

Содержание

[Введение 3](#_Toc106968331)

РАЗДЕЛ №1 [КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК](#_Toc106968332) [ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ КАРАТЭ-ДО «ШОТОКАН» 4](#_Toc106968333)

1.1. [ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 4](#_Toc106968334)

Направленность………………………………………………………………………………………………………….4

Уровень сложности программы………………………………………………………………………………………...4

Нормативно - правовое обеспечение разработки и реализации программы………………………………………...4

[Актуальность 6](#_Toc106968335)

[Отличительные особенности программы 7](#_Toc106968336)

[Адресат программы 8](#_Toc106968337)

[Объем и срок освоения программы 8](#_Toc106968338)

[Формы обучения 8](#_Toc106968339)

[Режим занятий 9](#_Toc106968340)

1.2.[ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ 9](#_Toc106968341)

1.3. [СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 10](#_Toc106968342)

[Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Каратэ-До «Шотокан»……………………………………………………………………………………………………………...10](#_Toc106968343)

[Учебно – тематический план этапа начальной подготовки первого года обучения………………………………10](#_Toc106968343)

Содержание учебно - тематического плана этапа начальной подготовки первого года обучения………………11

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки второго года обучения 14](#_Toc106968346)

Содержание учебно - тематического плана этапа начальной подготовки второго года обучения [………………15](#_Toc106968347)

[Учебно-тематический план этапа начальной подготовки третьего года обучения 18](#_Toc106968348)

Содержание учебно - тематического плана этапа начальной подготовки третьего года обучения  [19](#_Toc106968349)

[Учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 1 года обучения 22](#_Toc106968350)

Содержание учебно - тематического плана учебно - тренировочногоэтапа первого года обучения  [23](#_Toc106968351)

1.4. [ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 26](#_Toc106968352)

РАЗДЕЛ № 2 [КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ 29](#_Toc106968353)

2.1. [Календарный учебный график 29](#_Toc106968354)

2.2. [Условия реализации программы 31](#_Toc106968355)

2.3. [Формы аттестации 31](#_Toc106968356)

2.4. [Оценочные материалы 31](#_Toc106968357)

2.5. [Методические материалы 35](#_Toc106968358)

2.6. [План воспитательной работы 55](#_Toc106968359)

[Список литературы 59](#_Toc106968360)

# 

# Введение

Каратэ-До «Шотокан» - самый массовый и классический стиль Каратэ-До не только в Японии, но и во всем мире, и относится к четырем крупнейшим стилям каратэ-до.

Каратэ-до «Шотокан» является прекрасным средством гармоничного воспитания личности, физического и нравственного её развития и совершенствования. Приёмы общей физической подготовки, гимнастические, акробатические упражнения развивают и совершенствуют разнообразные двигательные качества.

Каратэ-до «Шотокан», формирует у обучающихся твердый характер, умение преодолевать трудности, терпеть боль, с достоинством переносить поражения, сохранять скромность при победах, трезво оценивать свои силы, ставить реальные цели и достигать их.

# 

# Раздел № 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

# ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ КАРАТЭ-ДО «ШОТОКАН»

# 1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ-До «Шотокан» имеет ***физкультурно-спортивную направленность.***

**Уровень сложности программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ-До «Шотокан» является разно уровневой, включает в себя: ***базовый и продвинутый уровни***, которые предполагают формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, интереса и устойчивой мотивации к занятиям Каратэ-До «Шотокан».

**Программа разработана с учетом законодательных нормативно-правовых документов:**

-Конвенции о правах ребёнка (принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989);

- Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на основании приказа «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании» от 2012г. - № 371-ФЗ от 24.09. 2022 г.);

-Указа Президента Российской Федерации от 21 июля 2020 г. N 474 "О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года";

- Государственной программы РФ «Развитие образования» на 2018-2025 года (Утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г № 1642) с учетом изменений на основании постановления Правительства Российской Федерации от 24.12. 2022 г. № 2463;

- Концепции развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р);

-Концепции развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года (утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 28.12.2021 г. № 3894-р);

- Государственной программы Российской Федерации "Развитие образования" (Утвержденное Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 N 1642 (ред. от 20.05.2022);

- Национального проекта "Образование";

-Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года (утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г № 996-р);

- Стратегией развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 г, (утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 г. № 3081-р);

- Основ государственной молодёжной политики в РФ на период до 2025 года (утвержденных Распоряжением Правительства РФ от 29. 11.2014 г. № 2403-р);

- Указом Президента Российской Федерации «О создании Общероссийской общественно-государственной детско-юношеской организации «Российское движение школьников» (от 29.10.2015 г. № 536);

- Профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Утвержденный Приказом Минтруда и соц. защиты РФ от 22.09.2022г. № 652н);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности

по дополнительным  общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

- Письмом Минобрнауки РФ от 29.07.2021г. № МН-7/5979 «О направлении рекомендаций (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

-Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);

- Приказом Департамента образования и науки Кемеровской области «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей» (от 05.05.2019. г. № 740);

- Законом «Об образовании в Кемеровской области» изменения от 05.10.2022 г. № 108-ОЗ;

- Концепцией внедрения целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Кемеровской области, (утверждена Распоряжением Коллегии Администрации Кемеровской области от 26 октября 2018 г. N 484-р);

- Приказом Министерства спорта РФ от 30 НОЯБРЯ 2022г. № 1093 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "каратэ"

- Локальными актами МАУ ДО «ДЮСШ № 5»: Уставом, «Положением о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах МАУ ДО «ДЮСШ № 5», Учебным планом, Правилами внутреннего трудового распорядка, инструкцией по технике безопасности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программы Каратэ-До «Шотокан»соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует: удовлетворению индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом, формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья обучающихся.

Занятия каратэ способствуют снижению психологической напряженности росту интенсивности и результативности умственного и физического труда,

увеличивают эмоционально - психическую устойчивость обучающегося к стрессовым ситуациям.

Каратэ превосходит по своей глубине и содержанию физическую тренировку и является способом развития духовных способностей человека.

Основа техники каратэ-до - самозащита. Именно этот основополагающий принцип является базой, на которой строит обучение опытный тренер по каратэ. Каратэ начинается с защитных действий. Этим подчеркивается миролюбивый характер каратэ. Цель каратэ состоит в том, как бы ни было трудно этому научиться, вести себя в жизни так, чтобы боевые искусства не применялись.

Каратэ не только вид спорта, но и вид искусства. Методы, используемые в каратэ гармонично сочетают в себе и психофизическую и нравственную подготовку. Рациональное сочетание агрессивности и учтивости развивает высокие моральные качества, волю и обостренное чувство справедливости, что приводит к воспитанию человека хорошо развитого физически с высокими моральными устоями. Осознание собственной силы, как правило, снижает агрессивность.

Мышечные нагрузки, выполняемые во время тренировок, способствуют не столько увеличению мышечной массы обучающегося, сколько активному

включению и увеличению работоспособности имеющихся мышечных групп, более полному использованию их резервной возможности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ-До «Шотокан» разработана с учетом основных принципов государственной политики в области физической культуры и спорта и педагогики.

# Отличительные особенности программы

Разработанная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа Каратэ -До «Шотокан» предполагает строгую преемственность задач и методов, строгое соблюдение принципа постепенности в процессе обучения. Мотивация учащихся к здоровому образу жизни, культивируется в общую культуру здоровья, а это закладка фундамента благополучия следующих поколений.

Программа основана на постепенном и последовательном прохождении всех стадий обучения с освоением всего огромного арсенала техники каратэ-до в противовес чисто спортивному подходу, когда доводится до совершенства довольно небольшой спектр движений, наиболее результативных в спортивном поединке. Такой подход позволяет создать у детей стойкий интерес к занятиям каратэ-до, дает возможность заниматься и совершенствоваться не только спортивно одаренным детям, но и обычным. Программа ориентирована в первую очередь на нравственное воспитание детей, привитие им любви к занятиям физической культурой и спортом и, во вторую очередь - на достижение высоких спортивных результатов.

Важной особенностью данной программы является привитие детям понятия о здоровом образе жизни, необходимость которого разъясняется во время бесед о теории и методике спортивной тренировки и показывается на примерах достижения активного долголетия известными мастерами каратэ-до и других единоборств. Программа направлена на создание психологически комфортной обстановки, эмоционального благополучия ребенка.

