой справа. Отработка навыка удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
27.	01.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Удар рукой справа. Отработка навыка удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
28.	06.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Удар рукой слева. Следить за техникой удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
29.	07.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Удар рукой слева. Следить за техникой удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
30.	08.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Удар рукой слева. Следить за техникой удара	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Показательные выступления
31.	13.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок аге -уке вперед. Следить за траекторией руки при блоке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
32.	14.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок аге -уке вперед. Следить за траекторией руки при блоке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
33.	15.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок аге -уке назад. Следить за траекторией руки при блоке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
34.	20.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок аге -уке назад. Следить за траекторией руки при блоке	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
35.	21.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок соте -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
36.	22.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок соте -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
37.	27.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок уче -уке вперед.	Спортивный зал МАУ ДО	соревнования

			е		Следить за техникой блока	«ДЮСШ №1»	
38.	28.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок уче-уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
39.	29.11.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок сюто -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
40.	04.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Блок сюто -уке вперед. Следить за техникой блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Показательные выступления
41.	05.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Тренировочный спарринг. Один атакуют другой защищается и контратакует	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
42.	06.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Тренировочный спарринг. Один атакуют другой защищается и контратакует	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
43.	11.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Изучение Передвижения в кумитэ. Передвижение в стойке базовым стэпом	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
44.	12.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Изучение Передвижения в кумитэ. Передвижение в стойке базовым стэпом	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
45.	13.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке кибадати. Следить за непрерывностью передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
46.	18.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке кибадати. Следить	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования

					за непрерывность передвижения		
47.	19.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке дзекуцудачи. Следить за непрерывность передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
48.	20.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке дзекуцудачи. Следить за непрерывность передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
49.	25.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке какуцудачи. Следить за непрерывность передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
50.	26.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Промежуточная аттестация	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Сдача нормативов по ОФП
51.	27.12.2024	15.30-16.50	групповое	2	Плавное передвижение в стойке некаши-дачи. Следить за непрерывность передвижения	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
52.	09.01.2025	15.30-16.50	групповое	2	Переход из стойки киба-дачи в стойку дзенкуцу-дачи. Следить за коленями	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
53.	10.01.2025	15.30-16.50	групповое	2	Переход из стойки киба-дачи в стойку дзенкуцу-дачи. Следить за	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования

					коленями		
54.	15.01.2025	15.30-16.50	групповое	2	Переход из стойки кибакан - дачи в стойку дзенкуцу - дачи. Следить за коленями	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
55.	16.01.2025	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»	соревнования
56.	17.01.2025	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»	Показательные выступления
57.	22.01.2025	15.30-16.50	групповое	2	ОФП, СФП Упражнение на укрепления рук и ног	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
58.	23.01.2025	15.30-16.50	групповое	2	ОФП, СФП Упражнение на укрепления рук и ног	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
59.	24.01.2025	15.30-16.50	групповое	2	Растяжка. Шпагат, махи ногами	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
60.	29.01.2025	15.30-16.50	групповое	2	Растяжка. Шпагат, махи ногами	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
61.	30.01.2025	15.30-16.50	групповое	2	Растяжка в парах. Шпагаты в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
62.	31.02.2025	15.30-16.50	групповое	2	Растяжка в парах. Шпагаты в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
63.	05.02.2025	15.30-16.50	групповое	2	Игровая тренировка Спортивные игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
64.	06.02.2025	15.30-	групп	2	Гохон - кумитэ	Спортивный	соревн

		16.50	пово е		Кумитэ в упрощённых условиях	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	ования
65.	07.02.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Гохон - кумитэ Кумитэ в упрощённых условиях	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
66.	12.02.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Гохон -кумитэ Учимся защищаться	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
67.	13.02.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Гохон -кумитэ Учимся защищаться	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
68.	14.02.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Гохон -кумитэ Учимся атаковать	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
69.	19.02.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Гохон -кумитэ Учимся атаковать	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
70.	20.02.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Гохон кумитэ Выполняем задание по команде Хадзи ме	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
71.	21.02.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Гохон кумитэ Выполняем задание по команде Хадзи ме	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
72.	26.02.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Блок гедан барай в стойке дзенку - цу дачи. Блок гедан -барай выполнять ребром руки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
73.	27.03.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Блок уче - уке в стойке кибэ - дачи . В стойке колени не сводить ,пятки от пола не отрывать.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
74.	28.03.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Блок уче - уке в стойке кибэ - дачи . В стойке колени не сводить ,пятки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования

					от пола не отрывать.		
75.	05.03.2025	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»	соревнования
76.	06.03.2025	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»	Показательные выступления
77.	07.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	ОФП Упражнения на укрепления спины и живота	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
78.	12.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	СФП Упражнения со жгутами.	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
79.	13.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	Работа в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
80.	14.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	Работа в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
81.	19.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
82.	20.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	Упражнения со скакалкой в парах, развитие чувства дистанции	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
83.	21.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	Отработка защиты Работа над устойчивостью во время блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
84.	26.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	Отработка защиты Работа над устойчивостью во время блока	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Показательные выступления
85.	27.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	Изучения блоков ударов	Спортивный зал МАУ ДО	соревнования

			е		Просмотр видео, рассказ	«ДЮСШ №1»	
86.	28.03.2025	15.30-16.50	групповое	2	Изучения блоков ударов Просмотр видео, рассказ	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
87.	02.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Изучения блоков ударов Просмотр видео, рассказ	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
88.	03.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Изучения блоков ударов	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
89.	04.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Знакомство со стойкой Ура - дзенкуцу дачи	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
90.	09.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Стойка Ура - дзенкуцу дачи Обратная стойка	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
91.	10.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Тренировка в соревновательном режиме ударов руками	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
92.	11.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Отработка ударов руками Удар рукой кидзами -цки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
93.	16.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Отработка ударов руками Удар рукой кидзами -цки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
94.	17.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Отработка ударов руками Удар рукой гьяку -цки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
95.	18.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Отработка ударов руками Удар рукой гьяку -цки	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Показательные выступления
96.	23.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Игровая тренировка Игры в парах	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
97.	23.04.2025	15.30-16.50	групповое	2	Передвижение в стойке назад	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
98.	25.04.2025	15.30-	групп	2	Передвижение	Спортивный	соревн

		16.50	пово е		в стойке назад	зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	ования
99.	30.04.2025	15.30- 16.50	груп пово е	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»	соревн ования
100	02.05.2025	15.30- 16.50	груп пово е	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»	соревн ования
101	08.05.2025	15.30- 16.50	груп пово е	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»	соревн ования
102	10.05.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Передвижение в стойке назад с блоком сюто- уке . Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревн ования
103	14.05.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Передвижение в стойке назад с блоком сюто- уке . Следить за тем ,чтоб блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Показа тельны е высту пления
104	15.05.2025	15.30- 16.50	груп пово е	2	Контрольно занятие. Контрольные тесты	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Контр ольны е тесты

							(аттестате по итогам освоения программы)
105	16.05.2025	15.30-16.50	групповое	2	Контрольное занятие. Контрольные тесты	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	Контрольные тесты (аттестате по итогам освоения программы)
106	21.05.2025	15.30-16.50	групповое	2	Игровая тренировка Командные игры	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
107	22.05.2025	15.30-16.50	групповое	2	Защита блоком сзади. Контратака выполнять в открытую зону	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
108	23.05.2025	15.30-16.50	групповое	2	Передвижение в стойке назад с блоком сзади. Следить за тем, чтобы блок выполнялся в момент постановки ноги	Спортивный зал МАУ ДО «ДЮСШ №1»	соревнования
Итого	108 занятий 36 недель			216 ч			

Приложение № 2
к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Всестилевое каратэ»

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.

Промежуточная аттестация проводится в середине каждого учебного года обучения и предполагает зачет в форме тестирования уровня ОФП.

В конце учебного года (в мае месяце) для всех обучающихся группы проводится аттестация по итогам освоения программы (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.

Приложение № 3

к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Всестилевое каратэ»

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.

Приложение № 4

к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно-спортивной
направленности «Всестилевое каратэ»

Методические материалы

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); перекувырки 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;

- перекаты 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 сверху; 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» (1х1, 2х2 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 е, 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 мощность 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 состязательных 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 – упоры 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 базы

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 судий, 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.