

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ, СПОРТА, КУЛЬТУРЫ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ
АДМИНИСТРАЦИИ ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-
ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ЦИОЛКОВСКИЙ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ЗАКРЫТОГО АДМИНИСТРАТИВНО-ТЕРРИТОРИАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДСКОГО ОКРУГА ЦИОЛКОВСКИЙ АМУРСКОЙ ОБЛАСТИ

Принята на заседании
методического (педагогического) совета
Протокол № 1
От 10 » нояб 2020 года

«Утверждаю»
директор
МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский
В.Д. Крайнов
Приказ № 7 от
10 » нояб 2020 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Карате»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст учащихся: 9-18 лет
Срок реализации: 8 лет

Автор/разработчик:
Перлухин Павел Андреевич
Остапенко Алексей Сергеевич
Тренеры-преподаватели
МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский

Содержание:

| | | |
|------|---|---------|
| 1. | Комплексе основных характеристик программы:..... | 3 стр. |
| 1.1 | Пояснительная записка | 3 стр. |
| 1.2 | Цель и задачи программы..... | 7 стр. |
| 1.3 | Содержание программы..... | 7 стр. |
| 1.4 | Планируемые результаты освоения программы | 14 стр. |
| 2 | Комплексе организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации..... | 15 стр. |
| 2.1. | Календарный учебный график | 15 стр. |
| 2.2. | Условия реализации программы | 19 стр. |
| 2.3. | Формы аттестации..... | 20 стр. |
| 2.4 | Оценочные материалы..... | 21 стр. |
| 2.5 | Методические материалы..... | 26 стр. |
| 2.6 | Список литературы..... | 27 стр. |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы образования: объем, содержание, планируемые результаты

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная предпрофессиональная разноуровневая программа «Карате» составлена для Муниципального автономного учреждения дополнительного образования спортивной школы ЗАТО Циолковский.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Программа разработана на основе директивных и нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ Министерства образования и науки Российской Федерации:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

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

- Приказа Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- В программе использованы методические рекомендации по организации деятельности спортивных школ в Российской Федерации (Письмо Федерального агентства по физической культуре и спорту от 12.12.2006 г. № СК-02-10/3685);

- Приказом Минспорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» от 12.05.2014 г.;

- санитарно-эпидемиологических требований к учреждениям дополнительного образования детей 2.4.4.3172 от 04.07.2014 г. №41.

Программа является основным документом учебно-тренировочной работы секции карате.

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

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

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

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

Новизна программы состоит в том, что весь учебно-тренировочный процесс строится на строго научных принципах и основах традиционного и спортивного каратэ. Программа позволяет поэтапно, учитывая особенности каждого возрастного периода детей, методически правильно обучать их основам каратэ. Кроме этого воспитанники учебно-тренировочной группы 2-го года обучения, участвуют в программе «Наставничество» в МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский, являются наставниками детей младших групп.

Отличительная особенность программы в том, что она рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и расширенное освоение более

глубоких приёмов. При помощи большой игровой практики и различных ОРУ уже на начальном этапе, обучающийся постепенно подходит к ранней специализации каратэ.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. 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).

Подготовка каратистов проводится в 2 этапа, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают предусмотренные программой контрольные нормативы. Выполнение программных требований, выраженных в количественных показателях физической, технической, тактической, и теоретической подготовки является основным критерием перевода учащихся на следующий этап подготовки. В комплексном зачете учитываются в целом все результаты (более высокие в одних нормативах в известной мере компенсируют более низкие в других).

Многолетний период подготовки юных спортсменов делится на этапы:

Первый этап (начальной подготовки) – на него зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься карате и имеющие разрешение врача. На этом этапе прививается интерес детей к спорту, осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на развитие физических качеств с учетом специфики, овладение основами техники и тактики, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка).

Второй этап (учебно-тренировочный) Группа комплектуется из числа перспективных детей и подростков, прошедших начальную подготовку (не менее 1 года) и выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке. Группа комплектуется из числа спортсменов, прошедших подготовку в группах тренировочного этапа и выполнивших контрольные нормативы по специальной физической и спортивной подготовке, а также выполнившие нормативы.

На всех этапах подготовки перевод спортсменов в группу следующего года тренировочного процесса производится решением тренерского совета на основании выполнения контрольных нормативов (общей, специальной физической подготовки). Спортсмены, выполнившие установленные нормативы переводятся на следующий этап и в более раннем возрасте. Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки перевод из одной группы в другую оформляется приказом директора.

Адресат программы: программа рассчитана для работы с детьми 9-18 лет. Минимальное количество обучающихся в группе – 12 человек.

Форма проведение учебных занятий: групповая.

Набор обучающихся производится на основании положения МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский «О приеме, переводе, отчислении обучающихся МАУ ДОСШ ЗАТО Циолковский».

Режим занятий и наполняемость учебных групп

| Год обучения | Возраст | Минимальная наполняемость групп | Занятия | | Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец периода |
|--------------|---------|---------------------------------|----------------------|------------------------------|--|
| | | | Всего часов в неделю | Общее количество часов в год | |
| 1 год | 9-10 | 12 | 6 | 216 | Выполнение нормативов ОФП |
| 2 год | 10-11 | 12 | 8 | 288 | Выполнение нормативов ОФП |

| | | | | | |
|-------|-------|----|----|-----|---------------------------|
| 3 год | 11-12 | 12 | 8 | 288 | Выполнение нормативов ОФП |
| 4 год | 12-13 | 12 | 12 | 432 | Выполнение нормативов ОФП |
| 5 год | 13-14 | 12 | 12 | 432 | Выполнение нормативов ОФП |
| 6 год | 14-15 | 12 | 16 | 576 | Выполнение нормативов ОФП |
| 7 год | 15-16 | 12 | 16 | 576 | Выполнение нормативов ОФП |
| 8 год | 16-18 | 12 | 16 | 576 | Выполнение нормативов ОФП |

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий карате.

Достижению данной цели способствует решение следующих задач:

Обучающая:

обучение технике и тактике каратэ, формирование умений принимать обоснованные решения, подготовка юных спортсменов массовых разрядов;

Развивающая:

содействие гармоническому, интеллектуальному и духовному развитию, развитие наглядно-образного, логического, стратегического, тактического и комбинаторного мышления. Развитие памяти, внимания, воображения;

Воспитательная:

воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов, обладающих высоким уровнем бойцовской подготовки и бойцовскими качествами спортсменов, готовых к трудовой деятельности и защите Родины;

Оздоровительная:

формирование здорового образа жизни•

1.3 Содержание программы

Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп секции карате и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

| № | Количество часов по годам обучения | | | | |
|---|------------------------------------|-----------------------------------|---------|---------|---------|
| | п/п | Виды подготовки | 1-й год | 2-й год | 3-й год |
| 1 | | Теоретическая подготовка | 12 | 16 | 16 |
| 2 | | Общая физическая подготовка | 66 | 82 | 83 |
| 3 | | Специальная физическая подготовка | 34 | 60 | 55 |
| 4 | | Технико-тактическая подготовка | 32 | 49 | 54 |
| | | 4.1. Техническая подготовка | 36 | 43 | 42 |

| | | | | |
|---|-------------------------------------|------------|------------|------------|
| | 4.2. Тактическая подготовка | 28 | 6 | 12 |
| 5 | Инструкторская и Судейская практика | - | - | - |
| 6 | Участие в соревнованиях | - | 10 | 10 |
| 7 | Контрольные испытания | 4 | 8 | 8 |
| | 7.1. Зачеты по ОФП | 4 | 4 | 4 |
| | 7.2. Аттестационные экзамены | - | 4 | 4 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | - | - |
| | Итого часов в год | 216 | 288 | 288 |

ПРОГРАММА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ III

| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
|-------|--|-----------------------|----------------------|-------|
| | | Теоретические занятия | Практические занятия | всего |
| 1 | Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Кюкусин-кай | 2 | - | 2 |
| 2 | Техника безопасности и профилактика травматизма на тренировках | 2 | - | 2 |
| 3 | Физическая культура и спорт в России | 2 | - | 2 |
| 4 | Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека | 1 | - | 1 |
| 5 | Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена -каратиста | 1 | - | 1 |
| 6 | Оборудование и инвентарь для занятий каратэ | 1 | - | 1 |
| 7 | Терминология | 2 | - | 2 |
| 8 | Зачет по теоретической подготовке | 1 | - | 1 |
| 9 | Общая физическая подготовка | - | 66 | 66 |
| 10 | Специальная физическая подготовка | - | 34 | 34 |
| 11 | Изучение и совершенствование техники | - | 36 | 36 |
| 12 | Изучение и совершенствование тактики | - | 28 | 28 |
| 13 | Участие в соревнованиях | - | - | - |
| 14 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 15 | Зачет по физической подготовке | - | 4 | 4 |

| | | | | |
|----|-------------------------------|----|-----|-----|
| 16 | Квалификационные экзамены | - | - | - |
| 17 | Восстановительные мероприятия | - | - | - |
| | ИТОГО | 12 | 204 | 216 |

ПРОГРАММА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ III

| №п/п № | Наименование темы | Теоретические занятия | Практические занятия | Всего |
|--------|--|-----------------------|----------------------|-------|
| 1 | Общее понятие о каратэ и стилях каратэ. | 2 | - | 2 |
| 2 | Каратэ Киокусинкай-базовый контактный стиль каратэ. | 3 | - | 3 |
| 3 | Основы техники и тактики каратэ. | 3 | - | 3 |
| 4 | Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. | 2 | - | 2 |
| 5 | Моральная и специальная психическая подготовка. | 2 | - | 2 |
| 6 | Терминология | 2 | - | 2 |
| 7 | Зачет по теоретической подготовке | 2 | - | 2 |
| 8 | Общая физическая подготовка | - | 82 | 82 |
| 9 | Специальная физическая подготовка | - | 60 | 60 |
| 10 | Изучение и совершенствование техники | - | 43 | 43 |
| 11 | Изучение и совершенствование тактики | - | 6 | 6 |
| 12 | Участие в соревнованиях | - | 10 | 10 |
| 13 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 14 | Зачет по физической подготовке | - | 4 | 4 |
| 15 | Квалификационные экзамены | - | 4 | 4 |
| 16 | Восстановительные мероприятия | - | - | - |
| | ИТОГО | 16 | 272 | 288 |

ПРОГРАММА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ III

| № п/п | Наименование темы | Теоретические занятия | Практические занятия | всего |
|-------|---|-----------------------|----------------------|------------|
| 1 | История каратэ Киокусинкай | 3 | - | 3 |
| 2 | Каратэ Киокусинкай в России. | 3 | - | 3 |
| 3 | Виды соревнований. Правила соревнований. | 3 | - | 3 |
| 4 | Базовая техника каратэ Киокусинкай (кихон). | 3 | - | 3 |
| 5 | Терминология | 2 | - | 2 |
| 6 | Зачет по теоретической подготовке | 2 | - | 2 |
| 7 | Общая физическая подготовка | - | 83 | 83 |
| 8 | Специальная физическая подготовка | - | 55 | 55 |
| 9 | Изучение и совершенствование техники | - | 42 | 42 |
| 10 | Изучение и совершенствование тактики | - | 12 | 12 |
| 11 | Участие в соревнованиях | - | 10 | 10 |
| 12 | Инструкторская и судейская практика | - | - | - |
| 13 | Зачет по физической подготовке | - | 4 | 4 |
| 14 | Квалификационные экзамены | - | 4 | 4 |
| 15 | Восстановительные мероприятия | - | - | - |
| | ИТОГО: | 16 | 272 | 288 |

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПО КИОКУСИНКАЙ КАРАТЭ ДЛЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП

| № | Виды подготовки | Количество часов по годам обучения/ | | | | |
|---|-----------------------------------|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|
| | | 1-й год | 2-й год | 3-й год | 4-й год | 5-й год |
| 1 | Теоретическая подготовка | 24 | 24 | 28 | 28 | 32 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 105 | 105 | 110 | 95 | 91 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 102 | 102 | 107 | 99 | 93 |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4 | Технико-тактическая подготовка | 87 | 87 | 99 | 135 | 80 |
| | 4.1. Техническая подготовка | 56 | 56 | 77 | 73 | 93 |
| | 4.2. Тактическая подготовка | 32 | 32 | 43 | 50 | 85 |
| 5 | Инструкторская и судейская практика | 4 | 4 | 14 | 14 | 16 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 24 | 24 | 36 | 36 | 36 |
| 7 | Контрольные испытания | 8 | 8 | 18 | 18 | 20 |
| | 7.1. Зачёты по ОФП | 4 | 4 | 10 | 10 | 12 |
| | 7.2. Аттестационные экзамены | 4 | 4 | 8 | 8 | 8 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 8 | 8 | 26 | 10 | 10 |
| 9 | Итого часов в год | 432 | 432 | 576 | 576 | 576 |

ПРОГРАММА 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|---|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Правила соревнований по кумитэ | 3 | - | 3 |
| 2 | Присяга додзэ и ее положения | 2 | - | 2 |
| 3 | Основы тактики каратэ Кюкусинвай. Атакующая и атакующая тактика | 3 | - | 3 |
| 4 | Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. | 3 | - | 3 |
| 5 | Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. | 2 | - | 2 |
| 6 | Общая характеристика и принципы спортивной тренировки. | 3 | - | 3 |
| 7 | Учет возрастных особенностей детей и подростков для оптимального развития отдельных физических качеств. | 2 | - | 2 |
| 8 | Просмотр видеоматериалов. | 2 | - | 2 |
| 9 | Терминология. | 2 | - | 2 |
| 10 | Зачет по теоретической подготовке. | 2 | - | 2 |
| 11 | Общая физическая подготовка. | - | 105 | 105 |
| 12 | Специальная физическая подготовка. | - | 102 | 102 |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|----|-----|-----|
| 13 | Изучение и совершенствование техники. | - | 56 | 56 |
| 14 | Изучение и совершенствование тактики. | - | 32 | 32 |
| 15 | Участие в соревнованиях. | - | 24 | 24 |
| 16 | Инструкторская и судейская практика. | - | 4 | 4 |
| 17 | Зачет по физической подготовке. | - | 4 | 4 |
| 18 | Квалификационные экзамены. | - | 4 | 4 |
| 19 | Восстановительные мероприятия. | - | 8 | 8 |
| | Итого: | 24 | 408 | 432 |

ПРОГРАММА 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|--|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Правила соревнований по кумитэ | 3 | - | 3 |
| 2 | Присяга дзюдоиста и ее положения | 2 | - | 2 |
| 3 | Основы тактики каратэ Киокусинкай. Атакующая и оборонительная тактика | 3 | - | 3 |
| 4 | Краткие сведения об анатомии и физиологии человека. | 3 | - | 3 |
| 5 | Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. | 2 | - | 2 |
| 6 | Общая характеристика и принципы спортивной тренировки. | 3 | - | 3 |
| 7 | Учет возрастных особенностей детей и подростков для предпочтительного развития отдельных физических качеств. | 2 | - | 2 |
| 8 | Просмотр видеоматериалов. | 2 | - | 2 |
| 9 | Терминология. | 2 | - | 2 |
| 10 | Зачет по теоретической подготовке. | 2 | - | 2 |
| 11 | Общая физическая подготовка. | - | 105 | 105 |
| 12 | Специальная физическая подготовка. | - | 102 | 102 |
| 13 | Изучение и совершенствование техники. | - | 56 | 56 |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|----|-----|-----|
| 14 | Изучение и совершенствование тактики. | - | 32 | 32 |
| 15 | Участие в соревнованиях. | - | 24 | 24 |
| 16 | Инструкторская и судейская практика. | - | 4 | 4 |
| 17 | Зачет по физической подготовке. | - | 4 | 4 |
| 18 | Квалификационные экзамены. | - | 4 | 4 |
| 19 | Восстановительные мероприятия. | - | 8 | 8 |
| | Итого: | 24 | 408 | 432 |