# Адресат программы

К занятиям Каратэ -До «Шотокан» допускаются обучающиеся, отнесенные к основной медицинской группе, имеющие медицинский допуск с 10 до 17 лет. Количество учащихся в группе от 15 до 25.

# Объем и срок освоения программы

Этапы подготовки по виду спорта Каратэ-До «Шотокан» распределены на основании федерального стандарта, по продолжительности составляют 4 года.

Продолжительность одного учебного года составляет:

Базовый уровень - 36 недель;

Продвинутый уровень - 46 недель.

Общий объем программы: 1416 часов.

1 год - 216 часов, 2 - 324 часа, 3 год - 324 часа, 4 год - 552 часа.

Формы обучения **-** групповая, обучение с индивидуальным подходом, соревнования.

Формы теоретической части занятий: беседа, разъяснение, пояснение, объяснение и др. Формы практической части: общеразвивающие упражнения, упражнения на общефизическую и специальную, техническую и тактическую подготовки.

Два раза в год осенью и весной проводятся контрольные испытания по общей физической  и специальной физической подготовке с  анализом  результатов тестов.

Режим занятий **-** 1 год - 3 раза в неделю по 2 часа, 2 - 3 год обучения 4 раза в неделю по 2 часа и 1 раз в неделю 1 час или 3 раза в неделю по 3 часа, 4 год обучения - 4 раза в неделю по 3 часа.

Продолжительность одного занятия - 45 минут, с 10-минутным перерывом.

В дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу Каратэ-до «Шотокан» могут вноситься изменения, дополнения и корректировка как ежегодно, так и после окончания 4-х летнего обучения.

# 1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

***Цель программы*** - профилактика и укрепление здоровья обучающихся. Создание условий для формирования у обучающихся физического совершенства и высоких нравственных качеств.

**Базовый уровень** освоения программы карате-до «Шотокан» соответствует первому - третьему году обучения.

**Цель базового уровня:** развитие специальных физических и морально-волевых качеств личности в процессе овладения техническими действиями на занятиях Карате-До «Шотокан».

**Задачи базового уровня:**

* воспитывать волевые качества - дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание, инициативу и самостоятельность;
* воспитывать моральные качества - трудолюбие, честность, скромность, чувство собственного достоинства, товарищество, взаимное уважение;
* научить технике карате-до «Шотокан»;
* изучить терминологию специальной физической подготовки каратэ До- «Шотокан»;
* развивать специальные физические качества обучающихся, необходимые в каратэ до - «Шотокан»;

-готовить учащихся к соревновательной деятельности по каратэ до - «Шотокан».

**Продвинутый** **уровень** соответствует четвёртому году реализации программы.

**Цель продвинутого уровня:**

Спортивное совершенствование и достижение спортивных результатов в соревновательной деятельности по каратэ до - «Шотокан».

**Задачи продвинутого уровня:**

* научить основам планирования и самоанализа спортивной тренировки;
* совершенствовать специальную физическую подготовку;
* научить технико-тактическим действиям в каратэ до - «Шотокан»;
* воспитывать морально-волевые качества у учащихся;
* реализовать индивидуальные возможности спортсменов в соревновательной деятельности.

# 1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

# Учебно-тематический план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Каратэ-До «Шотокан»

# Учебно-тематический план

# этапа начальной подготовки первого года обучения

*Таблица № 1*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| I | Основы знаний (теория) | 8 | 0 | 8 | опрос, тестирование |
| II | Общая физическая подготовка | - | 60 | 60 | контрольные нормативы |
| III | Специальная физическая подготовка | - | 40 | 40 | контрольные нормативы |
| IV | Акробатическая подготовка |  | 16 | 16 | педагогическое наблюдение |
| V | Техника каратэ | - | 46 | 46 | Участие в  соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных  поединках |
| VI | Спарринговая техника | - | 18 | 18 |
| VII | Ката | - | 22 | 22 | Педагогическое наблюдение |
| VIII | Контрольные испытания | 0 | 6 | 6 | Результаты сдачи контрольных нормативов |
|  | **Итого:** | **8** | **208** | **216** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки первого года обучения.**

**Теория**

**I. Основы знаний**

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека.

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**Практика**

**II. Общая физическая подготовка**

Развитие начального уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости, гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов (подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании. Хождение на руках в удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**III. Специальная физическая подготовка**

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках. Перетягивание каната. Борьба на скамейках. Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость. Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**IV. Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

**V. Техника каратэ**

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков - вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

***Техника ударов руками:***

* Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впереди стоящей ноге),
* Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
* Уракен-учи - (прямой удар перевернутым кулаком),
* Маэ-эмпи - (удар локтем вперед),
* Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

***Техника ударов ногами:***

* Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
* Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
* Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами - блоки на различной высоте.

***Техника блоков:***

* Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
* Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
* Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),
* Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий - связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**VI. Спарринговая техника**

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики

должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Изучение техники перемещений. Основы работы с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводиться с использованием защитного оборудования.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**VII. Ката**

Знакомство с ритуалом исполнения ката. Разучивание ученических ката - Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

**VIII. Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

# Учебно-тематический план

# этапа начальной подготовки второго года обучения

*Таблица № 2*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| I | Основы знаний (теория) | 12 | 0 | 12 | опрос, тестирование |
| II | Общая физическая подготовка | - | 55 | 55 | контрольные нормативы |
| III | Специальная физическая подготовка | - | 46 | 46 | контрольные нормативы |
| IV | Акробатическая подготовка | - | 22 | 22 | Педагогическое наблюдение |
| V | Техника каратэ | - | 91 | 91 | Участие в  соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных  поединках |
| VI | Спарринговая техника | - | 46 | 46 |
| VII | Ката | - | 46 | 46 | Педагогическое наблюдение |
| VIII | Контрольные испытания | - | 6 | 6 | Результаты сдачи контрольных нормативов |
|  | **Итого:** | **12** | **312** | **324** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки второго года обучения.**

**Теория: I. Основы знаний**

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**Практика**

**II. Общая физическая подготовка**

Развитие уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости,

гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов

(подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании. Хождение

на руках в удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**III. Специальная физическая подготовка**

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия

(балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**IV. Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

**V. Техника каратэ**

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков - вперед,

назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

***Техника ударов руками:***

* Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
* Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
* Уракен-учи - (прямой удар перевернутым кулаком),
* Маэ-эмпи - (удар локтем вперед),
* Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

***Техника ударов ногами:***

* Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
* Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
* Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами - блоки на различной высоте.

***Техника блоков:***

* Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
* Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
* Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),
* Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий - связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**VI. Спарринговая техника**

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики

должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Отработка техники перемещений. Работа с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводиться с использованием защитного оборудования.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**VII. Ката**

Ритуал исполнения ката. Отработка ученических ката - Хиян сандан и Хиян йодан.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

**VIII. Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

# Учебно-тематический план

# этапа начальной подготовки третьего года обучения

*Таблица № 3*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| I | Основы знаний (теория) | 12 | 0 | 12 | опрос, тестирование |
| II | Общая физическая подготовка | - | 55 | 55 | контрольные нормативы |
| III | Специальная физическая подготовка | - | 46 | 46 | контрольные нормативы |
| IV | Акробатическая подготовка | - | 22 | 22 | Педагогическое наблюдение |
| V | Техника каратэ | - | 91 | 91 | Участие в  соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных  поединках |
| VI | Спарринговая техника | - | 46 | 46 |
| VII | Ката | - | 46 | 46 | Педагогическое наблюдение |
| VIII | Контрольные испытания | - | 6 | 6 | Результаты сдачи контрольных нормативов |
|  | **Итого:** | **12** | **312** | **324** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы этапа начальной подготовки третьего года обучения.**

**Теория: I. Основы знаний**

Общие требования безопасности при проведении занятий. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Одежда и обувь при занятиях единоборствами.

Значение физических упражнений для поддержания работоспособности. Самоконтроль и его основные приёмы. Мышечная система человека

История появления и развития боевых искусств в Индии, Китае, Японии и их распространение по всему миру, в том числе в России.

Терминология, используемая в каратэ. Ритуал в боевых искусствах.

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**Практика**

**II. Общая физическая подготовка**

Развитие уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости,

гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов

(подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании. Хождение на руках в удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной

и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**III. Специальная физическая подготовка**

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках. Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений

на гибкость (активная и пассивная растяжка).

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**IV. Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

**V. Техника каратэ**

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков - вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

***Техника ударов руками:***

* Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
* Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
* Уракен-учи - (прямой удар перевернутым кулаком),
* Маэ-эмпи - (удар локтем вперед),
* Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).

***Техника ударов ногами:***

* Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
* Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
* Маваши-Гери (круговой удар ногой снаружи вперед).

Защитные действия руками и ногами - блоки на различной высоте.

***Техника блоков:***

* Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
* Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
* Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),
* Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).

Совмещение защитных и атакующих действий - связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**VI. Спарринговая техника**

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты (блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики

должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Отработка техники перемещений. Работа с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводиться с использованием защитного оборудования. Спарринги.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**VII. Ката**

Исполнение ката. Отработка ученических ката - Хиян годан и Тейкиседан.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

**VIII. Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

# Учебно-тематический план

# учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

*Таблица № 4*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** | **Количество часов** | | | **Формы контроля** |
| **Теория** | **Практика** | **Всего** |  |
| I | Основы знаний (теория) | 17 | - | 17 | опрос, тестирование |
| II | Общая физическая подготовка | - | 40 | 40 | контрольные нормативы |
| III | Специальная физическая подготовка | - | 60 | 60 | контрольные нормативы |
| IV | Акробатическая подготовка | - | 36 | 36 | Педагогическое наблюдение |
| V | Техника каратэ | - | 201 | 201 | Участие в  соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных  поединках |
| VI | Спарринговая техника | - | 104 | 104 |
| VII | Ката | - | 82 | 82 | Педагогическое наблюдение |
| VIII | Контрольные испытания | - | 12 | 12 | Результаты сдачи контрольных нормативов |
|  | **Итого:** | **17** | **535** | **552** |  |

**Содержание учебно-тематического плана дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.**

**Теория: I. Основы знаний**

Особенности стиля Каратэ-До «Шотокан». Два основных направления, вошедших в Каратэ-До «Шотокан»: Итосу-ха, Хагаонна-ха. Сведения из анатомии, физиологии, гигиены, врачебный контроль и самоконтроль. Основные функциональные пробы.

Теория и методика спортивной тренировки. Методика развития основных двигательных навыков, этапы спортивного совершенствования. Понятие о технике каратэ-до. Морально-правовой облик спортсмена. Этикет в каратэ-до. Правила соревнований по каратэ-до.

**Формы контроля:** опрос, тестирование.

**Практика: II. Общая физическая подготовка**

Развитие уровня основных физических качеств: силы; скорости, ловкости,

гибкости, координации. Ходьба с различными положениями ног и рук, бег обычный, с ускорениями, спиной вперед. Передвижение приставными шагами правым и левым боком. Общеразвивающие силовые упражнения без предметов

(подтягивания, отжимания и др.) с преодолением собственного веса. Толкание различных предметов из различных исходных положений.

Упражнения, направленные на развитие двигательных качеств: быстроты, координации, прыгучести, гибкости, скоростно-силовых качеств (упражнения с набивными мячами, со скакалкой, ускорения из различных исходных положений, прыжки в длину и высоту, жонглирование мячами). Лазания по «шведской стенке» на руках в висе. Упражнения в балансировании. Хождение на руках в удержанием ног партнером с различным положением кистей, выпрыгивания на руках из упора лежа с хлопком перед грудью; приседания из различных положений, с опорой и без, с дополнительным грузом и без, на одной

и на двух ногах, а также: выпрыгивания вверх и вперед из положения в приседе. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие. Бег на дистанции 100, 400, 500 м. Бег с изменением направления и скорости. Челночный бег. Бег на четвереньках. Подвижные игры и эстафеты.

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**III. Специальная физическая подготовка**

Бег со старта из различных положений, в том числе из положения сидя, лежа лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Бег в переменном темпе на короткие и средние дистанции, с техническими приемами; силовыми упражнениями, координативными упражнениями. Отжимание на кулаках.

Перетягивание каната. Борьба на скамейках.

Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.). Эстафеты с различными заданиями на координацию. Челночный бег с дополнительными заданиями на смекалку и ловкость.

Полосы препятствий. Упражнения для развития равновесия (балансирование на скамейках и пробегание по ним). Выполнение упражнений на гибкость (активная и пассивная растяжка).

**Формы контроля:** контрольные нормативы.

**IV. Акробатическая подготовка**

Акробатические упражнения: группировка, перекаты, кувырки вперед и назад, стойки на руках и на голове.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

**V. Техника каратэ**

Стойки и положения в каратэ (Хейсоку дачи, Дзенкутсу-дачи, Киба-дачи, Кокуцу-дачи). Передвижение в стойках с выполнением техники ударов и блоков - вперед, назад, в сторону.

Атакующие действия руками и ногами - удары в воздух, в лапы, по макиварам. Выполнение ударов руками и ногами в передвижении.

***Техника ударов руками:***

* Ой-цуки (прямой удар одноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
* Гьяку-цуки (прямой удар разноименной рукой по отношению к впередистоящей ноге),
* Уракен-учи - (прямой удар перевернутым кулаком).
* Маэ-эмпи - (удар локтем вперед),
* Рэн-цуки (связка из нескольких прямых ударов руками).
* Шуто-учи (удар ребром ладони).
* Нукитэ (удар рукой с собранными пальцами)

***Техника ударов ногами:***

* Маэ-гери (прямой удар ногой вперед),
* Ёко-Гери (прямой боковой удар ногой),
* Маваши-Гери (круговой удар ногой вовнутрь).
* Ура-маваши - гери (круговой удар ногой наружу).
* Уширо-гери (удар ногой назад).

Защитные действия руками и ногами - блоки на различной высоте.

***Техника блоков:***

* Гедан-барай (блок предплечьем на нижнем уровне),
* Аге-Уке (восходящий блок предплечьем на верхнем уровне),
* Сото-Удэ-Уке (блок внешней стороной предплечья снаружи-внутрь),
* Учи-Удэ-Уке (блок внутренней стороной предплечья изнутри-наружу).
* Шуто-учи (блок предплечьем руки наружу на уровне корпуса).

Совмещение защитных и атакующих действий - связка блок-удар. Правильное дыхание и концентрация.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**VI. Спарринговая техника**

Работа с партнером при выполнении одиночной прямой атаки и защиты

(блокировки) от одиночной прямой атаки спереди. Работая в парах, ученики

должны показать все изученные атаки руками и ногами и возможные защиты от них.

Отработка техники перемещений. Работа с партнером. Комбинации ударов руками и ногами в передвижениях. Работа в парах проводиться с использованием защитного оборудования. Спарринги.

**Формы контроля:** Участие в соревнованиях и показательных выступлениях; участие в учебных поединках.

**VII. Ката**

Исполнение ката. Отработка ученических ката - Басай-дай Канку-дай.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение.

**VIII. Контрольные испытания**

Сдача контрольных нормативов в соответствии с этапом обучения.

**Формы контроля:** результаты сдачи контрольных нормативов.

# 1.4.ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Каратэ - До «Шотокан» к концу первого года обучения (базовый уровень) обучающиеся должны:

**Знать:**

1. Понятие о гигиене и правило ее соблюдения. Гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
2. Об огромных возможностях самосовершенствования на основе

физической культуры и об основных изменениях в состоянии организма при регулярных занятиях физической культурой;

1. Основную терминологию, используемую в каратэ, историю возникновения боевых искусств;

**Уметь:**

1.Вести самонаблюдение антропометрических параметров, анализировать их;

2.Исполнять принятые в каратэ ритуальные действия, в том числе при исполнении ката;

3.Преодолевать несложные полосы препятствий;

4.Стоять и отжиматься на кулаках;

5.Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;

6.На простейшем уровне совмещать защитные и атакующие действия;

7.Работать с партнером над отработкой технических приёмов;

8.Исполнять ученические ката - Тайкеку седан, Хиян седан и Хиян нидан.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Каратэ-До «Шотокан» к концу второго года обучения (базовый уровень) обучающиеся должны:

**Знать:**

1. Как избежать переутомления. Какие существуют восстановительные мероприятия;
2. Двигательные (физические) качества человека и их развитие. Как строить

самостоятельные занятия по совершенствованию физических качеств;

1. О действиях, необходимых для предупреждения травматизма во время занятий физической культурой;
2. Взаимосвязь физической и технической подготовки.