ПРОГРАММА 3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|---|--|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Разминка, её разновидности и их применение | 2 | - | 2 |
| 2 | Органы тела и системы человеческого организма. Влияние занятий спортом на организм. | 3 | - | 3 |
| 3 | Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам. | 3 | - | 3 |
| 4 | Первая помощь при сотрясении мозга, обмороках, потере сознания, асфиксии, болевом шоке. | 3 | - | 3 |
| 5 | ОФП и ее составляющие | 2 | - | 2 |
| 6 | СФП и ее составляющие | 2 | - | 2 |
| 7 | Моральная и специальная психическая подготовка | 2 | - | 2 |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|----|-----|-----|
| 8 | Гибкость и методы ее развития | 2 | - | 2 |
| 9 | Обманные действия в бою | 2 | - | 2 |
| 10 | Просмотр видеоматериалов. | 3 | - | 3 |
| 11 | Терминология. | 2 | - | 2 |
| 12 | Зачет по теоретической подготовке. | 2 | - | 2 |
| 13 | Общая физическая подготовка. | - | 110 | 110 |
| 14 | Специальная физическая подготовка. | - | 107 | 107 |
| 15 | Изучение и совершенствование техники. | - | 77 | 77 |
| 16 | Изучение и совершенствование тактики. | - | 43 | 43 |
| 17 | Участие в соревнованиях. | - | 36 | 36 |
| 18 | Инструкторская и судейская практика. | - | 14 | 14 |
| 19 | Зачет по физической подготовке. | - | 10 | 10 |
| 20 | Квалификационные экзамены. | - | 8 | 8 |
| 21 | Восстановительные мероприятия. | - | 26 | 26 |
| | Итого: | 28 | 548 | 576 |

ПРОГРАММА 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|--|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Отказ от вредных привычек - основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте. | 2 | - | 2 |
| 2 | Первая помощь при черепно-лицевых травмах, артериальном и венозном кровотечении, клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца. | 3 | - | 3 |
| 3 | Сила и форма ее проявления. Методы развития силы. | 3 | - | 3 |
| 4 | Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. | 3 | - | 3 |
| 5 | Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. | 2 | - | 2 |
| 6 | Тактика поединка с различными типами противника. | 2 | - | 2 |
| 7 | Средства восстановления в спорте. | 2 | - | 2 |
| 8 | Просмотр видеоматериалов. | 3 | - | 3 |
| 9 | Терминология. | 2 | - | 2 |
| 10 | Зачет по теоретической подготовке. | 2 | - | 2 |
| 11 | Общая физическая подготовка. | - | 95 | 95 |
| 12 | Специальная физическая подготовка. | - | 99 | 99 |
| 13 | Изучение и совершенствование техники. | - | 73 | 73 |
| 14 | Изучение и совершенствование тактики. | - | 50 | 50 |
| 15 | Участие в соревнованиях. | - | 36 | 36 |
| 16 | Инструкторская и судейская практика. | - | 14 | 14 |

| | | | | |
|----|---------------------------------|----|-----|-----|
| 17 | Зачет по физической подготовке. | - | 10 | 10 |
| 18 | Квалификационные экзамены. | - | 8 | 8 |
| 19 | Восстановительные мероприятия. | - | 10 | 10 |
| | Итого: | 28 | 548 | 576 |

ПРОГРАММА 5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ

| № | Наименование темы | Количество часов | | |
|----|---|------------------|----------|-------|
| | | теория | практика | всего |
| 1 | Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. | 2 | - | 2 |
| 2 | Биоэнергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. | 3 | - | 3 |
| 3 | Зоны мощности работы и их характеристики. | 3 | - | 3 |
| 4 | Методы изучения техники. | 3 | - | 3 |
| 5 | Питание спортсмена. | 2 | - | 2 |
| 6 | Система присвоения спортивных разрядов в каратэ Киокусинкай в категории взрослых. | 2 | - | 2 |
| 7 | Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса. | 2 | - | 2 |
| 8 | Методы психической саморегуляции. | 3 | - | 3 |
| 9 | Тамэсивари и способы его выполнения. | 2 | - | 2 |
| 10 | Эстетическая и интеллектуальная подготовка спортсмена – каратиста. | 3 | - | 3 |
| 11 | Просмотр видеоматериалов. | 3 | - | 3 |
| 12 | Терминология. | 2 | - | 2 |
| 13 | Зачет по теоретической подготовке. | 2 | - | 2 |
| 14 | Общая физическая подготовка. | - | 91 | 91 |

| | | | | |
|----|---------------------------------------|----|-----|-----|
| 15 | Специальная физическая подготовка. | - | 93 | 93 |
| 16 | Изучение и совершенствование техники. | - | 93 | 93 |
| 17 | Изучение и совершенствование тактики. | - | 85 | 85 |
| 18 | Участие в соревнованиях. | - | 36 | 36 |
| 19 | Инструкторская и судейская практика. | - | 16 | 16 |
| | Зачет по физической подготовке. | - | 12 | 12 |
| | Квалификационные экзамены. | - | 8 | 8 |
| | Восстановительные мероприятия. | - | 10 | 10 |
| | Итого: | 32 | 544 | 576 |

Содержание учебно-тематического плана

Основные средства тренировки на этапе III

Строевые упражнения. Общие понятия о строе, строевых упражнениях и командах. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, смыкание. Расчет по порядку. Рапорт. Ходьба в ногу. Строевой и походный шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Интервал, дистанция. Повороты на месте и в движении. Предварительная и исполнительная команда. Построение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой), в помещении и на открытом воздухе. **Ходьба:** обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках в полуприседе, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, на руках.

Бег: вперед назад, боком (со скрестными заступами); с высоким подниманием бедра; с подниманием прямых ног вперед и назад; с захлестом голени назад; с изменением направления движения; с вращениями; ускорениями по 20-30 м с хода и с бега; с преодолением препятствий; короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; равномерный бег с высокого старта, бег по пересеченной местности; перемещение в сторону с подскоками.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками в положении на животе и на спине; изгибами корпуса в положении на животе и на спине, сидя с помощью ног (руки перед грудью или за спину).

Упражнения без предметов: сгибание-разгибание; отведение-приведение; круговые движения в суставах. Наклоны вперед - назад, стороны; круговые раскручивания корпуса. Скручивания корпуса вправо влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа на ладонях и кулаках; приседания на двух ногах (также с выпрыгиваниями вверх). Приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя и лежа на животе; упор присев - упор, лежа (прыжком); смена ног прыжками в упоре лежа; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами.

Упражнения на гимнастических снарядах: гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате, ходьба в упоре и отжимания гимнастических брусьях; подтягивание и поднимание ног в висе на перекладине (мальчики); прыжок с разбега через козла.

Акробатические упражнения: перекатывание; кувырок вперед и назад в группировке. Длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога вперед). Кувырок со

скрещенными голенями; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках); кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя). Стойка на лопатках; стойка на руках с помощью; стойка на руках у стены (с помощью и без помощи); ходьба на руках (с помощью и без помощи); переворот в сторону. Сальто вперед с разбега на горку матов; выход на гимнастический мост из положения лежа на спине; опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без поддержки; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без поддержки; перемещения на гимнастическом мосту. Стойка на голове и руках (обозначить); из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; переворот вперед с опорой на руки и голову; наклоны и прогибы в полушпагате и шпагате; напрыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.

Борцовские упражнения: страховка и самоконтроль при падениях (см. ниже). Единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание; натаскивание (за пояс, за шею). Выведение из равновесия; борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом). Простейшая борьба в стойке и в партере; удержания в партере (на время); борцовский мост.

Метания: теннисного мяча с места и разбега; набивного мяча вперед из-за головы; вперед-вверх из положения руки внизу; назад за голову из положения руки внизу; в сторону снизу от бедра; толкание набивного мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа; двумя руками, одной рукой.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний. С переноской, расстановкой, собиранием предметов. С переноской груза; с преодолением препятствий. С комбинированными заданиями; «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом. Передача мячей по колоннам; салочки; конный бой; петушиный бой. Скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

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

Растягивающие упражнения: разведения и махи руками; наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами, прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами; наклоны к ноге при установке ее на возвышение; глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке); полушпагат; наклоны и прогибы в полушпагате; полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе; круговые махи прямой ногой (снаружи, вовнутрь, изнутри наружу); растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка, пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа); статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление. Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из стойки на одном колене; кувырок через плечо из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях; падение вперед из основной стойки; падение набок из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки вперед); падение назад из положений сидя и упор присев (в исходном положении руки в стороны); падение набок и назад переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости. Элементы техники, целостная техника, комбинации техники, выполняемые в скоростных, силовых и

кондиционных режимах; в облегченных и затрудненных условиях; в воздухе, по снарядам, по партнеру.

Имитационные упражнения: элементы ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); имитация ударов и блоков с резиновым амортизатором и гантелями; подсечки по теннисному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); бой с тенями (разминочный и с несложными тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборств. Игры в касание, направленные на формирование умений маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений отобрать предмет, догнать, обездвигить. Салочки с использованием поясов.

Парные упражнения: салочки; кувьрки; перекачивания; приседания; вращения; прыжки; наклоны; ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях), при удержании партнером за ноги; простейшие перемещения типа «зеркало»; переноска партнера на спине.

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в пол и твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером; встречное набивание предплечий и голени в паре с партнером; самостоятельное набивание голени, бедер, корпуса и рук.

Содержание учебно-тематического плана 1-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ ИИ

Теоретическая подготовка.

Дисциплина и правила поведения на учебно-тренировочных занятиях Киокусинкай. Недопущение опозданий на занятия. Запрет на время занятия часов, колец, цепочек и т.п. Опрятность во внешнем виде. Построение группы в соответствии с градацией поясов. Ритуальные поклоны. Правила обращения к тренеру-преподавателю. Обязательность выполнения команд тренера-преподавателя и старших по поясу. Выполнение заданий и упражнений в строгом соответствии с инструкциями тренера-преподавателя. Внимательность и добросовестность при выполнении тренировочных заданий. Дисциплинарные меры, применяемые к нарушителям дисциплины.

Техника безопасности и профилактика травматизма на учебно-тренировочных занятиях. Общие сведения о травмах и причинах травматизма в спорте. Первая помощь при травмах. Правила поведения в спортивном зале при выполнении одиночных, парных и групповых упражнений. Правила поведения на спортивных площадках и в специализированных спортивных залах. Запрещенные действия в борьбе.

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура как одно из эффективных средств гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Программно-нормативные основы российской системы физического воспитания. Значение физической культуры для воспитания подрастающего поколения. Содержание норм и требований к физической подготовке школьников.

Влияние занятий спортом на строение и функции организма человека. Краткие сведения строения организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств - силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, координации, формирование правильной осанки и гармоничного телосложения. Влияние занятий каратэ на укрепление мышц и сухожилий, развитие взрывной силы и скоростных качеств, улучшение растяжки, формирование смелости, решительности и упорства.

Гигиена, закаливание, питание и режим дня спортсмена-каратиста. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена каратиста: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Режим питания.

Оборудование и инвентарь для занятий каратэ. Оборудование залов для занятий каратэ.

Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе. Инвентарь: макивары, лапы, гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д.

Терминология. (Здесь и далее перевод японских терминов на русский язык см. в программе-конспекте А.И.Танюшкина и В.П.Фомина «Школа Кёкусинкай. Традиционная методика обучения каратэ».)

Счет: ити, ни, сан

Тактическая подготовка.

Специализированная тактическая подготовка как таковая в обучении практически отсутствует, так как приоритет отдан общефизической подготовке. Однако при выполнении игровых и борцовских упражнений у детей вырабатываются первичные тактические навыки атаки и защиты, маневрирования, сковывания действий противника, умения предугадывать его намерения, навязывать свою манеру ведения схватки. Тренер-преподаватель должен внимательно следить за обучающимися при проведении соревновательных упражнений и отмечать перспективных в тактическом отношении детей, приводя их действия в пример остальным.

Содержание учебно-тематического плана 2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ III

Теоретическая подготовка.

Общее понятие о каратэ и стилях каратэ. Каратэ как традиционно восточный воинский Путь. Каратэ как боевой комплекс специального назначения, вид самозащиты и средство выживания. Каратэ как вид борьбы, основанный на нанесении сильных ударов. Историческая справка о традиционных стилях каратэ. Спортивные модификации современных стилей каратэ. Контактное и бесконтактное каратэ.

Каратэ Киокусинкай - базовый контактный стиль каратэ. Значение термина Киокусинкай. Объяснение графических символов «Киокусинкай», «Канку», «Поднимающаяся волна» (IFK). Дисциплина и правила поведения на занятиях по каратэ Киокусинкай (этикет). Ритуал додзё. Правила ношения и складывания кимоно, повязывания пояса. Система квалификации экзаменов и градация поясов, кю и даны. Каратэ Киокусинкай, как боевое искусство и как вид спорта. Ограничения по применению опасных ударов в спортивных соревнованиях.

Основы техники и тактики каратэ. Понятие о технике каратэ. Основные положения каратиста: стойки ожидания и готовности, стойки (в кихоне), боевая стойка (в спарринге). Передвижения и повороты в стойках. Основные технические действия в каратэ: удары руками и блоки руками и ногами, защиты перемещением, защиты движением корпуса, финты, теснения, добивания. Уровни нанесения ударов: верхний, средний, нижний. Удары по болевым точкам.

Понятие о тактике каратэ. Способы тактической подготовки при выполнении основных технических действий. Способы тактического построения боя.

Врачебный контроль, самоконтроль, спортивный массаж. Значение и содержание врачебного контроля при занятиях физической культурой и спортом. Организация и формы работы по врачебному контролю. Ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям. Значение и содержание самоконтроля спортсмена. Ведение дневника спортсмена. Понятие о спортивном массаже. Влияние массажа на организм спортсмена. Простейшие приемы массажа.

Моральная и специальная психическая подготовка. Моральный облик учащегося ДЮСШ Кёкусинкай каратэ. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях между людьми в сфере спорта. Понятие о качествах спортсмена.

Терминология.

Счет: ити, ни, сан, си (ёи), го, року, сити, хати, ку, дзю (1... 10).

Команды: хадзимэ, ямэ, сэй-дза, мокусю, мокусю ямэ, татэ (к йой, ясумэ, камаэ-тэ, маваттэ, хантай, наорэ, мугорэй, кэри-но йой, ваката (?)).

Поклоны: сэнсэй-ни рэй, сэмпай-ни рэй, отагай-ни рэй, осу, годзаймасита.

Уровни: дзёдан, тюдан, гёдан.

Стойки: йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати.

Удары: сэйкэн, пуки, ой, гаммэн, кип, моротэ, хидза, гэри, су кик.

Блоки: укэ, барай.

Ката: тайкёку.

Стороны и направления: хидари, миги, маэ, агэ, усиро, ёко.