**Уметь:**

* 1. Оказать первую помощь при легких травмах;
  2. Преодолевать полосы препятствий с пассивным сопротивлением партнеров;
  3. Контролировать дистанцию во время упражнений и спарринга;
  4. Выполнять соответствующие этому уровню удары руками, ногами и блоки;
  5. Осуществлять быстрые передвижения в стойках с выполнением техники ударов и блоков и переход из одной стойки в другую;
  6. Выполнять уходы в сторону с линии атаки, используя технику стремительных перемещений;
  7. Контролировать силу и точность своих ударов руками и ногами;
  8. Работать с партнером над отработкой изученных технических приемов;
  9. Выполнять контратакующие действия;
  10. Исполнять ученические ката - Хиян сандан и Хиян йодан.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Каратэ-До «Шотокан» к концу третьего года обучения (базовый уровень) обучающиеся должны:

**Знать:**

1. Материал всего курса программы обучения;
2. Как и когда необходимо и возможно использовать приобретенные навыки и умения;
3. Принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
4. Правила самостоятельного выполнения упражнений;
5. Персональные антропометрические и функциональные показатели ССС;
6. Понятия стратегии и тактики боя.

**Уметь:**

1. Уметь выполнять упражнения всей программы;
2. Владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;
3. Проводить часть тренировки на заданную инструктором тему;
4. Обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;
5. Преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;
6. Демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления одного или нескольких противников;
7. Быть готовы вести свободный поединок в течение короткого времени;
8. Уметь выполнять различные контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.;
9. Знать тактику работы против 2-х противников;
10. Исполнять ката - Хиян годан и Тейкиседан.

В результате освоения программного материала по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе Каратэ-До «Шотокан» к концу четвертого года обучения (продвинутый уровень) обучающиеся должны:

**Знать:**

1. Материал всего курса программы обучения;
2. Как и когда необходимо и возможно использовать приобретенные навыки и умения;
3. Принципы безопасного поведения на улице в экстремальной ситуации;
4. Правила самостоятельного выполнения упражнений;
5. Персональные антропометрические и функциональные показатели ССС;
6. Понятия стратегии и тактики боя.

**Уметь:**

1.В совершенстве владеть знаниями и методами по совершенствованию физической подготовки;

2.Проводить тренировки на заданную инструктором тему с младшими спортсменами;

3.Обладать высоким уровнем общей и специальной физической подготовки;

4.Преодолевать полосы препятствий с активным сопротивлением партнеров;

5.Демонстрировать решительность при выполнении сложных заданий, требующих преодоления сопротивления нескольких противников;

6. Вести свободный поединок в течение длительного времени;

1. В совершенстве выполнять контратакующие действия: атака с использованием работы на опережение, встречные удары, атака после освобождения от захвата и др.;
2. Знать тактику работы против 3-х, 4-х противников;
3. Исполнять ката - Басай-дай, Канку-дай.

# Раздел №2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

# 2.1.Календарный учебный график

**Даты начала и окончания учебных периодов/этапов**:

Базовый уровень - учебный год начинается с 15 сентября и заканчивается 31 мая;

Продвинутый уровень - учебный год начинается с 01 сентября и заканчивается 31 августа.

**Количество учебных недель** - программа предусматривает обучение в течение 36-46 недель, в зависимости от уровня сложности программы.

**Продолжительность каникул** - в период осенних и весенних каникул занятия проводятся по расписанию; в летний период организуется работа объединения по отдельной программе.

*Таблица № 5*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Количество учебных  часов | Количество учебных  дней | Количество учебных недель | Режим занятий |
| 1 год | 216 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 2  акад.часа |
| 2 год | 324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 3 год | 324 | 108 | 36 | 3 раза в неделю по 3  акад. часа |
| 4 год | 552 | 184 | 46 | 4 раза в неделю по 3  акад. часа |

# 2.2.Условия реализации программы

1. ***Материально - техническое обеспечение***

Учебно-тренировочные занятия должны проводиться в спортивном зале, пол должен быть деревянным или покрыт линолеумом: поверхность пола должна быть ровной, без щелей и изъянов. Стены зала не должны иметь выступов, батареи располагаются в нишах под окнами и закрыты решётками. На окнах должны быть предусмотрены заградительные устройства. В спортивных залах должно размещаться только оборудование, необходимое для проведения занятий.

Для хранения инвентаря должно быть выделено специальное помещение. Используемые при прыжках маты должны исключать возможность скольжения по полу, поверхность их не должна быть скользкой, набивка матов - равномерной по плоскости и состоять из материалов, легко поддающихся очистке от пыли. Маты должны храниться в зале в вертикально-подвешенном положении.

Для занятий каратэ-до необходима следующая индивидуальная экипировка: «каратэ-до» - костюм для занятий; щитки на голени; накладки на руки; «лапа» для отработки ударов.

1. ***Информационное обеспечение:*** видео-, фото-, интернет источники соревнований.
2. ***Кадровое обеспечение:*** для успешной реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Каратэ-До «Шотокан» работает педагог с высшим специальным образованием.

# 2.3.Формы аттестации

- тестовые задания по теоретической и технической подготовке;

- результаты контрольных нормативов;

- результаты участия в соревнованиях.

# 2.4.Оценочные материалы

Результаты обучения выражаются в получении обучающимися по программе Каратэ-до «Шотокан» права на получение учебного звания КЮ и ношение пояса определенного цвета. Оценка результатов обучения возможна при сдаче квалификационных экзаменов в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

Для анализа информации покаждому показателю результативности разработаны таблицы с критериями по определению того или иного показателя. Они позволяют не только легко фиксировать результаты образовательной деятельности, но и наглядно представить результативность, т.е. осуществлять постоянный мониторинг результативности образовательной деятельности.

Тесты позволяют определить уровень выполнения программы по теоретической и практической подготовке. Контрольные нормативы позволяют определить физическую подготовленность каждого обучающегося.  Результатысоревнований позволяют определить достижения обучающихся.

**Контрольные нормативы для обучающихся 9-10 лет.**

*Таблица № 6*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| уровень | | | уровень | | |
| Высокий | Выше  среднего | Средний | Высокий | Выше  среднего | Средний |
| Челночный бег 3 х 10м /сек/ | 8,4 | 8,8 | 9,4 | 9,2 | 9,4 | 9,9 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 170 | 160 | 140 | 160 | 150 | 130 |
| Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа /раз/ | 4 | 3 | 1 | 9 | 6 | 3 |
| Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/ | 21 | 18 | 15 | 21 | 18 | 15 |
| Прыжки через скакалку /1мин/ | 90 | 80 | 70 | 100 | 90 | 80 |
| Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/ | 5.30 | 5.50 | 6.30 | 5.50 | 6.20 | 6.50 |
| Бросок н/мяча 1кг  /см/ | 700 | 600 | 500 | 600 | 500 | 450 |

**Контрольные нормативы для обучающихся 11-12 лет.**

*Таблица № 7*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| уровень | | | уровень | | |
| Высокий | Выше  среднего | Средний | Высокий | Выше  среднего | Средний |
| Челночный бег 3 х 10м /сек/ | 8,1 | 8,6 | 9,1 | 8,6 | 9,1 | 9,6 |
| Прыжок в длину с  места /см/ | 190 | 175 | 160 | 175 | 165 | 150 |
| Подтягивание на  перекладине из виса и виса лежа /раз/ | 6 | 5 | 3 | 11 | 8 | 5 |
| Поднимание туловища, лёжа на спине /30 сек/ | 23 | 21 | 17 | 23 | 20 | 17 |
| Прыжки через скакалку /1мин/ | 120 | 105 | 100 | 125 | 115 | 105 |
| Кросс 1000м (23 кр. в зале) /мин/ | 5.15 | 5.30 | 5.50 | 5.30 | 6.00 | 6.30 |
| Бросок н/мяча 1кг  /см/ | 800 | 700 | 600 | 700 | 600 | 550 |

**Контрольные нормативы для обучающихся 13-14 лет.**

*Таблица № 8*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| уровень | | | уровень | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Высокий | Выше среднего | Средний |
| Челночный бег 3  х 10м /сек/ | 7,9 | 8,5 | 9,0 | 8,5 | 9,0 | 9,5 |
| Прыжок в длину  с места /см/ | 200 | 185 | 170 | 185 | 172 | 160 |
| Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа  /раз/ | 8 | 6 | 4 | 11 | 8 | 5 |
| Поднимание туловища, лёжа  на спине /30 сек/ | 27 | 23 | 18 | 24 | 21 | 17 |
| Прыжки через скакалку /1мин/ | 125 | 120 | 105 | 130 | 122 | 110 |
| Кросс 1000м (23 кр. в зале)  /мин/ | 5.10 | 5.25 | 5.45 | 5.25 | 5,40 | 6.15 |
| Бросок н/мяча 1кг  /см/ | 900 | 800 | 700 | 750 | 650 | 600 |

**Контрольные нормативы для обучающихся 15-17 лет.**

*Таблица № 9*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | мальчики | | | девочки | | |
| уровень | | | уровень | | |
| Высокий | Выше среднего | Средний | Высокий | Выше среднего | Средний |
| Челночный бег 3 х 10м /сек/ | 7,8 | 8,3 | 8,8 | 8,3 | 8,8 | 9,3 |
| Прыжок в длину с места /см/ | 207 | 195 | 180 | 188 | 176 | 165 |
| Подтягивание на перекладине из виса и виса лежа  /раз/ | 9 | 7 | 4 | 11 | 7 | 4 |
| Поднимание туловища, лёжа на  спине /30 сек/ | 28 | 24 | 19 | 24 | 21 | 17 |
| Прыжки через  скакалку /1мин/ | 126 | 121 | 110 | 131 | 125 | 115 |
| Кросс 1000м (23 кр. в зале)  /мин/ | 5.05 | 5.20 | 5.40 | 5.15 | 5,30 | 6.10 |
| Бросок н/мяча 1кг  /см/ | 900 | 800 | 700 | 750 | 650 | 600 |

# 2.5.Методические материалы

**Общая физическая подготовка (ОФП)**

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, вы­носливости - это многоуровне­вая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфи­ческие особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью со­вершенствования силы, гибкости, коор­динационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и стати­ческим усилиям, работоспособности сер­дечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

    Общая подготовка в каратэ начинается с разнообразных дыхательных и медитативных комплексов. После них проводится разминка, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние.

Наиболее приемлемым началом разминки является **бег**, во время которого выполняются до­полнительные упражнения.

•        Бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму       адаптироваться, а после это­го используются варианты дополнитель­ных упражнений;

•        Бег приставными ша­гами одним, а затем другим боком, *при этом руки необходимо держать полу­согнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера».*

•        Бег при­ставными шагами по системе 2+2, т*. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при пере­движении правым боком правая рука не­сколько выставлена вперед и расположе­на выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу.*

•        Бег перекрестным ша­гом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уров­не грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок.

•        Бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат.

•        Бег спиной вперед по­могает развитию бокового зрения и коор­динации передвижения в нестандартном положении.

•        Свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кис­тями рук.

•        Беговая нагруз­ка с прыжками.

•        Прыжки  с разворотом на 360 градусов, что способ­ствует выработке устойчивости и продол­жения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат.

•        Бег с кувырками.

•        Бег с от­жиманиями и т. д.

**Развитие силовых способностей**

***Средствами развития силы*** явля­ются физические упражнения с повы­шенным отягощением (сопротивлени­ем), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются *силовыми.*

Силовые упражнения хорошо сочетают­ся с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке ка­ратистов широко применяются и упраж­нения с отягощением весом собственно­го тела, в которых основным фактором противодействия являются сила тяжести  тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

      К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действи­ях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах, макиварах с утяжелителями или в водной среде.

1.     ***Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным   отягощением***   (манже­тами, накладками, гантелями) или с со­противлением резинового амортизатора.

Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соб­людением техники исполнения (исходно­го положения кулака или руки, траекто­рии движения,  максимальной скорости, фиксации   конечного   положения).   Ско­рость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

2.      ***Махи   ногами   с   дополнительным отягощением***(манжетами,    накладками на голени или стопы), с сопротивлени­ем резинового амортизатора и без отя­гощения.

Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последова­тельными сериями вперед, в сторону, на­зад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

3.***Отжимания (сгибание и разгибание рук) в упоре лежа.***

Выполняется из исходного положения упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Количество отжиманий увеличивается пос­тепенно, доводя предельное их количест­во до 70-80 раз и более в одном подходе. Упражнения усложняются, изменяя положение рук и ног, дополняя их оттал­киванием руками от опоры и хлопками ладоней друг о друга, переносом тяжести попеременно на левую и правую руку.

**4.  *Сгибание и разгибание туловища в тазобедренных суставах («прокачка»).*** Из исходного положения в упоре лежа, ноги как можно шире, прогнуться в пояснице, опустив таз как можно ниже: не сгибая прямых рук и ног, рывком согнуться в тазобедренных суставах до максимума и вернуться   в  исходное  положение.   Пов­торять 10-20 раз в промежутках между выполнением серий отжиманий в упоре лежа, не меняя при этом исходного поло­жения, или как самостоятельное упраж­нение, в том числе и разминке.

***5.      Поднимание ног из положения лежа на спине.***

Из и.п. лежа на спине, руки вы­тянуты за голову: поднять ноги вверх и. сгибая туловище, опустить их за голову, коснувшись носками пола. Ноги держать прямо, Повторять от 10 до 50 раз в 3-5 подходах. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением на ногах и с разным количеством повторений на один счет.

***6.       Сгибание тела в сед углом из поло­жения лежа с попеременным вращением туловища  влево-вправо.***

Из и.  п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты  в коленях:  согнуться  в тазобедренных суставах и,  поворачива­ясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вер­нуться в и.п.

**7.  *Сгибание туловища из положения лежа на спине****.*

Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреп­лены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п. Для усложнения это упражнение можно выпол­нять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

***8.       Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой****.*

Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в колен­ном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу,  а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помо­щью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 20 до 60 раз. За одну тре­нировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

***9.*   *Подскоки на одной ноге с подни­манием согнутой в колене ноги к груди  и через сторону к плечу под счет:***

а)   вы­полняя подскок на стопе левой ноги, од­новременно поднять согнутую в колене правую ногу вверх к плечу, опуская пра­вую ногу, повторить подскок на левой;

б)   выполнить то же, но на другой ноге;

в)  выполняя подскок на стопе левой ноги, одновременно поднять согнутую в   коле­не правую ногу к плечу через сторону; опуская правую ногу повторить подскок на левой ноге;

 г)   выполнить то же, но для другой ноги.

***10.   Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди.***

Упраж­нение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

***11.   Прыжки вверх с разведением пря­мых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног.***

Упражнение выполняет­ся на месте по 10-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

***12.***   ***Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге****,*противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выпол­нить по 10-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

***13.***  ***Прыжки  вверх с  попеременным разведением прямых ног в шпагат****.* Выполняется по 5-10 раз и только после тщательной разминки, амплитуду разве­дения ног увеличивать постепенно.

***14. Прыжки   вверх   на   возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.)***

Выполняется толчком обеих ног с помощью маха рука­ми вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать посте­пенно.

***15.    Прыжки через препятствия боком, вперед-назад, с поворотами на 90, 180,360 градусов.***

***16.    Толкание стены кулаками или ос­нованием ладони.***

Стоя лицом к стене в стойке   дзэнкуцу-дати   ударной   частью кулака прямой руки упереться в опору (стену).  Удерживать  мышечное  напря­жение в 2-3 подходах по 5-6 напряже­ний продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием  80-90%  от максимального. Стоя боком к стене в стойке киба-дати, упереться  основанием  ладони  в опору. Режим выполнения тот же, как и в пре­дыдущем упражнении.

***17.  Отжимание на одной руке (на ку­лаках).***

**Развитие выносливости.**

***Специальная выносливость***кара­тиста - это выносливость по отноше­нию к двигательной деятельности, в ус­ловиях которой решается определенной двигательной деятельности, означающая его способность противостоять утомле­нию в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организ­ма для достижений в каратэ.

1.  Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром   темпе.

*2.*Переход из положения лежа в сед  «высокий угол» и обратно, в темпе.

3. Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в  темпе.

4. Переход из смешанного виса, со­гнувшись сзади на гимнастической стенке, в низ прогнувшись и обратно.

5.  Переход  из виса в вис «высокий  угол» на гимнастической стенке.