Общие термины: кумитэ, иппон-кумитэ, додзё, кихон, ката, ката, кнай, оби, рэй, кохай, сэмпай, сэнсэй, сихан, ханси.

Стойки. Йой-дати, фудо-дати, дзэнкуцу-дати, ути хатидзи-дати, дзию-камаэ (кумитэ-дати). При-нятие дзэнкуцу-дати с блоком гэдан-барай через йой-дати. Принятие изготовления для ударов ногами (двойной гэдан-барай в стороны). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэн моротэ-цуки (дзэдан, тодан, гэдан), сэйкэн ой-цуки (дзэдан, тодан, гэдан).

Блоки. Сэйкэн дзэдан-укэ, сэйкэн маэ гэдан-барай.

Удары ногами. Хидза гаммэн-гэри, кин-гэри.

Иппон-кумитэ. № 1: атака - сэйкэн ой-цуки дзэдан, защита и контратака - сэйкэн дзэдан-укэ + кин-гэри; № 2: атака - сэйкэн ой-цуки тодан, защита и контратака - сэйкэн маэ гэдан-барай + хид-за-гэри.

Ката. Тайкёку соно ити.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 10 кю.

Упражнения. 10 отжиманий на сэйкэн, 20 подъемов туловища из положения лежа, растягивающее упражнение (на 4 счета).

Адаптированная техника для спарринга.

Боевая стойка (кумитэ-дати). Параметры боевой стойки. Выход в боевую стойку шагом вперед. Перемещения в боевой стойке приставными шагами (по 4 направлениям).

Удары руками. Ой-цуки (передний прямой), гяку-цуки (задний прямой), ой сита-цуки (передний снизу), гяку сита-цуки (задний снизу).

Удары ногами. Маэ-гэри тодан (прямой в живот), маэ-гэри гэдан (прямой в бедро), хидза-гэри тодан (коленом в корпус) в прямом и круговом вариантах, хидза-гэри гэдан (коленом в бедро) в прямом и круговом вариантах, внешний лоу-кик (круговой, голенью в бедро снаружи), внутренний лоу-кик (голенью в бедро изнутри) в вариантах: согнутой и прямой ногой, усиро-гэри тодан (пяткой в живот с разворотом).

Блокировки. Укороченный жесткий сото-укэ от пуки, укороченный жесткий гэдан-барай от маэ-гэри, укороченный жесткий дзэдан-укэ от ударов сверху, жесткая подставка предплечий от хидза-гэри, жесткая подставка локтя от сита-цуки, жесткая подставка голени (сунэ-укэ) от лоу-кика, жесткая подставка соединенных локтей от усиро-гэри.

Болевые точки. Грудные мышцы (цуки), солнечное сплетение (пуки, сита-цуки, хидза-гэри, маэ-гэри, усиро-гэри), передняя сторона бедра (маэ-гэри гэдан, хидза-гэри гэдан), средняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), средняя часть внутренней стороны бедра (внутренний лоу-кик).

Кумитэ. Защита на месте от: оговоренных одиночных ударов, произвольных одиночных ударов, оговоренных несложных комбинаций, произвольных несложных комбинаций. Односторонний спарринг (один атакует, другой защищается); с оговоренной атакующей техникой, с произвольной атакующей техникой.

Техника повышенной сложности (давать в небольшом объеме без детальной проработки). Какэ (маваси)-пуки, маваси-гэри, усиро маваси-гэри, какато-гэри, ёко-гэри, какэ-гэри.

Тактическая подготовка.

На данном этапе подготовки целесообразно остановиться только на двух видах тактики боя: *атакующей тактике и тактике сдерживания.*

Атакующая тактика - за счет соответствующего психологического настроя и выносливости выполняются непрерывные атаки противник течение заданного времени (до 2 минут). Оптимальное средство подготовки - непрерывная атака с высокой частотой наносимых ударов по мешку. Когда спортсмены достигнут требуемой выносливости, атакующую тактику можно отрабатывать в паре с партнером, применяющим *тактику сдерживания*, которая заключается в том, чтобы, используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов. При этом следует применять защитное снаряжение: шитки на голень, наколенники, рако-вину, защитный жилет, налокотники, снарядные перчатки, шлемы.

Содержание учебно-тематического плана
3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ НП

Теоретическая подготовка

История каратэ Киокусинкай. Обзор истории развития боевых искусств стран Юго-Восточной Азии и Дальнего Востока. Обзор истории развития боевых искусств Японии. Возникновение и развитие каратэ Киокусинкай в Японии. Жизнь и деятельность создателя каратэ Киокусинкай Масутацу Оямы. Создание ИКО. Распад ИКО на ИКО-1, ИКО-2, ИКО-3. Учреждение сиха-ном С.Арнейлом Международной Федерации Каратэ (IFK) в 1992 году. Развитие IFK в последующие годы.

Каратэ Киокусинкай в России. Появление каратэ в СССР. А.И.Танюшкин - основоположник каратэ Киокусинкай в СССР и России. Развитие каратэ Киокусинкай в СССР и России в 70-е, 80-е и 90-е годы XX века. Вступление Федерации Киокусинкай России (ФКР) в IFK в 1993 году. Развитие каратэ Киокусинкай в России на современном этапе. Успехи российских каратистов на международной арене.

Виды соревнований. Правила соревнований. Соревнования по кумитэ и ката. Статус соревнований: первенство, кубок, чемпионат. Масштаб соревнований: школьные, городские, областные, зональные, республиканские, национальные чемпионаты, чемпионаты континента, чемпионаты мира. Заявка на участие в соревнованиях. Допуск к соревнованиям. Возрастные группы участников соревнований в каратэ Киокусинкай. Весовые категории. Форма участника. Ритуал в начале и конце кумитэ и при исполнении ката. Продолжительность кумитэ. Критерии определения победителя в кумитэ. Разрешенные и запрещенные действия в кумитэ. Критерии оценки выступления при исполнении ката. Система выбывания в соревнованиях по кумитэ и по ката.

Базовая техника каратэ Киокусинкай (кихон). Кихон – базовая техника каратэ. Отличие техники кихона от техники кумитэ. Биомеханические закономерности рациональной техники. Составляющие элементы технической подготовки: позиция, баланс, координация, форма, скорость, сила, рефлекс. Формы комбинационной техники в кихоне: рэнраку, ката, кихон-ката (силлабусы). Тренировочные методы при изучении *базовой* техники.

Терминология.

Стойки: сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати, дзю-камаэ (кумитэ- дати).

Удары: ути, аго, гяку, тосоку.

Направления: сото, ути.

Дыхание: ногарэ.

Обице термины: рэнраку, самбон-кумитэ.

Техническая подготовка.

Базовая техника (кихон) на 9 кю.

Стойки. Сантин-дати, кокуцу-дати, мусуби-дати. Боевая стойка с пониженным центром тяжести (для выполнения рэнраку). Перемещения и повороты в стойках.

Удары руками. Сэйкэн аго-ути, сэйкэн гяку-цуки (дзэдан, тюдан, гэдан).

Блоки. Сэйкэн тюдан ути-укэ, сэйкэн тюдан сото-укэ.

Удары ногами. Тюдан маэ-гэри тосоку.

Ката. Тайкёку соно ни.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 9 кю.

Дыхание. Ногарэ 1 (омотэ), ногарэ 2 (ура). Равномерное глубокое дыхание.

Самбон-кумитэ. Атака - сэйкэн ой-цуки дзэдан + сэйкэн ой цуки тюдан + сэйкэн ой-цуки гэдан, защита и контратака - сэйкэн дзэдан-уке+ сэйкэн тюдан сото-укэ + сэйкэн маэ гэдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан+ сэйкэн маэ гэдан-барай.

Рэнраку. Сэйкэн гяку-цуки тюдан или дзэдан (проникающий) + маэ-гэри тюдан тосоку.

Упражнения. 15 отжиманий на сэйкэн, 25 подъемов туловища из положения лежа.

Адаптированная техника для спарринга

Боевая стойка. Перемещения в боевой стойке приставными шагами по малому кругу вперед, назад, боком. Челночные перемещения. Вышагивание, отшагивание. Скручивание тазового пояса (на месте) на переднее бедро, на заднее бедро.

Удары руками. См. программу 2-го года обучения. Дальнейшее совершенствование ударов руками в изученных видах перемещений. Дополнительно изучается: какэ-цуки.

Удары ногами. Маэ-гэри дзэдан (прямой в голову), тоби хидза-гэри дзэдан (коленом в голову в прыжке), в прямом и круговом вариантах, лоу-кик по икроножной мышце подъемом

стопы (сна-ружи и изнутри), маваси-гэри тюдан (круговой в ребра), подъемом стопы и подушечкой стопы (хайсоку и тусоку), подсечка стопой изнутри под переднюю и заднюю ногу (аси-барай).

Блокировки. Мягкий сото-укэ от цуки, мягкий гэдан-барай от маз-гэри, накладка двух ладоней на голень от маз-гэри, мягкий ути-укэ от цуки (с вышагиванием в сторону), подставка задней по-верхности бедра от лоу-кика, жесткая подставка прижатого к корпусу локтя от маваси-гэри и какэ-цуки, подставка двух ладоней (предплечий) от маваси-гэри, накладки сэйкэн и сётэй на корпус и плечи противника.

Болевые точки. Лицо (маз-гэри дзэдан, тоби хидза-гэри), печень (сита-цуки, какэ-цуки, маз-гэри тюдан, маваси-гэри тюдан, усиро-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан), область под сердцем - (те же удары), плавающие ребра (маваси-гэри тюдан, хидза-гэри тюдан, какэ-цуки), нижняя и верхняя часть внешней стороны бедра (внешний лоу-кик, круговой хидза-гэри гэдан), нижняя часть внут-ренней стороны бедра (внутренний лоу-кик), точки под икроножной мышцей снаружи и изнутри (низкий лоу-кик, подсечки).

Кумитэ. Варианты самбои-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Варианты иппон-кумитэ в стойках кихона и в боевой стойке. Защита на месте и в движении от одиночных ударов, комбинаций ударов. Чередующиеся атаки (рандори). Односторонний спарринг. Комбинации со сменой уровня атаки. Спарринг в защитном снаряжении с оговоренной техникой атаки. Спарринг в защитном снаряжении с произвольной техникой атаки. (При проведении учебных спаррингов постепенно вводить технику повышенной сложности в комбинациях с ранее изученными боевыми техниками, добиваться уверенного выполнения ударов ногами в верхний уровень.)

Техника повышенной сложности (давать в ограниченном объеме без жестких требований к качеству выполнения). Маваси-гэри дзэдан, усиро маваси-гэри дзэдан (сокуто), ороси ути какато-гэри.

Тактическая подготовка.

Продолжить работу над совершенствованием *атакующей тактики и тактики сдерживания* использованием вновь изученной адаптированной техники для спарринга.

Вновь изучить *тактику боя с агрессивным противником.*

В бою с агрессивным противником требуется выносливость, чтобы сохранить достаточно сил до конца кумитэ. Нельзя принимать манеру противника и идти на обмен ударами, так как именно этого он и добивается, зная, что в плотном бою он сильнее. Для того, чтобы не быть легкодоступной мишенью, следует непрерывно перемещаться на неудобной для противника дальней дистанции. Надо навязывать ему собственные опережающие атаки с быстрым входом и выходом, сводя его агрессию к обороне. Если противник все же теснит, надо атаковать его на отходах, опережая боковые удары прямыми. Если противник «проваливается», следует немедленно жестко бить по незащищенным местам.

В условиях непосильного темпа надо быть максимально собранным в защите и пропустить как можно меньше ударов, надежно прикрываясь. Отступать надо не назад, а по дуге в сторону, стараясь оставаться в центре татами. Очень важно сохранять хладнокровие, чтобы отличать обманные действия противника от настоящих и не «сломаться» психически.

Следует избегать краев и углов татами. Оказавшись на краю или в углу, надо немедленно уходить в сторону или «прилигнуть» к противнику, связывая его накладками.

Набирать преимущество надо в те моменты, когда противник, восстанавливая силы, уменьшает напор и снижает темп. К концу боя, когда противник несколько устал, следует резко повысить активность.

Основные средства тренировки на этапе УТ

Строевые упражнения. Строевой и походный шаг. Построение в шеренгу, колонну. Размыкание и смыкание строя. Интервал, дистанция. Перестроение из одной шеренги в две и обратно. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Повороты на месте и в движении. Перемена направления движения. Изменение скорости движения. Остановка во время движения шагом и бегом.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения. Выполняются в условиях различной опоры (твердой, мягкой, водной), в помещении и на открытом воздухе. К ним

относятся: общеспортивная подготовка, игровая подготовка, общеразвивающие упражнения, легкоатлетическая подготовка, гимнастическая подготовка, акробатическая подготовка, борцовская подготовка, атлетическая гимнастика, растягивающие упражнения, упражнения на расслабление (см. ниже).

Общеспортивная подготовка. Плавание и ныряние, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, кроссовый бег, туризм.

Игровая подготовка. *Подвижные игры:* «грубый» баскетбол; регби на коленях с набивным мячом; передача мячей по колоннам; салочки; конный бой, петушиный бой; «кушцы и пираты»; перетягивание каната; борьба «сумо»; скоростные состязания; игры на реакцию, внимание, меткость, ловкость, быстроту, сообразительность, взаимопомощь.

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

Общеразвивающие упражнения. *Упражнения без предметов:* сгибание-разгибание, отведение-приведение; круговые движения в суставах; наклоны вперед, назад, в стороны; круговые раскручивания корпуса, скручивания корпуса вправо и влево; повороты, наклоны и вращения головы; отжимания в упоре лежа, отжимания в упоре лежа сзади (с опорой руками о скамью); отжимания в стойке на руках (у стены); ходьба на руках; приседания на двух ногах (также с прыжками вверх); приседания на одной ноге; подъемы корпуса в положении сидя; подъемы корпуса в положении лежа на животе; упор присев - упор лежа (прыжком многократно); смена ног прыжками в упоре лежа; различные общеразвивающие упражнения; изометрические упражнения.

Упражнения с предметами: скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, гантелями, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами; перетаскивание и бросание бревен и тяжелых камней волочение тяжелой автомобильной покрышки (зацепом веревкой за пояс); рубка деревянной колоды топором-колуном; пилка дров.

Парные упражнения: кувырки вперед и назад (каждый партнер руками держит шиколотки другого); приседания; вращения; прыжки; наклоны (руки на плечах партнера); перевороты назад через спину (руки сцеплены над головой); ходьба на ладонях при удержании партнером за ноги («тачка»); выполнение общефизических упражнений с преодолением сопротивления партнера.

Упражнения на координацию и равновесие: последовательные и одновременные разнонаправленные движения (двумя руками, рукой и ногой); разноритмичные движения (во время выполнения одна рука или нога прекращает движение, а затем вновь включается в него); упражнения с переключением с одних движений на другие; равновесие на одной ноге с наклоном корпуса вперед, в сторону и назад (на полу, на скамье); поза Ромберга с закрытыми глазами (№№ 1,2,3).

Упражнения на гимнастических снарядах общего назначения: гимнастической стенке (висы на прямых и согнутых руках прямым и обратным хватом, прогибы, растяжки, лазания), гимнастической скамье (прыжки, переползания, силовые упражнения), балетном станке (растяжки, наклоны, перемахи), матах (кувырки, прыжки, ползания), подвесном канате (висы, лазания); прыжки, согнув ноги и ноги врозь, с разбега через козла в длину и коня в ширину (мостик на расстоянии 1 м).