6. Толчком наскочить в упор на бру­сья- отжимание - соскок и т.д., в темпе.

7. Выталкивание штанги  (20%  макс, веса)  в темпе с подскоками ноги врозь -  ноги вместе.

8.  Спурты 3 x 15 м.

9.  Приседания со штангой (75% макс, веса).

В тех случаях, когда интенсивность отдельных подготовительных упражне­ний относительно невелика, их эффек­тивность при воспитании выносливости может быть повышена с помощью методов перманентно-круговой тренировки. Эти методы характеризуются непрерыв­ным, «поточным» выполнением всех уп­ражнений, включаемых в «круг» (обычно 8-12 видов упражнений) и отсутствием интервалов отдыха между «кругами» при повторном прохождении их в рамках за­нятия (до *2*-3 раз и более).

**Развитие гибкости.**

   В каратэ в качестве средств развития гибкости используют упражнения, кото­рые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют ***упраж­нениями на растягивание.***

Основным методом развития гибкос­ти является *повторный метод*, где уп­ражнения на растягивание выполняются сериями.

Упражнения на гибкость включаются в каждое тренировочное за­нятие. На занятиях по каратэ ученики в пер­вую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат».

***Шпагат*** - это сед с предельно разведенными ногами. Шпагаты подразделяются на:

•        *«клас­сический» - продольный* - ноги пре­дельно разведены в стороны, туловище вертикально;

•        *шпагат с наклоном*- на­клон вперед, руки в стороны ладонями к полу;

•        *шпагат правой или левой по­перечный* - одна нога впереди, дру­гая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;

•        *шпагат кольцом* - тулови­ще отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Прежде чем перейти непосредственно к упражнениям, воспитанники должны испытать ***общую гибкость:***

•        поднять руки вверх, наклониться, не сгибая колени, коснуться  пола паль­цами (хорошо), ладонями (отлично).

•        стоя, ноги на ширине плеч, наклони­ться назад, затем сгибая колени и под­нимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично).

•        положить прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх.

•        наклониться вперед не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться ли­цом колена (отлично).

Если требуется достижение заметно­го сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следую­щие соотношения в использовании уп­ражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме  доля активных уп­ражнений и меньше - статических.

Прежде всего, для разогрева мышц необходимы вращательные и скручива­ющие упражнения. Это круговые движе­ния головой, наклоны вверх-вниз, впра­во-влево. Повороты головы в сторону. То же самое проделываем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в коле­ни (ноги вместе), делаем круговые дви­жения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

1. Исходное положение (и. п.) - ос­новная стойка у опоры. Махи прямой но­гой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше прежнего.

2.  И. п. - в упоре стоя на одном ко­лене, свободная нога в сторону. Махи от­веденной ногой; то же, но круговые дви­жения;

3.  И. п. - стоя на краю скамьи (воз­вышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.

4.  И. п. - сесть, ноги скрестно, ла­дони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максималь­ной амплитуде.

5.  И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна  нога  выпрямлена  вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоеди­нение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.

6.  И. п. - лежа на животе, взяться  правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.

7.  И. п. -  «полу шпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.

8.  И. п. - основная стойка у гимнас­тической стенки (или любой другой опо­ры). Медленно скользя  ступнями,  одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая   прямым   туловищем   вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.

9.  И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз,   постепенно  разводя  и  выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

**Развитие ловкости.**

**Специальная ловкость помога­ет** спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количес­тво усилий.

Основным средством воспитания ко­ординационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

**Развитие быстроты.**

     В каратэ существует специфическое проявление скоростных качеств - *быст­рота торможения*, когда в связи с изме­нением ситуации необходимо мгновенно остановиться и начать движение в другом направлении.

     Средствами развития быстроты яв­ляются упражнения, выполняемые с *предельной* либо *околопредельной ско­ростью.*

      Основными методами воспитания ско­ростных способностей являются:

1) методы строго регламентированно­го упражнения;

2) соревновательный метод;

3)  игровой метод.

• ***Методы строго регламентирован­ного упражнения*** включают в себя:

 а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную

скорость движения;

б)  методы вариативного (пе­ременного) упражнения с варьировани­ем скорости  и ускорений по заданной программе в специально созданных ус­ловиях.

• ***Соревновательный метод*** применя­ется в форме различных тренировочных состязаний.

• ***Игровой*метод** предусматривает вы­полнение    разнообразных    упражнений с максимально  возможной  скоростью  в условиях проведения подвижных и спор­тивных игр.

**Защитная техника - блоки руками.**

Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать:

1. Направление  силы.   Невозможно блокировать,   не   уйдя   предварительно с линии атаки. Удар противника рукой или   ногой   следует   парировать:   снизу вверх, если атака направлена в голову или грудь; изнутри наружу или снаружи вовнутрь, если атака направлена в грудь; вниз и наружу, если атака направлена в живот.

2.   Вращение предплечья и чувство ритма. Вращение предплечья блокирую­щей руки делает блок сильнее, но самое главное - это хорошее чувство ритма.

3. Работа бедра. Вращение бедер так же важно в блоке, как и при ударе. Начи­найте и заканчивайте блок бедром, отво­дя реверсную руку в момент проведения блока.

4. Положение локтя. Эффективность блока зависит от концентрации всей силы тела в предплечье в момент контакта с противником.   Когда   локоть   прижат   к телу, сила  максимальна,  но это сужа­ет поле действия блока. В зависимости от ситуации локоть следует держать не слишком далеко и не слишком близко к корпусу.

5. Недостатки проноса. Пронос бло­кирующей руки влечет за собой потерю равновесия, снижение контроля за дви­жениями и затрудняет выполнение пос­ледующих приемов.

**Техника перемещений в стойках.**

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в бою. Основная задача здесь - освоение техники самих пере­мещений, постепенное совершенствова­ние их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д.

  В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из категорий реального боя, объединяя  в себе самые различные *параметры*:

- положение корпуса,

- взаимоположение стоп,

- распределение веса ноги,

- взаиморасположение рук,

- разворот бедер,

- концентрацию внимания на действия противника,

- оказание психического давления и т.д.

**КАМАЭ**«стойки» в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве, позволяющее эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости  и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.

**Стойка -**это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Различают стойки ***«атакующие***» и ***«оборонительные***», которые связываются в единую динамическую последовательность ***« переходными».***

Главное, что объединяет различные стойки - это **устойчивость**, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

**-   базой,**или расстоянием между пятками;

**-  линией атаки -**направление активности, т.е.   передвижения, удара,

   блока  или  их комбинации;

**-**  **длиной,**или расстоянием между стопами вдоль л.а.;

**-  шириной,**или расстоянием между стопами во фронтальной плоскости

   ( перпендикулярной л.а.);

**- характером напряжений**в коленном суставе;

**- степенью разворота**бедер по отношению к линии атаки.

К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие ***требования****,* которые должны неукоснительно соблюдаться:

1.     Передвижение должно быть внезапным (без «звонков») и быстрым;

2.     абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижений;

3.     Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

В ходе занятий ученик постоянно размышляет, анализирует, стараясь представить себе, когда и как применяет­ся данный прием, как уклониться от та­кого-то приема, каким приемом ответить в данной ситуации.

    Каратэ в своем арсенале имеет немало оригинальных комплексов двигательных упражнений, каждый из которых содер­жит многовековой творческий опыт. И необходимо овладевать каждым движени­ем, приемом так, чтобы он вбирал в себя множество других, овладевать каждым ударом так, чтобы им можно было пари­ровать сотни других.

    Таким образом, прочное освоение пе­ремещений в различных стойках с вы­полнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

**Техника само страховки**

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники самостраховки.Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования. Существует несколько ***способов страховки при падениях****:*

Конечное по­ложение, которое должен принять каратист, следующее:

- лежа на боку, правая рука, выпрямленная в локтевом суставе, развернута ладонью к татами, отведена от туловища под углом примерно 45 градусов.

- Вторая рука отведена от корпуса и при­поднята вверх.

- Голова не касается татами, подбородок прижат к пруди.

- Ноги согну­ты, колени разведены.

Перед тем как принять конечное положение, еще до соприкосновения туловища    с татами, каратист  должен нанести сильный упреждающий удар рукой по тата­ми**.**Важным элементом является плотное сведение выпрямленных пальцев и полное выпрямление руки в локтевом суставе.