Упражнения на местности для развития ловкости и мобилизации скрытых резервов: залезание на высокие деревья, столбы, мачты, крутые склоны, небольшие скалы; бег по пересеченной местности с рюкзаком, набитым камнями; метание камней различной величины и формы на дальность и точность; бег по лесу в темноте.

Легкоатлетическая подготовка.

Ходьба: обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, на ребрах ступней, в полуприсяде, спортивная, с различными положениями рук, с изменением темпа движения, с выполнением общеразвивающих упражнений.

Бег: вперед, назад, на носках, на пятках на ребрах ступней, боком (со скрестными заступами); перемещение в сторону подскоками (с приставлением ноги к ноге, без приставления); упругий бег на месте, пружинистый бег на носках с энергичной работой рук; осанка и работа рук во время бега; вынос бедра и постановка стопы; техника отталкивания как основная фаза бега; подскоки с перекатом с пятки на носок; бег с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции, бег с высоким подниманием бедра (центр тяжести высоко, низко), бег с наклоном туловища вперед и высоким подниманием бедра, бег с подскоками вверх и

проскоками на толчковой ноге (центр тяжести высоко, низко), с подниманием прямых ног вперед и назад, с захлестом голени назад, с «выхлестыванием» ступней наружу, с широким разведением коленей, с движением коленей внутрь (скрестно), бег длинными прыжками с выносом бедра вперед-вверх (центр тяжести высоко, низко); перемещение прыжками с ноги на ногу с небольшим понижением центра тяжести при каждом приземлении (с низкой, высокой траекторией); скоростное перемещение прыжками на одной ноге; бег с опущенными вдоль корпуса и расслабленными руками, семенящий бег (держась высоко на стопах), бег трусцой; чередование бега с ходьбой; бег с изменением направления движения, с изменением темпа движения, с вращениями, с ускорениями по 20-30 м с хода и с бега, с преодолением препятствий (вокруг деревьев, столбов, через барьеры, канавы, ямы); техника высокого старта по командам, техника низкого старта по командам; бег на короткие дистанции с низкого старта; челночный бег 3 по 10 м, 4 по 10 м, 6 по 6 м, 10 по 6 м, 6 по 10 м, 10 по 10 м; стартовый разбег; переход от стартового ускорения к бегу по прямой; финиширование (набегание); бег на короткие дистанции из различных стартовых положений (широкий выпад в шаг, присед, упор лежа, положение лежа на животе, лежа на спине); равномерный бег с высокого старта; бег в гору и под гору; бег вверх и вниз по лестнице; подводящие беговые и толчковые упражнения (в том числе с опорой рук о стену, перила); кросс по пересеченной местности; техника передачи и приема эстафетной палочки в линейных и встречных эстафетах.

Эстафеты: с элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний; с переноской, расстановкой, собиранием предметов; с переноской груза; с преодолением препятствий; с комбинированными заданиями.

Прыжки: в длину, в высоту, вперед, назад, в сторону, с места, с разбега (в 1-3-5 шагов, с произвольного); на одной ноге, на двух ногах; в длину с места толчками двух ног тройной (пятерной) прыжок; в длину с места тройной прыжок (первый толчок двумя ногами, второй толчок - одной ногой, третий толчок - другой ногой, приземление на обе ноги); в длину с разбега двойной-тройной-четверной прыжок; прыжки из полуприседа вверх, из полного приседа вверх с поочередным скрещиванием и разведением ног, со сменой ног («разножки»), с подтягиванием коленей к груди, с разведением прямых ног в продольный и поперечный шпагат, вверх с выполнением различных движений руками или ногами в воздухе, с вращением на 90, 180 и 360 град., с вращением на максимальный угол; соскок с возвышения с приземлением, соскок с возвышения с уходом кувырком, соскок с возвышения и выпрыгивание вверх или в сторону (на двух ногах, на одной ноге); прыжки с ноги на ногу, прыжки в длину с разбега способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «пожницы», прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; маховые движения рук и ног в прыжках в длину и высоту; определение и постановка толчковой ноги; ритм последних трех шагов при разбеге; отталкивание и приземление; прыжки с места толчком двух ног (с подтягиванием коленей к груди, с захлестом голени назад) через растянутый пояс, через гимнастическую скамейку, через партнера на корточках; различные прыжки с доставанием предметов (головой, рукой, ногой); прыжки в высоту с места толчком одной ноги с другой ногой, притянутой коленом к плечу («блоха»); чехарда через согнувшихся или стоящих на четвереньках партнеров, прыжки через скакалку; многократные перепрыгивания через растянутый пояс и подползания под ним; перемещение прыжками в приседе; прыжки в упоре лежа, прыжки в упоре лежа сзади.

Метания: техника метания (исходное положение для метания, отведение руки с мячом, скрестный шаг при разбеге); метание теннисного мяча «на дальность» с места и разбега; метание теннисного мяча «на точность» с места (в горизонтальную, вертикальную, круглую мишень); метание гранаты; перебрасывание и толкание набивного мяча различными способами из различных положений; толкание металлического ядра одной рукой от плеча; метание камней различной величины с места и разбега.

Ловля: теннисного и набивного мяча стоя, сидя, лежа, двумя руками, одной рукой, на месте, в перемещении, после кувырка, после оборота.

Гимнастическая подготовка.

Упражнения на гимнастических брусьях: ходьба в упоре; отжимания в упоре; размахивание в упоре; размахивание в упоре на предплечьях; соскок махом назад и вперед; из упора на предплечьях подъем в упор махом вперед и махом назад; из упора на предплечьях

подъем махом вперед в сед ноги врозь; из седа ноги врозь кувырок вперед; соскок махом вперед и назад с поворотом на 180 град.; из седа ноги врозь стойка на плечах; из упора на руках согнувшись подъем разгибом в сед ноги врозь; подъем разгибом из виса; стойка на плечах махом; хватом за концы жердей прыжком перемах ноги врозь в упор; из стойки на плечах кувырок вперед и подъем махом назад; из стойки на плечах кувырок назад и подъем махом вперед; из упора на согнутых руках перемах ноги врозь в упор.

Упражнения на перекладине: висы на руках прямым и обратным хватом; подтягивание прямым и обратным хватом; подтягивание узким, средним и широким хватом; размахивания изгибами; соскок махом вперед; в упоре перемахи вперед и назад; вис прогнувшись ноги врозь правой; из упора ноги врозь правой перемахом левой соскок с поворотом на 90 град.; из упора ноги врозь правой оборот вперед и назад; из виса стоя подъем на правой (левой) («выход силой»); подъем разгибом; подъем переворотом с помощью и без помощи; в упоре ноги врозь оборот вперед и назад; из упора махом назад соскок с поворотом на 180 град.; из упора соскок дугой: из упора ноги врозь правой спад назад и подъем в исходное положение; из размахивания подъем в упор ноги врозь правой; мах вперед и поворот кругом в вис разным хватом).

Акробатическая подготовка.

Перекатывание боком в группировке; кувырок вперед и назад с заданной скоростью в различных условиях и вариантах; длинный кувырок вперед из положения упор присев; несколько быстрых кувырков подряд (4-5); кувырок вперед через плечо; кувырок вперед из основной стойки (одна нога спереди); кувырок со скрещенными голенями; кувырок-полет с разбега в длину (также через партнера на корточках), кувырок-полет с места в высоту (также через партнера в положении упор стоя); кувырок назад с выходом в стойку на руках; стойка на руках у стены; стойка на руках (обозначить); ходьба на руках; переворот в сторону с места и разбега; переворот в сторону с поворотом; сальто вперед с разбега на горку матов; опускание на гимнастический мост прогибом назад; вставание из гимнастического моста в основную стойку, перемещения на гимнастическом мосту; стойка на лопатках; стойка на голове и руках в группировке; стойка на голове и руках; из стойки на голове и руках кувырок вперед в группировке; из стойки на руках кувырок вперед в группировке; из стойки на голове и руках переход на гимнастический мост; подъем разгибом с шеи; с разбега переворот вперед с опорой и без опоры головой; наклоны и прогибы в полушпагате шпагате; прыгивание из основной стойки на колени (на матах) и возвращение в стойку прыжком с коленей; прыжки на коленях (на матах) вперед, в сторону, с поворотами на 90, 180, 360 град.; прыжок с рук на ноги; переворот назад с поддержкой.

Борцовская подготовка.

Страховка и самоконтроль при падениях: кувырок через плечо из положения стоя на одном колене, из боевой стойки; падение вперед из стойки на коленях, из основной стойки, с прыжка; падение назад с поворотом и приземлением на грудь; падение назад с прыжка с поворотом; падение на спину и на бок из положения сидя, из приседа, из стойки, из стойки на одной ноге, с прыжка; падение через шест на бок, стоя к нему спиной, лицом; падение на бок кувырком вперед, держась за одноименную руку партнера; падение на спину и на бок кувырком в воздухе (полусальто); падение вперед, назад и на бок через партнера, стоящего на четвереньках; падение на бок с поворотом в воздухе на 270 град, из упора лежа.

Переползания: на скамье вперед и назад; на ковре вперед, назад, в стороны; на животе, на спине, на боку; подтягиваясь руками (ладонями, локтями) в положении на животе и на спине; извивами корпуса в положении на животе и на спине (без помощи рук); «крокодилом» (в упоре лежа); в упоре лежа сзади; перемещение сидя подтягиванием с помощью ног (руки перед грудью или за спину); перемещение сидя подтягиванием с помощью рук (ноги поджаты и не касаются пола); ползание по-пластунски на местности (в лесу, в т.ч. с тяжелым рюкзаком).

Упражнения на борцовском мосту: в упоре головой в ковер движения вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); вставание на мост из положения лежа на спине, кувырком вперед, из стойки с помощью и без помощи партнера; движения в положении на мосту вперед-назад, в стороны, круговые движения (с опорой и без опоры руками в пол); забегания на мосту с помощью и без помощи партнера; перевороты на мосту вперед и назад с помощью и без помощи партнера; движения на мосту с давящим на грудь руками партнером, с сидящим на груди партнером; вставание с моста; уходы с моста без партнера и с партнером, проводящим удержание.

Имитационные борцовские упражнения: с включением элементов бросков и защит без партнера, с партнером; имитация бросков с резиновым амортизатором; подсечки по теннисному и набивному мяту (неподвижному, движущемуся, отскакивающему от пола).

Силовые упражнения с партнером: поднимание обхватом туловища спереди, сбоку и сзади, захватом ног спереди и сзади, захватом «на мельницу», захватом под плечи, обратным захватом ног; ходьба и бег с партнером на руках, одном плече, двух плечах («мельница»), шею, спине, бедре, животе, стопе; отрывы партнера от ковра в захвате на «крест»; повороты, перетаскивания через себя из положения лежа на спине; перекаты в сторону в захвате туловища с рукой; приседания, наклоны с партнером на плечах; отталкивания и отбрасывания вперед, вбок, назад (через голову); переползание с партнером, сидящим на спине, лежащим на спине поперек и продольно; опускание стоящего партнера на ковер и поднимание в исходное положение упором ладоней в затылок, в подбородок; опускание в положение лежа на животе и вставание с партнером, лежащим поперек плеч.

Единоборства с элементами борьбы: единоборства на пальцах, кистях, запястьях; переталкивание, натаскивание (за шею, пояс, плечи, предплечья); борьба за овладение предметом (короткой палкой, поясом, мячом); борьба в партере с заданием «выползти из-под противника»; борьба в стойке и в партере с заданием «положить на лопатки».

Игры с элементами единоборства. Игры на формирование умений теснить, выталкивать партнера и противостоять теснению. Игры на формирование умений догнать, обездвигнуть, связать. Игры на формирование умений осуществлять блокирующие (взаимоисключающие) захваты и освобождаться от них. Игры на формирование умений осуществлять обоюдные одноименные захваты и освобождаться от них. Игры с блокировкой захватов партнера посредством уходов. Игры отрывом партнера от ковра и противодействием этому при взаимных одноименных захватах. Игры на формирование умений быстро находить и осуществлять атакующие решения из неудобных исходных положений (лежа на спине, животе, ногами друг к другу и т.п.). Игры на формирование умения противостоять одному против двоих.

Позиции и перемещения. Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная, высокая, средняя, низкая, атакующая, защитная. Дистанции: ближняя, дальняя, средняя, вне захвата. Передвижения: вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставлением ноги. Повороты: налево-вперед, направо-назад, направо-кругом (с поворотом на 180 град.). Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в стойке: различные сочетания высоких, средних и низких стоек. Взаиморасположение партнеров при проведении приемов в партере: атакующий - сбоку, со стороны головы, со стороны ног, верхом; атакуемый - на животе, на спине, на четвереньках.

Подготовка к броскам: выведение из равновесия вперед, назад, влево, вправо, по промежуточным направлениям (45 град.); выведение из равновесия рывком, толчком, скручиванием.

Положения борьбы лежа: стойка на одном колене, на четвереньках; высед, лежа на животе, лежа на спине.

Перемещения в борьбе лежа: в стойке на одном колене; выседы вправо, влево в упоре лежа; подтягивание лежа на животе; в упоре лежа отжимания волной; повороты вокруг вертикальной оси лежа на животе, на спине; вращение ноги (ног) в коленном суставе, лежа на спине; движения на мосту; перевороты сгибанием ног в тазобедренном суставе, лежа на спине.

Удержания: сбоку, сбоку лежа поперек, со стороны головы, со стороны плеча, верхом, со стороны ног.

Броски. Задняя подножка. Передняя подножка. Боковая подсечка. Передняя подсечка. Бросок захватом ног спереди. Бросок захватом ног сзади. Сваливание зацепом стопой. Бросок через бедро.

Бросок через спину. Бросок рычагом руки наружу. Бросок рывком за пятку, за две пятки. Бросок подхватом. Бросок прогибом (через грудь). Бросок через голову с упором стопой в живот. Бросок поворотом («мельница»). Сваливание «ножницами».

Перевороты в партере: скручиванием, толчком.

Болевые приемы на руки: рычаг локтя через бедро; рычаг локтя через предплечье; рычаг локтя захватом руки между ног; рычаг локтя внутрь; узел поперек; узел ногой; узел после удержания верхом; рычаг плеча сцепленными руками.

Болевые приемы на ноги: ущемление ахиллова сухожилия; рычаг на оба бедра; узел ноги; рычаг колена; ущемление икроножной мышцы.

Удушающие приемы: предплечьем сзади; плечом и предплечьем сзади; петлей сзади; предплечьем спереди; предплечьем сверху, отворотом сзади; приподнимая руку; отворотом спереди.

Предупреждение: удушающие приемы разрешается выполнять только в присутствии тренера-преподавателя! Возраст спортсменов не менее 14 лет.

Уходы: от удержаний, удушений, болевых приемов.

Тактика захватов: предварительные, основные, ответные захваты.

Тактика передвижений: вперед, назад, в стороны; передвижение с одним захватом и с изменением захватов.

Тактика проведения приемов: способы тактической подготовки - оковывание, маневрирование, выведение из равновесия, использование движения противника; тактика выполнения приемов при перемещении партнеров вперед, назад, в стороны, по кругу; тактика выполнения приемов на наступающем, отступающем, толкающем, тянущем, бегущем противнике; тактика проведения приемов на противниках разного роста, веса, находящихся в разных стойках.