   Существует еще один способ избежать травмы нижних конечностей. После на­несения упреждающего удара, выпрямленной рукой по татами и приземления на  бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.

Необходимо уточнить, что приведенные конечные положения, которые необходимо принять после падения, являются модельными. В ходе тренировок, и уж тем более соревнований, не всегда удается соблюсти все рекомендации. Критерием правильности выполнения самостраховки является отсутствие травмы  при падении.

*Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:*

1. Изучение и запоминание конечного положения;

2. Отработка амортизирующего удара;

3. Падение на бок из положения сидя;

4. Падение на бок из положения сидя в прыжке;

5. Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;

6. Падение на бок из стойки;

7. Падение на бок из стойки в прыжке;

8. Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;

9. Падение на бок после броска партнера.

**Способы самостраховки при падении на спину.**

В целях обеспечения безопасности при падении на спину каратист принимает  следующее положение:

- подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга),

- колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами),

- выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под уг­лом примерно 45 - 60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).

Прежде чем принять это положение при падении на спину, еще до касания спиной, каратист должен нанести одновременный упреждающий удар руками по татами, чтобы, амортизируя свое падение, предохранить внутренние органы от по­вреждения.

***Последовательность обучения*:**

1. Изучение и запоминание конечного положения;

2.Отработка амортизирующего удара;

3.Падение на спину из положения сидя;

4.Падение на спину из положения сидя в прыжке;

5.Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;

6.Падение на спину из стойки;

7.Падение на спину из стойки в прыжке;

8.Падение на спину кувырком;

9.Падение на спину после броска партнера.

**Само страховка при падении вперед**

Существуют ***два основных способа***:

*Первый* принципиально не отличается от механизмов, применяемых при падении на бок и на спину. Главным элементом и здесь является амортизирующий удар по татами. Для этого согнутые в локте­вых суставах руки разворачиваются ладонями вперед (пальцы плотно прижаты друг к другу) и первыми касаются татами.

Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.

*Второй способ*  напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении:

- Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед,

   пальцы разведены.

- Голова отводится назад и поворачивается в сторону.

- Но­ги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице.

  После паде­ния первыми касаются татами пальцы, затем идет плавное опускание на грудь, затем на живот и последними касаются татами бедра. Такой способ оберегает от сотрясения внутренние органы, лицо и коленные суставы от травм.

**Отработка  нанесения ударов ногами, руками.**

***Удар***- это непосредственное воздейс­твие на противника силой и средствами с целью достижения победы над ним.

***Ударные части рук****:*сэйкэн - ку­лак, уракэн - перевернутый кулак, тыльная часть, тэтцуи - кулак-«мо-лот», сюто - внешнее ребро ладони, хайто - внутреннее ребро ладони, сётэй - «пятка» ладони, кокэн - за­пястье, ёххоннукитз - ладонь с выпрямленными пальцами, нихоннукитэ-ладонь с выпрямленными пальцами, образующими   «вилку»,  накаюби   иппонкэн - кулак со сжатым наполовину средним  пальцем,  ояюби  иппонкэн  - кулак со сжатым наполовину большим пальцем, хиракэн - кулак со сжатыми наполовину пальцами, рютокэн -  ку­лак «голова дракона», хайсю - тыль­ная сторона ладони, тохо - раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем, кэйко - пальцы, собранные щепоткой, хидзи - локоть.

В каратэ существует два типа ис­пользования руки - открытый и за­крытый. Существует шесть типов кула­ка (**кен**) и одиннадцать типов открытой руки (**койшо**).

***Эффективность прямого удара завис*ит** от следующих основных факторов, которые необходимо учитывать в трени­ровочном процессе.

*Правильная траектория.*Крат­чайший путь - это прямая линия, что является правильной траекторией прямо­го удара. Локоть слегка касается корпу­са, а предплечье вращается внутрь.

2.    *Скорость.*Для увеличения скоро­сти и силы удара нужно отвести реверсную руку как можно резче, используя тем самым силу обеих рук.

3.    *Концентрация силы.*Бить нужно плавно,   но   быстро,   концентрируя   всю силу тела в момент нанесения удара.

Оружие в каратэ - это различные части тела человека. Используется каж­дая часть, которая может быть эффектив­на при защите или атаке. Именно этим каратэ отличается от всех других видов боевых искусств.

***Удар имеет следующие фазы***:

- начало движения,

-средняя фаза,

- конечная фаза - контакт кулака с  целью и обратное  движение.

При нанесении удара кулак должен быть крепко сжат в момент удара, а рука остается свободной и расслабленной.

Внимание большинства людей, инте­ресующихся каратэ, привлекают прежде всего удары, наносимые ногами. Они зре­лищны, наиболее часто исполняются на различных показательных выступлениях, демонстрируются на киноэкранах, как наиболее эффективный элемент каратэ. При всем этом, удары ногами требуют высокой скорости, отличной координации движений, силы и, что немаловажно, не­чувствительности к боли.

***Ударные части ног****:*тюсоку - по­душечки пальцев стопы, тэйсоку - внутренняя выемка стопы, хайсоку-подъем стопы, сокуто - внешнее ребро стопы, какато - пятка, хидза - коле­но, сунэ - голень, коси - основание пальцев, цумадзаки - сжатые пальцы.

**В учебно-тренировочном процессе** постоянно уделяется  внимание этим фазам ударного движения. С увеличением степени тренированности (мастерства) и уровня физической подготовки увеличивается и значение максимальной скорости дви­жения отдельных частей тела, начиная с ноги и заканчивая кулаком.

При отработке базовой техники кара­тэ важно, чтобы внешнее ребро задней стопы не отрывалось от пола и стопа всей поверхностью находилась на плоскости пола. Передняя левая нога в завершаю­щей фазе ударного движения выполняет стопорящую функцию, которая преду­преждает заваливание ученика вперед. В исходной позиции левая (передняя) нога может ставиться на носок (нэко-аси-дати) с последующим ее движением вперед и опусканием на всю стопу, или она может сразу опираться на всю сто­пу (фудо-дати).

Последнее дает возможность быстрее начать ее активное взаимодействие с опорой.

**Тактическая подготовка.**

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

*Смысл* тактики спортсмена, занимающегося каратэ, заключается в использовании таких способов ведения поединка (состязания), какие позволяли бы с наибольшей эффективностью реа­лизовать свои возможности (физические, психические, технические) и с наименьшими издержками преодолеть сопротив­ление соперника.

*Основа*спортивно-тактического мас­терства - это тактические знания, уме­ния, навыки и качества тактического мышления.

Тактические знания находят практи­ческое применение в  виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным  операциям   и   двигательным   действиям, составляющим основу спортивной такти­ки.

В каратэ *средствами* такти­ки являются:

- дистанция,

- передвижения,

- стойки,

- переносы веса тела с ноги на ногу,

- смена темпа ритма,

- атака,

- защита,

- контратака и др.

**Кумитэ**

**Кумитэ -**это высшая форма реализации технического мастерства, проверка полученных ранее навыков в процессе взаимодействия с противником, владеющим теми же приемами.

   Как составная часть тренировочного процесса, кумитэ подразумевает несколько последовательно усложняющихся  и взаимосвязанных ступеней, соответствующих определенным этапам обучения.

  Все виды кумитэ, начиная с кихон-кумитэ и заканчивая дзию иппон-кумитэ-являются  **переходным звеном** от базовой техники и  ката к свободному бою.

**Кумитэ** - это поединок (спарринг) с партнером, самосовершенствование ка­ратиста в испытаниях против соперника. Основная цель кумитэ - укрепление бо­евого духа через практическое примене­ние полученных в кихоне и ката навыков боевых действий в работе с партнером.