Простейшие формы борьбы в стойке: находясь в обоюдном захвате -перетягивание партнера через черту, отрыв от ковра, выталкивание или вытеснение из круга; выведение из равновесия, вынуждая партнера коснуться ковра коленом; выведение из равновесия толчками плечом (руки за спиной) стоя на одной ноге лицом, боком, спиной друг к другу; борьба за захват руки, ноги, туловища, одежды; выведение из равновесия с захватом ноги партнера; выведение из равновесия толчками ладоней в ладони; выведение из равновесия толчками одноименных ладоней стоя на одной линии (другая рука за спиной); переталкивание грудью, руки разведены в стороны, ладони соединены в «замок»; борьба зацепом голеньями одноименных ног (сзади, спереди) с задачей оторвать ногу противника от пола своей ногой.

Простейшие формы борьбы в партере: борьба за захват и удержание партнера из разных исходных положений - сидя спиной друг к другу, стоя на четвереньках разноименными или одноименными боками друг к другу, лежа голова к голове, лежа разноименными или одноименными боками друг к другу, один лежит на животе, другой на спине, один лежит на спине (животе), другой на четвереньках со стороны головы, со стороны ног, со стороны плеча, сбоку, со стороны головы спиной к партнеру, сбоку спиной к партнеру, со стороны ног спиной к партнеру; стоя на коленях в обоюдном захвате; борьба захватом за кисти из исходного положения лежа на животе лицом друг к другу; борьба ногами лежа на спине с зацепом одноименных голеней; борьба с заданием удержать партнера на лопатках; борьба с заданием удержать партнера на животе; борьба с заданием выползти из-под удерживающего сверху партнера.

Учебные схватки: отработка захватов, передвижений, выполнение приемов, защит и контрприемов.

Учебно-тренировочные схватки: отработка техники на сопротивляющемся противнике, в различных положениях, с партнерами различного роста и веса, с принуждением противника бороться только в стойке или только лежа; с целью - не дать провести партнеру ни одной попытки; с целью ответить на любую попытку партнера контрприемом; с частой сменой партнеров и т.д.

Тренировочные схватки: формирование навыка ведения реального поединка, развитие специальных физических и психических качеств, формирование «спортивного» характера, накопление опыта борьбы с разными противниками.

Атлетическая гимнастика.

Обучающиеся, не достигшие 14-летнего возраста, тренируются по сокращенным программам и выполняют только упражнения с преодолением веса собственного тела, упражнения на перекладине и гимнастической стенке, упражнения с легкими гантелями (2-3 кг) и жесткими эспандерами. Упражнения должны быть динамичными и исключать натуживания. Количество подходов к каждому упражнению небольшое, но количество повторений движения повышенное.

С обучающимися, достигшими 14-летнего возраста, занятия проводятся по полной программе в виде специализированных тренировок. В зависимости от тренировочного цикла упражнения выполняются в режимах: одновременного увеличения силы и мышечной массы, увеличения максимальной силы (силовые «проходки»), увеличения динамической силы,

увеличения взрывной силы («ударный» метод), увеличения амортизационной силы (на обратном ходе нагрузки), увеличения силовой выносливости.

Упражнения должны быть направлены на совершенствование силовых характеристик основных мышечных групп: груди, спины, бедер, плеч, бицепсов и трицепсов, предплечий, голени, брюшного пресса

Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивания, отжимания, сгибание-разгибание корпуса в положении сидя, подъемы ног в висе и упоре и т.д.

Упражнения с внешней нагрузкой: грифом, штангой, дисками от штанги, гантелями, эспандерами, весом тела партнера.

Упражнения с использованием атлетических тренажеров и гимнастических снарядов: горизонтальных и наклонных скамей, стоек для штанги, блочных устройств с верхними и нижними блоками, изолирующей наклонной скамьи (скамьи Скотта), тренажера типа «Кинг-Конт», тренажеров для подъема на носки сидя и стоя, тренажера для разгибания ног сидя, тренажера для сгибания ног лежа на животе, тренажера для жима ногами, тренажера для приседаний в наклонном положении, тренажера типа «римский стул», перекладины, гимнастической стенки, параллельных брусьев (или их заменителей), деревянных кубов-подставок и т.д.

Растягивающие упражнения.

Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны и вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения на расслабление.

Из полунаклона туловища вперед - приподнимание и опускание плеч с полным расслаблением, свободным покачиванием и встряхиванием рук. Из положения руки вверх - свободное опускание, покачивание и потряхивание расслабленных рук. Из полунаклона туловища в сторону - встряхивание свободно висящей расслабленной рукой и кистью. Из положения руки вперед - вибрирующие потряхивания по всей длине рук. Махи свободно висящими руками при поворотах туловища. Из стойки на одной ноге - свободные покачивания, встряхивания другой ноги. Из основной стойки с поднятыми руками - расслабление мышц рук, туловища и ног до положения присев согнувшись. Из основной стойки с поднятыми руками - глубокий наклон вперед, руки вниз, с расслаблением мышц рук и туловища. Медленные перекачивания по полу (по ковру) в положении лежа, руки над головой. Расслабляющий массаж руками и ногами партнера, лежащего на животе, на спине.

Специально-подготовительные развивающие и координационные упражнения.

Совершенствование силы. Изометрические напряжения в стойках кихона. Перемещения в стойках кихона и в боевой стойке с партнером на спине или на плечах. Отжимания в упоре лежа на кулаках (на двух руках, на одной руке), запястьях, пальцах. Изометрическое удержание упора лежа на кулаках, запястьях, пальцах, локтях (на двух руках, на одной руке). То же, но противодействуя толчкам партнера сверху в плечи. Ходьба на кулаках, локтях, пальцах, запястьях при удержании партнером за ноги («тачка»). Прыжки на ладонях, кулаках с полным сгибанием рук в локтевых суставах при удержании партнером за ноги (вперед, назад, боком, по кругу). Удары по маки-варе, лапе, мешку с установкой «на силу и жесткость». Выполнение одиночной и комбинационной техники каратэ, бой с тенями, работа на мешке с отягощениями (гантелями, эспандерами). Выполнение техники каратэ с преодолением сопротивления партнера (выполняющего тягу поясом). Отталкивание сопротивляющегося партнера или тяжелого мешка, имитируя нанесение ударов. Соскок с возвышения (на две ноги, на одну ногу, лицом вперед, спиной вперед) и выпрыгивание вверх, отпрыгивание вперед, назад, в сторону. То же, но с нанесением ударов ногами и руками. Рывково-тормозные упражнения с выполнением техники каратэ. Выполнение ударов в воде. Упражнения из атлетической гимнастики и на преодоление

веса собственного тела, направленные на развитие максимальной, взрывной и амортизационной силы и силовой выносливости мышц, участвующих в движениях основных ударов (в т.ч. с применением «ударного» метода). Выталкивание тяжелого набивного мяча, металлического ядра в форме ударов руками. Выполнение ударов руками (одиночных, двойных, тройных) из положения навалившись рукой на макивару, прислоненную к стене (цуки, сита-цуки). Сжатие кистью резиновых мячиков и кистевых эспандеров. Удары по мешку и макиваре согнутым запястьем со сжатым кулаком, напряженными пальцами. Прыжковые удары ногами через растянутый пояс. Выполнение ударов ногами, резко вставая из стойки на одном колене, из приседа. Повторные «взрывные» удары одной ногой: с касанием пола, без касания пола (одинаковые, разные). «Взрывные» удары ногой по мешку, выполняемые по сигналу во время выполнения «разножек». Удержание ноги в воздухе в конечных положениях различных ударов «до отказа» на максимальной высоте. Повторные удары в воздух ногой без касания пола, перемещаясь на другой ноге. Поочередные прыжковые удары задней ногой со сменой стойки при каждом ударе. Удары по мешку с места передней ногой без подшага задней. Удары ногой по мешку с середины траектории. Перемещение на полу за счет сокращения свода стопы («гусеница» вперед и назад).

Совершенствование быстроты.

Упражнения для увеличения быстроты одиночного движения: выполнение ударов с установкой на превышение максимальной скорости их нанесения; выполнение ударов с обратной тягой эспандера (эспандер закреплен не сзади, а спереди); увеличение максимальной силы работающих в ударе мышц (силовая тренировка, скоростно-силовая тренировка); совершенствование техники ударов на контролируемых (околопредельных) скоростях; задания на перераспределение мышечных тонусов при выполнении ударов.

Упражнения для совершенствования простой двигательной реакции: выполнение техники по сигналу; быстрое нанесение однотипных ударов по появляющейся на непродолжительное время ладье (в одном и том же положении); быстрое нанесение оговоренных ударов по имитирующему раскрытие партнеру; быстрая постановка одиночного блока (отскок, отдергивание руки или ноги) от неожиданного (оговоренного) удара партнера (в т.ч. удара поясом); «перегонка» удара по кругу несколькими партнерами.

Упражнения для повышения скорости выполнения комбинаций техники: выполнение ката, рэираку, кихон-ката с установкой «на скорость» без потери качества техники; выполнение комбинаций техники «на скорость» по мешку, по «рыцарю» (в т.ч. по сопряженно-контрастному методу); оптимизация техники выполняемых движений; сокращение времени подготовительных действий; повышение общей гибкости; повышение эластичности мышц, участвующих в выполнении ударов.

Упражнения для совершенствования скоростной выносливости: многократное выполнение повторных и серийных ударов и комбинаций ударов до появления признаков снижения скорости; скоростные прыжки через скакалку; скоростное раскручивание скакалки «восьмеркой»; скоростное преодоление специально подготовленной полосы препятствий с выполнением технических заданий и физических упражнений («работа на дороге»).

Совершенствование специальной выносливости.

Выносливость к сложнокоординированной работе большой и субмаксимальной мощности: многократное выполнение техники кихона на месте и в движении, ката, рэираку, кихон-ката, спарринговых комбинаций.

Выносливость к скоростно-силовой работе: выполнение техники и работа на мешке с отягощениями с высокой интенсивностью; упругие прыжки в упоре лежа («дриблинг»), в т.ч. с промежуточными ударами ладоней в грудь; удержание мешка в отклоненном положении за счет частого нанесения ударов; быстрые выталкивания грифа штанги от груди вперед двумя руками синхронно с разгибанием ног (упруго вставая из полуприседа); быстрые выпрыгивания из полуприседа вверх с отягощением на корпусе; скоростные упражнения с преодолением веса собственного тела или внешней нагрузки.

Анаэробная выносливость: работа на мешке с максимальной интенсивностью от 6-10 сек. до 20-30 сек.; с субмаксимальной интенсивностью до 1 мин.; с большой интенсивностью до 2-3 мин.; высокоскоростной спарринг до 3 мин.; отработка спуртовой концовки спарринга в последние 15-20-30 сек.

Смешанная аэробно-анаэробная выносливость: темповая работа на мешке и «рыцаре» до 6-8 мин.; спарринг до 10-12 мин.; прыжки через скакалку в аэробно-анаэробных режимах с отягощениями на ногах, на корпусе и без отягощений.

Выносливость к длительной работе переменной мощности, сенсорная выносливость: проведение большого количества спаррингов с меняющимися партнерами.

Выносливость к работе в условиях гипоксии: беговые и технические упражнения с задержкой дыхания; работа на мешке и спарринг в респираторе.

Совершенствование работы вестибулярного аппарата: повороты и вращения головой и туловищем: быстрые обороты на месте (с открытыми и закрытыми глазами, с наклоненной к плечу головой); быстрое перекачивание по полу в горизонтальном положении; акробатические упражнения (скоростные кувырки, перевороты, равновесие на одной ноге и т.п.); перемещение на гимнастическом мосту; удары по движущейся лапе; удары по раскачивающемуся мешку; бег со сменой направления; скачки из стороны в сторону с продвижением вперед; быстрые полуприседания с выпрыгиваниями; прыжки на одной ноге с наклоненной к плечу головой; многоскоки с поворотами на 90, 180, 270, 360 град, и на произвольные углы; быстрые наклоны туловища в стороны с касанием ухом плеча; подъем переворотом на перекладине; салочки с периодическим вращением вокруг вертикальной оси.

Имитационные упражнения: имитация ударов и блоков без партнера (в т.ч. перед зеркалом) и с партнером (на расстоянии); подсечки по теннисному и набивному мячу; удары по подвешенному предмету (узлу пояса); удары по куску полиэтилена (стараясь удержать его в воздухе); бой с тенями (разминочный и с тактическими заданиями).

Подвижные игры с элементами единоборства. Игры в касание (салочки), направленные на формирование умений маневрировать, сохранять защитное положение и заданную дистанцию, защищаться и атаковать. Салочки с использованием поясов. Салочки одного против двоих, троих.

Набивание тела: набивание ударных поверхностей в песок, опилки, твердый мешок; набивание корпуса и бедер в паре с партнером на месте и в движении ударами рук и ног (в т.ч. с закрытыми глазами); встречное набивание предплечий и голени в паре с партнером; накатывание голени палкой.

Растягивающие упражнения (совпадают с аналогичными общеподготовительными упражнениями, но выполняются в большем объеме и с большей интенсивностью, имея своей конечной целью достижение полных шпагатов; обязательно сочетаются с силовыми упражнениями). Разведения и махи руками. Выкрут в плечевых суставах с гимнастической палкой. Наклоны в стороны вперед сидя и стоя, со сведенными и разведенными ногами. Прогибы корпуса в упоре на руках с разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышение. Глубокие приседания на одной ноге с отставленной в сторону другой ногой (на пятке, стопе, носке). Полушпагат, наклоны прогибы в полушпагате. Полный шпагат (продольный и поперечный) и наклоны в нем. Махи прямой ногой вперед, в сторону и назад. Круговые вращения согнутой ногой в тазобедренном суставе. Круговые махи прямой ногой (снаружи вовнутрь, изнутри наружу). Растяжки с использованием гимнастической стенки и балетного станка. Пассивная растяжка с партнером (стоя, сидя, лежа). Статические удержания растянутых положений «на время».

Упражнения для развития ловкости и координации. Выполнение заведомо «неудобных» комбинаций техники на скорость. Гашение горящей свечи различными ударами рук и ног. Спарринг в «неудобной» стойке: для правой - в правосторонней, для левой - в левосторонней. Спарринг с финтами и обманными действиями. «Бой без правил» с ограниченным контактом в защитной экипировке. Спарринг с оговоренным количеством ударов в каждой серии (от 1 до 15). Спарринг, связавшись за пояса веревкой, длина которой соответствует дистанции боя. Спарринг на уменьшенной площадке, в узком коридоре. Спарринг в условиях низкой освещенности. Спарринг в условиях сложного рельефа (ямы, бугры, трава, склон холма). Спарринг в воде. Спарринг одного против двоих, троих.

Самооборона.

Самозащита от ударов палкой, ножом. Самозащита при захватах одежды, корпуса, рук, ног. Самозащита при удушающих захватах. Самозащита при нападении нескольких противников. Ведение боя лежа.

Самозащита при угрозе пистолетом. Использование подручных предметов для самообороны. Работа на травмирование и уничтожение. Задержание и конвоирование.

Содержание учебно-тематического плана 1-2-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ

Теоретическая подготовка

Правила соревнований по ката. Виды соревнований и состав участников. Категории участников в зависимости от квалификации. Перечень ката, исполняемых по категориям участников. Индивидуальное и групповое исполнение ката. Ката по выбору и обязательные ката. Три круга соревнований. Жеребьевка. Порядок (ритуал) выступления. Судейство соревнований. Критерии оценки выступления, подсчет очков, штрафные очки. Критерии дисквалификации участника (команды). Терминология, применяемая судьями. Определение победителей и призеров.

Учебные виды спарринга, подводящие упражнения для обучения свободному бою. Салоч-и, гошон-кумитэ, самбон-кумитэ, иппон-кумитэ, рандори, «дорожки» по заданию, спарринги с ограничением силы ударов, спарринги с ограничением техники, ролевые тактические спарринги, спарринги в защитной экипировке.

Система присвоения юношеских спортивных разрядов в каратэ Киокусинкай. Возрастные ограничения для присвоения юношеских разрядов. Критерии присвоения юношеских разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед, занятое место. Срок подачи заявки на присвоение юношеских разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

Виды, средства и методы спортивной подготовки. Виды подготовки: техническая, тактическая, общая физическая, специальная физическая, психическая (морально-волевая), теоретическая, судейско-тренерская практика. Средства подготовки: физические упражнения, педагогические средства, соревнования, внушение и самовнушение, средства восстановления, анализ выступления в соревнованиях, самостоятельные теоретические занятия, спортивный инвентарь, технические средства и тренажеры, наглядные пособия (книги, видеоматериалы). Основные методы, используемые в спортивной подготовке: непрерывный, повторный, интервальный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Дистанционная тактика. Темповая тактика Дальняя, средняя, ближняя дистанция. Ударная и защитная дистанция: вход с защитной дистанции на ударную, выход из атаки. Предпочтительная техника для работы на различной дистанции. Способы маневрирования на различных дистанциях. Выбор дистанции в зависимости от роста и технической подготовленности противника, от стадии боя, от собственного физического состояния. Варианты темповой структуры боя: равномерный умеренный темп, равномерный высокий темп, постепенное увеличение темпа, «рваный» темп, спуртовая концовка боя. Варьирование темпом боя в зависимости от состояния противника и собственной кондиции.

Режим дня и питание спортсмена-каратиста. Основные элементы режима дня. Примерная схема режима дня юного каратиста. Важность соблюдения рационального режима дня для хорошего самочувствия и поддержания высокой спортивной формы. Гигиенические требования к питанию. Основы рационального питания. Понятие об основном обмене, об энергетических тратах при физических нагрузках и восстановлении энергетических затрат. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных солей, микроэлементов, витаминов в питании спортсмена-каратиста и нормы их потребления. Питание в период подготовки и выступления на соревнованиях. Поддержание весового режима перед соревнованиями.

Наиболее распространенные травмы в каратэ Киокусинкай и их предупреждение. Основные травмы в спарринге: ушибы мышц, гематомы, рассечение кожных покровов, лицевые травмы, ушибы надкостницы, ушибы органов промежности, вывихи и переломы пальцев руки, растяжение связок стопы, переломы ребер, сотрясение мозга, перелом и смещение костей носа. Причины травм: малый стаж занятий, несоблюдение техники безопасности на тренировках, плохая технико-тактическая подготовленность, невнимательность в защите, усталость, отсутствие «набива» мышц и берцовой кости голени, малый объем работы по укреплению суставно-связочного аппарата, низкая квалификация участников.

Первая помощь при ушибах, переломах, вывихах, растяжениях, ссадинах, рассечениях. Переноска пострадавших. Первая помощь при ушибах: охлаждение, давящая повязка. Первая помощь при переломах трубчатых костей, ребер, позвоночника: наложение шины, обеспечение неподвижности, охлаждение места перелома. Первая помощь при вывихах, растяжениях: охлаждение, фиксирующая повязка (при растяжениях), обеспечение неподвижности (при вывихах). Обеззараживание мест рассечений кожного покрова. Наложение мягких повязок. Способы переноски пострадавших: на руках, на носилках.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Стойки: пуруаси-дати, мороаси-дати.

Удары: уракэн, сёмэн, нихон, ёнхон, нукитэ, мэ-цуки, кансэцу, сётэй, хидзи, атэ.

Блоки: дзюдзи.

Направления: саю.

Техническая подготовка.

Базовая техника (кихон) на 6 кю.

Стойки. Цуруаси-дати.

Удары руками. Уракэн сёмэн гаммэн-ути, уракэн саю гаммэн-ути, уракэн хидзю-ути, уракэн ороси гаммэн-ути, уракэн маваси-ути, нихон-нукитэ (мэ-цуки), ёнхон-нукитэ (дзёдан, тюдан).

Блоки. Сэйкэн дзюдзи-укэ (дзёдан, гэдан).

Удары ногами. Гэдан маваси-гэри (хайсоку, тосоку), кансэцу-гэри (сокуто), тюдан ёко-гэри (сокуто).

Ката. Пинан соно ни.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 6 кю.

Рэнраку. 1. Гэдан маваси-гэри (тосоку или хайсоку) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Тюдан маэ ёко-гэри + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзю кумитэ (10 боев по 2 мин.).

Упражнения. 30 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 40 подъемов туловища из положения лежа, 30 приседаний (руки за головой).

Базовая техника (кихон) на 5 кю.

Стойки. Мороаси-дати.

Удары руками. Сётэй-ути (дзёдан, тюдан, гэдан), дзёдан хидзи-атэ.

Блоки. Сётэй-укэ (дзёдан, тюдан, гэдан).

Удары ногами. Тюдан маваси-гэри (хайсоку, тосоку), усиро-гэри (тюдан или гэдан) - 3 метода.

Ката. Пинан соно сан.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 5 кю.

Рэнраку. 1. Тюдан усиро-гэри (2-й метод) + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом). 2. Маэ-гэри тюдан тосоку + ёко-гэри тюдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзю кумитэ (12 боев по 2 мин.).

Упражнения. 35 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на четырех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 45 подъемов туловища из положения лежа, 40 приседаний (руки за головой).

Адаптированная техника для спарринга (1-е полугодие).

Боевая стойка. Отсутствие наклона корпуса вперед, прямой (не прогнутый) низ спины, плотно сжатые кулаки, опущенные плечи, прикрытые головы кулаками, жесткие колени, тонусный живот и поясница, упругие голеностопы при любой технической и спарринговой работе. Отсутствие расслабления живота между ударами при

выполнении комбинаций. Подтягивание пятки к бедру при выполнении ударов ногами. Защиты и маневрирование сайд-степами.

Удары руками. Левый сита-цуки по печени; правый сита-цуки под сердце; какэ-цуки снаружи по ребрам, плечу, трицепсу; какэ-цуки изнутри по бицепсу, плечу; ороси какэ-цуки под ключицу, по грудной мышце, плечу, бицепсу; сита-цуки после отскока в сторону сайд-степом.

Удары ногами. Маз-гэри согнутой ногой для ближнего боя; хидза-гэри, маз-гэри после «раз-ножки» («свитч»); хидза-гэри после отскока в сторону сайд-степом; подсечка снаружи под две ноги (аси-барай); маваси-гэри дзёдан с проносом; усиро маваси-гэри туюсоку с «выхлестом» голе-ни; длинный тоби усиро-гэри по отбегающему противнику; лоу-кик снаружи по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри.

Блокировки. Накладка сверху ладонью одноименной руки на запястье от цуки; отведение руками рук противника внутрь, наружу.

Болевые точки. Бицепс (какэ-цуки), зона между пупком и верхним краем лобковой кости (маз-гэри, усиро-гэри).

Кумитэ. Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела обоими партнерами одновременно. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и защиты. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и встречной контратаки. Спарринг одиночными ударами. Спарринг серийными ударами. Бокс с ударами ногами (по заданию). Спарринг с ролевыми заданиями. Встречный бой по типу «атака/встречный удар». Атакующие и контратакующие комбинации с сочетанием прямых и круговых ударов, фронтальных ударов и «вертушек». Спарринг только руками, только ногами. Свободный спарринг в рамках пройденной техники (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

Адаптированная техника для спарринга (2-е полугодие).

Боевая стойка. Отбегание назад по дуге. Смена сторонности стойки. Фронтальное положение боевой стойки (для ближнего боя). Отсутствие излишнего напряжения при работе в боевой стойке, начало всех ударов из расслабленного состояния. Вкручивание тазового пояса при выполнении ударов ногами.

Удары руками. Какэ-цуки по почкам; цуки, какэ-цуки в бедро; удары локтями в корпус, плечо, по рукам; «добивание» противника при его падении после подсечки (без контакта).

Удары ногами. Маваси-гэри тодан голенью поперек корпуса (с заведением колена внутрь); хидза-гэри, маз-гэри, усиро-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэри навстречу противнику после отскока в сторону сайд-степом; лоу-кик изнутри по опорной ноге противника при выполнении им маваси-гэри; встречный маз-гэри, усиро-гэри (в т.ч. с прыжком вперед) при попытке противника сблизиться; усиро-гэри с заступом через какэ-дати; лоу-кик, маваси-гэри после «разножки» («свитч»); хидза-гэри в ягодицу при развороте противника боком; тоби маз-гэри (передний, задний); внутренняя подсечка под опорную ногу от маваси-гэри, лоу-кика.

Блокировки. Толчок ступней в бедро от маваси-гэри, лоу-кика.

Болевые точки. Почка (какэ-цуки); ягодица (хидза-гэри); затылок (усиро маваси-гэри).

Кумитэ. Рандори на все новые техники. «Дорожки» с набиванием тела. «Дорожки» с оговоренной и произвольной техникой нападения и ответной контратаки. «Дорожки» с нападением и контратакой (ответной, встречной). Спарринг с оговоренной техникой. Ролевой спарринг по заданию. Комбинации с продолжением атаки после «вертушек». Высокосерийный спарринг. Спарринг на заданной дистанции. Спарринг с ударами ног в заданный уровень. Свободный спарринг (с ограниченной силой ударов, в полную силу).

Боксерская подготовка: работа в боксерских перчатках с атакой головы руками (без ударов ногами, с ударами ногами).

Тактическая подготовка.

1-е полугодие.

Работа по опорной ноге при выполнении противником удара другой ногой.

Контратакующая тактика с использованием встречных ударов, наносимых одновременно с атакой противника. Ведение боя против контратакующего противника.

Тактика «прилипания»: навязывание ближнего боя с подавляющими накладками и теснением.

Подсечки, выводящие из равновесия, и их использование для атаки. Повторные удары по бицепсам противника («отбивание»). Ведение боя с пробитым бедром.

Разнос опоры изнутри.

2-е полугодие.

Контратакующая тактика с использованием опережающих ударов, наносимых в момент начала атаки противника.

Сохранение длинной дистанции за счет резких прямых встречных ударов при попытке сближения.

Атаки с флангов и тыла (почки, затылок, подсечки).

Направление взгляда в один уровень, удар в другой.

Повторные лоу-кики в одну точку («отбивание» бедра).

Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Спуртовая концовка боя (последние 30 секунд).

Содержание учебно-тематического плана

3-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ

Теоретическая подготовка.

Разминка, ее разновидности и их применение. Значение разминки на тренировочных занятиях и соревнованиях. Разминка перед занятием по изучению кихона и ката. Разминка перед занятием по спарринговой подготовке. Разминка перед занятием по атлетической подготовке. Разминка перед занятием дома. Стандартная разминка для рук и ног.

Органы тела и система человеческого организма. Влияние занятий спортом на организм. Строение, назначение и работа важнейших внутренних органов человека: сердца, легких, печени, пищеварительного тракта, почек, желез. Нервная, пищеварительная, сердечнососудистая, дыхательная, костно-мышечная, мочеполовая системы и их роль в жизнедеятельности организма. Изменение функциональных характеристик внутренних органов в результате активных занятий спортом. Развитие и улучшение работы системы организма при занятиях спортом.

Учет тренировочных нагрузок по виду, направленности, специфичности, интенсивности и объемам. Адаптация организма к физическим нагрузкам. Характеристики физических нагрузок: вид физических упражнений, направленность нагрузки (на конкретный механизм энергообеспечения, на развитие определенного физического качества), специфичность (степень сходства определяющих параметров упражнения со структурой профессиональных спортивных действий), локальность нагрузки (доля охваченных упражнением мышц), продолжительность выполнения упражнения, количество повторений упражнения, интенсивность (темп) выполнения упражнения, скорость выполнения преодолевающих и уступающих движений, наличие и величина преодолеваемой внешней нагрузки, продолжительность и характер интервалов отдыха между повторениями упражнений, наличие болевых и отвлекающих факторов.

Частные, суммарные и общие нагрузки. Зоны физиологической направленности нагрузок: аэробная, аэробно-анаэробная, гликолитическая анаэробная, алактатная анаэробная. Балльная система учета тренировочных нагрузок. Срочная и долгосрочная

адаптация организма к физическим нагрузкам. Срочный, отставленный и кумулятивный тренировочный эффект.

Первая помощь при сотрясении мозга, обмороках, потере сознания, асфиксии, болевом шоке. Приемы первой помощи и реанимации в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая физическая подготовка и ее составляющие. Понятие о всестороннем и гармоничном развитии спортсмена. Общая характеристика основных физических качеств человека - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. Понятие об общей и специальной физической подготовке. Содержание общей физической подготовки каратиста. Особенности выбора средств и методов для развития физических качеств.

Специальная физическая подготовка и ее составляющие. Задачи и содержание специальной физической подготовки каратиста. Характеристика средств и методов специальной физической подготовки, применяемых на различных этапах тренировочного процесса. Взаимосвязь физической и технико-тактической подготовки.

Моральная и специальная психическая подготовка. Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях в сфере спорта. Нравственное воспитание спортсмена. Средства и методы нравственного воспитания. Бусидо - историческая основа духовно-нравственного воспитания в каратэ. Специальная психическая подготовка и ее значение для занятий каратэ. Понятие о волевых качествах спортсмена, их общая характеристика. Преодоление трудностей - основа воспитания волевых качеств. Средства и методы воспитания волевых качеств. Эмоциональные состояния спортсмена, положительные и отрицательные эмоции. Способы регуляции и саморегуляции эмоциональных состояний. Оптимизация восстановительных процессов и общего состояния средствами психорегулирующих воздействий. Понятие об аутогенной, психомышечной и психорегулирующей тренировках. Мотивация в спортивной деятельности, особенности мотивации у детей, подростков, взрослых.

Гибкость и методы ее развития. Понятие о гибкости. Возрастные изменения естественной гибкости человеческого тела. Необходимость сочетания развития гибкости и развития силы. Активная и пассивная формы развития гибкости. Основные упражнения для развития гибкости. Значение гибкости и растяжки в каратэ. Методы развития гибкости: метод многократного растягивания, метод статического растягивания, метод предварительного напряжения мышц с последующим их растягиванием, метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Роль массажа разогревания мышц при развитии гибкости.

Обманные действия в бою. Необходимость обманных действий для нейтрализации защиты противника. Виды обманных действий: ложные удары, финты корпусом, ложные перемещения, ложное направление взгляда, комбинации со сменой уровня атаки на завершающем ударе, ложные раскрытия собственной защиты.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.

Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Стойки: хайсоку-дати, хэйко-дати, какэ-дати.

Удары: сакоцу, ути-коми, ути-ути, какато.

Ката: сантин-но кага.

Направления: агэ.

Техническая подготовка.

Базовая техника (кихон) на 4 кю.

Стойки. Хайсоку-дати, хэйко-дати

Удары руками. Сюто сакоцу-ути, сюто ёко гаммэн-ути, сюто ути-коми, пою хидзо-ути, сюто дзэдан ути-ути.