Кумитэ - это не бой, это подготовка к бою. Кумитэ помогает развить чувс­тво дистанции, времени и применения нужной стратегии, чтобы применяемые блоки, удары руками и ногами достига­ли желаемого результата. В ходе куми­тэ контролируются чувства и эмоции в стрессовых ситуациях.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | *Таблица №10* |  |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма***  ***контроля, форма предъявления результата*** |
| **1** | ***Основы знаний*** | Фронтальная, групповая, индивидуальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. | Тестирование, опрос |
| **2** | ***Общая физическая подготовка*** | Индивидуальная, групповая, поточная | Словесный, наглядный показ,  упражнения в парах, круговая тренировка | Литература, таблицы, схемы, карточки,  спортивный инвентарь**:** набивные мячи, гимнастические скакалки, гантели, скамейки | Зачет, Тестирование |
| **3** | ***Специальная физическая подготовка*** | Индивидуальная, групповая, поточная, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, таблицы спортивный инвентарь**:**  макивары, лапы и защита на руки, гимнастические скамейки, канаты, пояса. | Зачет, тестирование, соревнования |
| **4** | ***Акробатическая подготовка*** | Индивидуальная, поточная | Теоретические и практические занятия, наглядный показ, тренировки. | Спортивный инвентарь**:** гимнастические маты, подушки приземления | Тестирование, соревнования |
| **5** | ***Техника каратэ*** | Индивидуальная, групповая, поточная, в парах | Словесный, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Спортивный инвентарь**:** будо-татами, макивары, лапы, боксерские груши и защита на руки, на ноги и пах | Демонстрация |

Методическое обеспечение образовательной программы не различается по трем годам обучения.

# 2.6.План воспитательной работы

Одной из основных задач МАУ ДО «ДЮСШ № 5» является воспитательная работа, в результате которой создаются необходимые условия для личностного развития.

**Формы организации воспитательной работы**

-  собрания, лекции и беседы с обучающимися;

-  информации о спортивных событиях в стране, мире;

-  встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;

-  родительские собрания;

-  взаимодействие с общеобразовательными учреждениями;

-  культурно-массовые мероприятия;

-  традиционные мероприятия: торжественный прием новых спортсменов в школу, посвящение в каратисты юных спортсменов и др.

*Таблица № 11*

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Наименование |
| СЕНТЯБРЬ | |
| 1 сентября | День знаний  День основания МАУ ДО «ДЮСШ №5». |
| 3 сентября | День окончания Второй мировой войны |
| День солидарности в борьбе с терроризмом |
| 4-15 сентября | Декада дополнительного образования |
| 8-9 сентября | Городской фестиваль «Вместе за Кузбасс» |
| 17 сентября | Всероссийский день бега «Кросс нации» |
| 27 сентября | День работника дошкольного образования |
| 27 сентября | День туризма |
| ОКТЯБРЬ | |
| 1 октября | Международный день пожилых людей.  Всероссийский день ходьбы |
| 4 октября | Всероссийский День спортсменов силовых видов спорта (в первое воскресенье октября) |
| 5октября | День учителя |
| 7 октября | Всемирный день каратэ |
| 8 октября | День рождения Ивана Поддубного (1871 г) |
| 15октября | День отца в России |
| 16октября | День рождения В.В.Петина (1940г.) |
| 22 октября | День рождения Льва Яшина, советский футболист, вратарь. |
| 29 октября | Всероссийский день гимнастики (в последнюю субботу октября). |
| 30 октября | День тренера. |
| 31 октября | День рождения Александра Алехина, русского шахматиста, четвертого чемпиона мира по шахматам. |
| НОЯБРЬ | |
| 4 ноября | День народного единства |
| 8ноября | День памяти погибших при исполнении служебных обязанностей сотрудников органов внутренних дел России |
| 9 ноября | День рождения Василия Таля, восьмого чемпиона мира по шахматам. |
| 11 ноября | Всемирный день мини-лыж |
| 18 ноября | День рождения Деда Мороза |
| 27ноября | День матери в России |
| 30ноября | День Государственного герба Российской Федерации |
| ДЕКАБРЬ | |
| 1 декабря | Всероссийский день хоккея. |
| 3 декабря | День неизвестного солдата |
| 5 декабря | День ниндзя. |
| Международный день инвалидов |
| 5декабря | День добровольца (волонтера) в России |
| 9декабря | День Героев Отечества |
| 10 декабря | День рождения почетного гражданина города Берлина, города Вайсенфельсе, Тяжинского района и поселка Тяжин, Героя Кузбасса Николая Ивановича Масалова. |
| 10 декабря | Всемирный день футбола |
| 12декабря | День Конституции Российской Федерации |
| 19 декабря | День Рождения Олимпийского Мишки. |
| 23 декабря | Всемирный день сноубордиста. |
| 25декабря | День принятия Федеральных конституционных законов о Государственных символах Российской Федерации |
| ЯНВАРЬ | |
| 9 января | День утверждения Гимна Кемеровской области - «Рабочая мелодия Кузбасса» |
| 10 января | День санок. День катания на коньках. |
| 15 января | День фигурного катания. Всемирный день снега. |
| 16 января | День ледовара. |
| 25 января | День Российского студенчества |
| 26 января | 81 год со дня образования Кемеровской области |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады. День катания на сноуборде. |
| День освобождения Красной армией крупнейшего «лагеря смерти» Аушвиц-Биркенау (Освенцима) - День памяти жертв Холокоста |
| 27 января | День полного освобождения Ленинграда отфашисткой блокады-80 лет |
| 30 января | День рождения Бориса Спасского, десятого чемпиона мира по шахматам. |
| ФЕВРАЛЬ | |
| 2 февраля | 81 год со дня победы Вооруженных сил СССР над армией гитлеровской Германии в 1943 году в Сталинградской битве |
| 5 февраля | День рождения В.П.Манеева (1932 г.) |
| 8февраля | День Российской науки-300 лет (1724 г.) |
| 11 февраля | День зимних видов спорта в России. |
| 12 февраля | Лыжня России |
| 14 февраля | День зимней рыбалки |
| 15февраля | День памяти о россиянах, исполнявших служебный долг за пределами Отечества. 35 лет со дня вывода советских войс из Республики Афганистан (1989г.) |
| 23февраля | День защитника Отечества |
| МАРТ | |
| 8 марта | Международный женский день |
| 18 марта | День воссоединения Крыма с Россией-10лет (2014 г.) |
| 19 марта | День гибели Героя РФ С.Е.Цветкова (2009г.) |
| 24 марта | День рождения Василия Смыслова, седьмого чемпиона мира по шахматам. |
| Апрель | |
| 7 апреля | Международный день спорта на благо развития и мира  Всемирный день настольного тенниса |
| 12 апреля | День космонавтики. |
| 19 апреля | День памяти о геноциде советского народа нацистами и их пособниками в годы Великой Отечественной войны |
| 22 апреля | Всемирный день Земли |
| МАЙ | |
| 1 мая | Праздник Весны и Труда |
| 9 мая | День Победы |
| 19 мая | День детских общественных организаций России. |
| 19 мая | День рождения Кузнецкого района. |
| 23 мая | Международный день борьбы. |
| 30 мая | День рождения велосипедного спорта |
| ИЮНЬ | |
| 1 июня | День защиты детей |
| 3 июня | Всемирный день велосипеда |
| 12 июня | День России |
| 19 июня | Всемирный день мотоциклиста (третий понедельник июня)  Всемирный день детского футбола |
| 21 июня | Международный день йоги.  Международный день скейтбординга |
| 22 июня | День памяти и скорби |
| 23 июня | Международный Олимпийский день |
| 27 июня | День молодежи |
| ИЮЛЬ | |
| 2 июля | Международный день спортивного журналиста |
| 2 июля | День рождения города Новокузнецка |
| 8 июля | День семьи, любви и верности |
| 9 июля | Всемирный день тенниса |
| 20 июля | Международный день шахмат |
| 22 июля | Международный день бокса. День старта первых автогонок |
| 26 июля | День парашютиста в России |
| 30 июля | День Военно-морского флота |
| АВГУСТ | |
| 8 августа | Международный день альпинизма |
| 12 августа | День физкультурника |
| 22 августа | День Государственного флага Российской Федерации |

# Список литературы

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-до: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991, 448 с.
4. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
6. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
7. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.

**Список литературы для педагогов**

1. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
2. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007, 240 с.
3. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель,2009, 428 с.
4. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
5. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
6. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
7. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 c.

**Список литературы для обучающихся**

* 1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
  2. Фунакоши Г., Каратэ-до: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.
  3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
  4. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.

***Интернет-ресурсы:***

|  |  |
| --- | --- |
| Министерство спорта РФ | - [minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/#_blank) |
| Министерство образования и науки РФ | - [минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) |
| Министерство образования и науки Кузбасса | - [образование42.рф](http://образование42.рф) |
| Министерство физической культуры и спорта Кузбасса | - [dmps-kuzbass.ru](http://www.dmps-kuzbass.ru) |