Блоки. Сюто дзёдан ути-укэ, сюто дзёдан-укэ, сюто тюдан ути-укэ, сюто тюдан сото-укэ, сюто маэ гёдан-барай, сюто маэ маваси-укэ (в сантин-дати).

Удары ногами. Дзёдан ёко-гэри, дзёдан маваси-гэри (тюсоку, хайсоку), дзёдан усиро-гэри.

Ката. Сантин-но ката (с ибуки).

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 4 кю.

Кумитэ. Дзю кумитэ (15 боев по 2 мин.).

Упражнения. 40 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 50 подъемов туловища из положения лежа, 50 приседаний (руки за головой), 10 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Базовая техника (кихон) на 3 кю.

Стойки. Какэ-дати.

Удары руками. Тюдан хидзи-атэ, тюдан маэ хидзи-атэ, агэ хидзи-атэ (дзёдан, тюдан), усиро хидзи-атэ, ороси хидзи-атэ.

Блоки. Сюто дзюдзи-укэ (дзёдан, гёдан).

Удары ногами. Маэ какато-гэри (дзёдан, тюдан, гёдан), аго-гэри.

Ката. Пинан соно ён, сантин-но ката (с кнай).

Кихон-ката, Кихон-ката (силлабус) на 3 кю.

Кумитэ. Дзю кумитэ (20 боев по 2 мин.).

Упражнения. 45 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на трех пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 10 секунд, 70 подъемов туловища из положения лежа, 60 приседаний (руки за головой), 15 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга (1-е полугодие).

Боевая стойка. Выполнение всех спарринговых техник через скручивание тазового пояса и с «замками». Плечевые и тазовые «узлы» как средство повышения жесткости ударов руками и ногами.

Удары руками. Цуки на скачке вперед; сюто-ути по ребрам, почкам, трицепсам, бедрам

Удары ногами. Маваси-гэри голенью в корпус и голову (для ближнего боя); прямой лоу-кик («гёдан-гэри»); лоу-кик, маваси-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; маваси-гэри дзёдан вперед в лицо между рук противника (хайсоку, тюсоку); усиро маваси-гэри какато с «выхлестом» голени; атаки ногами по икрам, задней части бедра; тоби маваси-гэри (передний, задний); тоби усиро маваси-гэри; усиро маваси-гэри какато навстречу противнику при уходе в сторону; тоби усиро маваси-гэри с кувырком; усиро-гэри, ороси какато-гэри после «разножки» («свитч»); ороси сото какато-гэри поверх рук противника (для ближнего боя).

Блокировки. Поднимание ноги по ходу удара от внутреннего лоу-кика; уклоны и отклоны без перемещения от ударов ногами в голову; проводка и сбрасывание ноги локтем от маваси-гэри дзёдан с проносом.

Болевые точки. Икры (низкие удары ногами); задняя часть бедра (лоу-кик, хидза-гэри); лицо (высокие удары ногами).

Кумитэ. Спарринговая работа в соревновательных вариантах. Комбинационная работа ногами по трем уровням. Высокосерийный спарринг. Сочетание умеренного и спуртового темпа комбинаций в спарринге. Быстрая постановка ноги на землю после выполнения удара.

Адаптированная техника для спарринга (2-е полугодие).

Боевая стойка. Работа тазового пояса и суставно-мышечные «замки» при выполнении комбинаций техники. Способность к нанесению любых ударов из любых положений практически без подготовки. Отсутствие скованности, «страхивающий» характер ударов.

Удары руками. Укороченные варианты ударов руками, выполняемые за счет вращения спины. **Удары ногами.** Подрезающий лоу-кик («роулинг-кик»); ороси какато-гэри, усиро маваси-гэри с проскоком вперед на опорной ноге; встречный ороси какато-гэри, усиро маваси-гэри при попытке противника сблизиться; какэ-гэри (передний, задний); ороси ути какато-гэри с выносом согнутой колена ноги; ёко-гэри в корпус и голову; усиро маваси-гэри после «разножки» («свитч») внутренняя подсечка под опорную ногу от ороси какато-гэри; ороси какато-гэри с наклонной траекторией удара.

Блокировки. Защита от маваси-гэри дзёдан и усиро маваси-гэри дзёдан приседанием, в т.ч. с низкой круговой подсечкой опорной ноги противника.

Дыхание. Полное дыхание; очищающее дыхание; гипервентиляция.

Кумитэ. Спарринговая работа в предельно жестких и соревновательных режимах. Варьирование серийности ударов от 1 до 15. Комбинационная работа ногами в верхний уровень. Разрушение серийной атаки противника «вклиниванием» с собственной серией ударов. Быстрое развитие атаки руками после удара ногой. Минимизация защиты за счет непрерывных жестких подставок с постоянным продвижением вперед, не прерывая собственной атаки.

Тактическая подготовка. 1-е полугодие.

Дистанционная тактика: навязывание неудобной дистанции в зависимости от роста и технического арсенала противника.

Использование выгодных моментов для атаки. «Подхватывание» противника на атаковую серию: вследствие психологического замешательства, при потрясении после пропущенного сильного удара, при потере равновесия. «Подхватывание» при отступлении противника (догоняющая атака).

Выход из атаки разрывом дистанции с шагом (отскоком) назад. Выход из атаки входом в клинч с последующим разрывом дистанции.

Тактика психической атаки. Подавление противника «тяжелым» взглядом перед боем при выходе на татами. Подавление противника в ходе боя выходами в боевую стойку с «кнай». Решительное сближение с противником после команды «хадзимэ» с нанесением жестких ударов, не давая времени подготовиться к отражению атаки. Применение спуртовых атак с боевыми криками в критические моменты боя. Отработка внешнего эффекта психической атаки перед зеркалом и с ассистирующими спарринг-партнерами..

Тактическая подготовка. 2-е полугодие.

Умение слышать и выполнять команды тренера (секунданта) по изменению тактического рисунка в ходе боя.

Выход из атаки резким смещением вправо, влево.

Темповая тактика: навязывание неудобного темпа боя в зависимости от тренированности и темперамента противника.

Искусственное «проваливание» противника за счет сайд-степов с немедленной контратакой сбоку.

Бой против левши: обход противника по часовой стрелке, акцент на собственные правые удары.

Содержание учебно-тематического плана 4-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ

Теоретическая подготовка

Отказ от вредных привычек - основа сохранения здоровья и залог успехов в спорте. Вред курения, употребления спиртных напитков, наркомании для здоровья, их разрушающее действие на органы тела и функционирование систем организма. Хронические болезни и цитологические процессы, возникающие в организме человека в результате табакокурения, употребления спиртных напитков, наркомании.

Первая помощь при черепно-лицевых травмах, артериальном и венозном кровотечении, клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж

сердца. Обеззараживание ран. Первая помощь при рассечениях кожи лица, травмах носа, челюстей, глаз, ушей, костей черепа, шейных отделов позвоночника. Накладывание кровоостанавливающих повязок. Накладывание жгутов при артериальном и венозном кровотечении. Применение кровоостанавливающих средств. Признаки клинической смерти. Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца: в одиночку, вдвоем.

Сила и формы ее проявления. Методы развития силы. Виды силы: максимальная, динамическая, взрывная, изометрическая, амортизационная. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, статический. Пути совершенствования силовых способностей: увеличение поперечного сечения мышц, синергия большего числа волокон мышц, улучшение межмышечной координации, снижение напряжения в мышцах-антагонистах. Методы развития силы: метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод работы «до отказа», «ударный» метод, метод развития динамической силы, изометрический метод, методы развития силовой выносливости.

Быстрота и формы ее проявления. Методы развития быстроты. Формы проявления быстроты: быстрота двигательной реакции, быстрота одиночного движения, быстрота сложного (многосуставного) движения, частота движений, быстрота переключения (реактивная способность мышц), скорость перемещения. Методы развития быстроты: повторный, расчлененный (аналитический), сенсорный, идеомоторный, методы совершенствования реакции выбора и реакции на движущийся объект, тренировка в облегченных условиях, методы развития скоростной выносливости.

Выносливость и формы ее проявления. Методы развития выносливости. Аэробная, аэробно-анаэробная, анаэробная выносливость. Методы развития выносливости: равномерный непрерывный, переменный непрерывный, интервальный, метод интервальной тренировки, метод «многолобной» интервальной тренировки, метод круговой тренировки, повторный метод, метод развития статической выносливости, соревновательный метод.

Тактика поединка с различными типами противников. Тактика ведения спортивного поединка (кумитэ) с: непрерывно атакующим (прессингующим) противником; с противником, работающим преимущественно ногами на дальней дистанции; с противником, навязывающим ближний бой (преимущественно руками); с противником, работающим на контратаках; с противником, работающим в основном одиночными ударами; с противником, работающим в комбинационном стиле длинными сериями; с высокоманевренным противником; с противником, имеющим нокаутирующий удар; с «грязным» противником, плохо контролирующим свои действия; с высоким противником; с низким противником; с более легким противником; с более тяжелым противником; левшой. Тактика ведения уличного боя: с борцом; с боксером; с каратистом; с плохо подготовленным противником; с опытным хулиганом-драчуном, ведущим «бой без правил»; с группой нападающих.

Средства восстановления в спорте. Назначение средств восстановления в спорте. Педагогические средства восстановления: рациональное планирование тренировочного процесса, правильное построение отдельных тренировочных занятий, правильное сочетание общих и специальных средств и т.д. Психические средства восстановления: психотерапия, психопрофилактика, психогигиена. Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание, фармакологические средства, мази и кремы, фитотерапия, спортивное питание и напитки, физиотерапия, массаж и т.д.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай.

Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Удары: хиракэи, хайсю, тоби, нидан.

Блоки: кокэн.

Ката: гэкисай-дай.

Техническая подготовка.

Базовая техника (кихон) на 2 кю.

Удары руками. Хиракэн-цуки (дзёдан, тюдан), хиракэн ороси-ути, хиракэн маваси-ути, хайсю-ути (дзёдан, тюдан), агэ дзёдан-цуки.

Блоки. Кокэн-укэ (дзёдан, тюдан, гёдан).

Удары ногами. Тоби нидан-гэри, тоби-маэ-гэри - 3 метода.

Ката. Пинан соно го, гэкисай-дай.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 2 кю.

Рэнраку. С отшагом назад сэйкэн маэ гёдан-барай + с подшагом вперед сэйкэн аго-ути + с под-шагом вперед сэйкэн гяку-цуки тюдан + с шагом вперед маэ-гэри тюдан + маваси-гэри дзёдан + усиро-гэри тюдан + сэйкэн маэ гёдан-барай + сэйкэн гяку-цуки тюдан (с реверсом).

Кумитэ. Дзю кумитэ (25 боев по 2 мин.).

Упражнения. 50 отжиманий на сэйкэн, 10 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 100 подъемов туловища из положения лежа, 70 приседаний (руки за головой), 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга.

Техническое совершенствование и «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях. Выполнение техники с предельной скоростью и силой, с высокой частотой наносимых ударов. Уверенное владение стандартным набором комбинаций. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в три уровня, прямые и круговые удары. Свободное применение «экзотических» техник, высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка.

Совершенствование «коронных» ударов, разработка тактических вариантов их использования.

Разработка «коронных» комбинаций.

Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервно-психической предрасположенностью.

Тренировочный и соревновательный практикум в ведении поединка с различными типами противников (см. теоретическую подготовку).

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями. Разработка тактики к соревнованиям. Анализ выступления на соревнованиях. Изучение тактики сильнейших спортсменов.

Содержание учебно-тематического плана

5-го ГОДА ОБУЧЕНИЯ НА ЭТАПЕ УТ

Теоретическая подготовка.

Тактическая структура боя. Стратегия турнира в целом. Структура боя: разведка, основная часть, концовка. Способы разведки. Технические и тактические варианты работы в основной части боя. Проведение концовки боя. Секундирование кумитэ. Подготовка и задачи команды на личном и лично-командном турнире. Стратегия турнира: предварительное изучение потенциальных конкурентов, наблюдение за конкурентами на турнире, спортивное обсуждение плана боя с каждым участником, секундирование боев, целевые установки на бой, принятие мер к быстрому восстановлению участников после поединков, поддержание высокого боевого духа и сплоченности команды.

Биоэнергетика мышечной деятельности, расход энергии и ее источники. Анатомическое строение скелетных мышц и мышечных волокон. Источник энергии жизнедеятельности человека - потенциальная химическая энергия пищевых веществ: углеводов, жиров, белков. Аденозинтри-фосфат и креатинфосфат - источники энергии для сокращения мышц. Энергетические системы обеспечения работоспособности - аэробная, алактатная анаэробная, гликолитическая анаэробная, их мощность, энергоемкость и эффективность. Предельное время удержания работоспособности на уровне максимальной мощности в зависимости от метаболического процесса.

Зоны мощности работы и их характеристики. Распределение зон мощности работы в зависимости от интенсивности и времени выполнения физического упражнения. Связь зон мощности работы с метаболическими процессами обеспечения работоспособности. Продолжительность работы, ЧСС, расход энергии, аэробно-анаэробное соотношение, кислородный долг, участие различных видов мышечных волокон при работе в различных зонах мощности.

Методы изучения техники. Техническая подготовка - процесс обучения основам техники спортивных действий. Осознанность обучения. Стадии изучения техники: создание двигательных представлений, первичное освоение структуры движения, овладение навыком, закрепление и совершенствование навыка. Методы изучения техники: показ, объяснение, разучивание, целостный и расчлененный методы. Необходимость пространственно-временной точности движений в каратэ. Дифференциация движений по усилению. Распределение мышечных тонусов в теле при выполнении техники каратэ.

Питание спортсмена. Принципы питания спортсмена: соответствие калорийности энергозатратам, сбалансированность, наличие витаминов и минеральных веществ, разнообразие, регулярность, баланс калорийности в течение дня, соответствие состава питания циклу тренировки и характеру тренировочной работы. Основные питательные вещества, их калорийность и рациональное соотношение. Полноценные и неполноценные белки. Животные и растительные жиры. Простые и сложные углеводы. Нормы потребления белков при силовой и скоростно-силовой работе. Питьевой режим спортсмена.

Система присвоения спортивных разрядов в каратэ Киокусинкай в категории взрослых.

Критерии присвоения разрядов при участии в соревнованиях по кумитэ, по ката: статус квалификационных соревнований, требуемое количество участников, их спортивная квалификация, необходимое количество побед, занятое место. Срок подачи заявки на присвоение разрядов. Документы, подтверждающие присвоение разряда.

Система многолетней тренировки. Планирование тренировочного процесса. Основа многолетней тренировки - последовательное совершенствование физических качеств в соответствии с чувствительными периодами развития. Этапы многолетней тренировки. Планирование тренировочного года. Макроцикл и его структура. Задачи подготовительного, соревновательного и переходного периодов подготовки. Мезоциклы и их виды. Микроцикл и последовательность тренировок в нем. Структура и планирование отдельного тренировочного занятия. Варианты построения основной части тренировочного занятия.

Методы психической саморегуляции. Саморегуляция - воздействие человека на самого себя. Формы саморегуляции - самоубеждение и самовнушение. Разновидности психической саморегуляции - аутогенная тренировка, психорегулирующая тренировка, психомышечная тренировка, идеомоторная тренировка.

Тамэсивари и способы его выполнения. Телесный, технический и духовный аспекты тамэси-вари. Основные способы выполнения тамэсивари. Порядок выполнения тамэсивари на соревнованиях по кумитэ. Материалы для тамэсивари. Роль и методы

закалки ударных поверхностей для исключения травмирования при выполнении тамэсивари.

Эстетическая и интеллектуальная подготовка спортсмена-каратиста. Знакомство с культурой и историей Японии. История самурайства, эстетические идеалы самураев. Изучение специальной литературы по каратэ и боевым искусствам. Знакомство со смежными видами единоборств и воинских искусств. Изучение основ йоги, конфуцианства, даосизма, буддизма, дзэн-буддизма. Необходимость постоянного культурного и научного образования и самообразования для каратиста.

Просмотр видеоматериалов. Просмотр видеозаписей соревнований по каратэ Киокусинкай. Просмотр методических видеозаписей.

Терминология.

Удары: рютокэн, накаюби, иппонкэн, ояюби.

Блоки: какэ, хайто.

Ката: янцу, цуки-но ката.

Техническая подготовка.

Базовая техника (кихон) на 1 кю.

Удары руками. Рютокэн-цуки (дзёдан, тюдан), накаюби-игшонкэн (дзёдан, тюдан), ояюби-иппонкэн (дзёдан, тюдан).

Блоки. Какэ-укэ (дзёдан), тюдан хайто ути-укэ.

Удары ногами. Дзёдан ути хайсоку-гэри, ороси ути какато-гэри, ороси сото какато-гэри, тоби ёко-гэри.

Ката. Янцу, цуки-но ката.

Кихон-ката. Кихон-ката (силлабус) на 1 кю.

Рэнраку. 1. С подшагом вперед сэйкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + сэйкэн ой-цуки + сита-цуки. 2. Маваси-гэри дзёдан передней ногой + сэйкэн ой-цуки + сэйкэн гяку-цуки + маваси-гэри дзёдан задней ногой.

Самозащита. Предлагается инструктором или учеником. Выполняется по принципу якусоку-кумитэ с применением всех изученных техник.

Кумитэ. Дзю кумитэ (30 боев по 2 мин.).

Упражнения. 65 отжиманий на сэйкэн, 15 отжиманий на двух пальцах (на коленях), затем поменять опору на пять пальцев, вытянуть ноги и удерживать позицию 15 секунд, 120 подъемов туловища из положения лежа, 80 приседаний (руки за головой), 20 прыжковых ударов (ноги вместе) через пояс на уровне талии.

Адаптированная техника для спарринга.

Работа по индивидуальным планам. Техническое совершенствование и тонкая «доводка» ранее изученных спарринговых техник в их различных сочетаниях. Выполнение ударной техники в бою с предельной точностью, скоростью и силой, с высокой частотой наносимых ударов, из любых положений, в нужный момент времени. Уверенное владение стандартным набором комбинаций с постоянным его расширением. Способность импровизировать в бою, свободно комбинируя удары руками и ногами, удары справа и слева, удары в три уровня, прямые и круговые удары, ложные и реальные удары. Свободное применение «экзотических» техник, высоких ударов ногами, ударов ногами с вращением («вертушек»), ударов в прыжке. Повышение жесткости и «пробивной» силы ударов за счет максимального использования принципов биомеханики: правильного распределения мышечных тонусов, правильной работы тазового пояса и спины, жестких и «собранных» суставных «узлов», закаленных ударных поверхностей. Постановка рациональной и экономной защиты, позволяющей не прерывать начатую атаку.

Тактическая подготовка

Работа по индивидуальным планам. Совершенствование индивидуального тактического мастерства в соответствии с личной физической и нервнопсихической предрасположенностью.

Совершенствование «коронных» ударов и «коронных» комбинаций ударов, расширение арсенала тактических вариантов их использования.

Совершенствование подготовки, реализации и выхода из атаки.

Повышение скорости перемещений и подготовительных действий.

Уверенное ведение поединка с различными типами противников.

Изучение подготовленности вероятных противников перед соревнованиями.

Разработка тактических вариантов к соревнованиям с учетом вероятных и известных противников. Анализ выступления на соревнованиях, учет ошибок и достижений.

Изучение тактики сильнейших спортсменов.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

В течение всего периода обучения тренер должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований. Инструкторско-судейская практика начинается с этапа спортивного совершенствования.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки и умения:

1. Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Определить и исправить ошибки в выполнении приемов у товарища по команде.
4. Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера.
5. Руководить командой на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Вести протокол соревнований.
2. Участвовать в судействе соревнований совместно с тренером.
3. Провести судейство (самостоятельно).
4. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата.
5. Судить соревнования в качестве судьи.

КОНТРОЛЬНЫЕ И ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ

Принять участие в одних соревнованиях. Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных схваток. Устранение ошибок.

Практические занятия. Соревнования по карате.

1.4. Планируемые результаты освоения программы

- Укрепление психофизического здоровья воспитанников.
- Овладение основами знаний и умений в области каратэ.
- Наличие и рост количества воспитанников, имеющих спортивные разряды.
- Сплочение детско-подросткового коллектива кружка.
- Передача и усвоение детьми положительного социального опыта через совместную деятельность.
- Снижение асоциальных проявлений в детско-подростковой среде.

Личностные результаты:

- формирование уважительного отношения к иному мнению;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности, и отражают:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха или неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно оценивать свои действия;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении в физкультурной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Раздел 2. Комплексе организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 1 год обучения)

| месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего часов |
|-------------------------------------|----|----|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 12 |
| Общая физическая подготовка | 9 | 10 | 9 | 10 | 7 | 10 | 9 | 6 | 6 | 9 | 5 | 66 |
| Специальная физическая подготовка | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 34 |
| Техническая подготовка | 6 | 7 | 6 | 7 | 6 | 7 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 32 |
| Тактическая подготовка | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 36 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные и переводные нормативы | | | | | | | | 2 | 2 | | | 4 |
| Всего часов | | | | | | | | | | | | 216 |

Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 2 год обучения)

| месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего часов |
|-------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|---|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 16 |
| Общая физическая подготовка | 8 | 12 | 12 | 12 | 11 | 9 | 10 | 2 | 5 | 9 | 3 | 82 |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 60 |
| Техническая подготовка | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 49 |
| Тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 43 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные и переводные нормативы | | | | | | | | 4 | 4 | | | 8 |
| Всего часов | | | | | | | | | | | | 288 |

Календарный учебный график группы начальной подготовки (НП 3 год обучения)

| месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего часов |
|-----------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|---|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 16 |
| Общая физическая подготовка | 8 | 12 | 12 | 12 | 11 | 9 | 10 | 2 | 5 | 9 | 3 | 83 |

| | | | | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|-----|
| физическая подготовка | | | | | | | | | | | | |
| Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 55 |
| Техническая подготовка | 7 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 54 |
| Тактическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 42 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные и переводные нормативы | | | | | | | | 4 | 4 | | | 8 |
| Всего часов | | | | | | | | | | | | 288 |

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 1 год обучения)

| месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего часов |
|-------------------------------------|----|----|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 105 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 | 102 |
| Техническая подготовка | 15 | 17 | 12 | 17 | 9 | 13 | 14 | 6 | 2 | 16 | 2 | 56 |
| Тактическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 32 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | 2 | 2 | 4 |
| Контрольные и переводные нормативы | | | | | | | | 4 | 4 | | | 8 |
| Всего часов | | | | | | | | | | | | 432 |

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 2 год обучения)

| месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего часов |
|-----------------------------------|----|----|----|-----|---|----|-----|----|---|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 8 | 105 |
| Специальная физическая подготовка | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 8 | 102 |
| Техническая подготовка | 15 | 17 | 12 | 17 | 9 | 13 | 14 | 6 | 2 | 16 | 2 | 56 |
| Тактическая подготовка | 7 | 8 | 7 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 7 | 32 |
| Инструкторская и | | | | | | | | | | 2 | 2 | 4 |

| | | | | | | | | | | | | |
|------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|-----|
| судейская практика | | | | | | | | | | | | |
| Контрольные и переводные нормативы | | | | | | | | 4 | 4 | | | |
| Всего часов | | | | | | | | | | | | 8 |
| | | | | | | | | | | | | 432 |

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 3 год обучения)

| месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего часов |
|-------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|---|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 24 |
| Общая физическая подготовка | 8 | 9 | 9 | 8 | 7 | 7 | 7 | 7 | 6 | 8 | 6 | 105 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 102 |
| Техническая подготовка | 15 | 13 | 19 | 19 | 14 | 15 | 18 | 5 | 1 | 17 | 4 | 56 |
| Тактическая подготовка | 10 | 10 | 9 | 10 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 32 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | 2 | 2 | 4 |
| Контрольные и переводные нормативы | | | | | | | | 3 | 5 | | | 8 |
| Всего часов | | | | | | | | | | | | 576 |

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 4 год обучения)

| месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего часов |
|-------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 28 |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 110 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 107 |
| Техническая подготовка | 19 | 24 | 18 | 25 | 14 | 15 | 20 | 5 | 2 | 20 | 2 | 77 |
| Тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 43 |
| Инструкторская и судейская практика | | 2 | 2 | | 2 | 2 | | 2 | | 2 | 2 | 14 |
| Контрольные и переводные нормативы | | | | | | 4 | 6 | 5 | 5 | | | 18 |
| Всего часов | | | | | | | | | | | | 576 |

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 4 год обучения)

| месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего часов |
|-------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 28 |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 95 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 99 |
| Техническая подготовка | 19 | 24 | 18 | 25 | 14 | 15 | 20 | 5 | 2 | 20 | 2 | 73 |
| Тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 50 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 14 |
| Контрольные и переводные нормативы | | | | | | | | 10 | 8 | | | 18 |
| Всего часов | | | | | | | | | | | | 576 |

Календарный учебный график учебно- тренировочной группы (УТ 5 год обучения)

| месяц | IX | X | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | Всего часов |
|-------------------------------------|----|----|----|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|-------------|
| Теоретическая подготовка | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 32 |
| Общая физическая подготовка | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 9 | 8 | 9 | 8 | 91 |
| Специальная физическая подготовка | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 12 | 12 | 12 | 11 | 12 | 11 | 93 |
| Техническая подготовка | 19 | 24 | 18 | 25 | 14 | 15 | 20 | 5 | 2 | 20 | 2 | 93 |
| Тактическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 9 | 85 |
| Инструкторская и судейская практика | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 16 |
| Контрольные и переводные нормативы | | | | | | | | 10 | 10 | | | 20 |
| Всего часов | | | | | | | | | | | | 576 |

2.2. Условия реализации программы

Срок реализации программы: 8 лет обучения

Структура многолетнего процесса подготовке спортивного резерва представляет собой единую организационно-педагогическую систему, состоящую из

последовательно чередующихся этапов, которые находятся в неразрывной связи с возвратными и квалификационными показателями юных спортсменов.

Формы и режим учебно-тренировочных занятий: занятия проводятся с детьми 9-18, Наполняемость группы до 30 человек.

Ведущей формой организации обучения является групповая, но с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Наряду с групповой формой работы, осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям, так как в связи с их индивидуальными способностями, результативность в усвоении программного материала может быть различной.

Место проведения занятий: зал карате.

Материально-технические условия: шведская стенка, гимнастические маты и скамейки, боксерские мешки и лапы, шлемы защитные, скакалки, тренировочное оружие (нунчаку, палки)

Педагогические условия:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей 9-18 лет в использовании форм, средств и способов реализации программы «Карате»;
- соблюдение единства педагогических требований во взаимоотношениях с детьми;
- создание условий для развития воспитанника и его способностей.

Методические условия:

- наличие необходимой документации (учебный журнал, локальные акты регламентирующие деятельность образовательного учреждения);
- наличие образовательной программы по виду спорта, календарно-тематического планирования)
- наличие программы воспитательной работы.

Кадровое обеспечение программы:

Занятия проводят тренера-преподаватели Перлухин Павел Андреевич, Остапенко Алексей Сергеевич, молодые и перспективные тренера-преподаватели, имеющие высшее образование, необходимые знания и опыт, а также имеющие черные пояса Киокушинкай-карате,

Информационное обеспечение:

1. Библиотека международной спортивной информации. (<http://bmsi.ru>);
2. Консультант Плюс (<http://www.consultant.ru>);
3. Минспорта РФ Минспорта РФ (<http://www.minsport.gov.ru/sport/>);
4. Министерство Науки и высшего образования Российской Федерации (<https://minobrnauki.gov.ru/>);
5. Всероссийский реестр видов спорта. (<http://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/priznanie-vidov-sport/>);

2.3. Формы аттестации

Для определения результативности освоения программы разработаны различные формы аттестации, фиксации и демонстрации результатов воспитанников, которые отражают достижения цели и задач программы:

| Способы и формы выявления результатов | Способы и формы фиксации результатов | Способы и формы предъявления результатов |
|---------------------------------------|---|--|
| Опрос | Журнал посещаемости. Аналитический материал. | Аналитические справки Соревнования. |

| | | |
|--|--|-------------------|
| Анкетирование. Сдача нормативов. Соревнования. | Грамоты. Дневник наблюдений. Фото. Отзывы (детей и родителей). | Открытые занятия. |
|--|--|-------------------|

Качество тренировочного процесса отслеживается по следующим показателям:

- посещение занятий воспитанниками;
- диагностика уровня обученности, развития и воспитанности (1 раз в год);
- участие в соревнованиях

Диагностика включает в себя контроль, проверку, накопление знаний.

Формы диагностики: тестирование, зачёт, соревнования, контрольные упражнения, анкетирование, беседа.

Формы контроля: вводный, текущий, итоговый.

Вводный контроль используют для предварительного выявления уровня знаний и умений.

Методы вводного контроля: диагностическая беседа; наблюдение; опрос.

Текущая проверка осуществляется в процессе усвоения каждой темы.

Контрольные испытания проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень тренировок. Кроме того, контрольные испытания незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Главная функция текущей проверки – обучающая.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года – в форме промежуточной аттестации.

Главной формой контроля являются аттестационные экзамены на сдачу пояса Киокушинкай карате.

2.4. Оценочные материалы

Достижение воспитанниками планируемых результатов позволяют определить следующие формы и методы диагностики:

- вводная диагностика – выявление исходного уровня состояния воспитанников;
- промежуточная диагностика – выявление эффективности педагогического воздействия;

- итоговая диагностика – выявление достигнутого уровня развития способностей детей.

Для определения уровня освоения программного материала для воспитанников разработана следующая система оценки:

0-3,5 балла – низкий уровень

4-7,5 баллов – средний уровень

8-10 баллов – высокий уровень.

Формой фиксации и предъявления результатов оценивания уровня усвоения программного материала является протокол контрольных нормативов.

Для учета результатов и личностного развития воспитанников формой фиксации является «Карточка учета спортивных результатов воспитанников».

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Возможное количество баллов | Используемые методы |
|---------------------------------------|---|--|-----------------------------|---------------------|
| 1. Развитие волевых качеств личности: | Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение | терпения хватает меньше чем на ½ занятия; | 1 – 3 | Наблюдение |
| | | терпения хватает больше | 4 – 7 | |

| | | | | |
|---|--|--|--------------------------|------------|
| | занятия: | чем на ½ | | |
| 1.1.Терпение | Определенного времени, преодолевая трудности. | - терпения хватает на все занятие. | 8 – 10 | Наблюдение |
| 1.2.Воля | Способность активно побуждать себя к практическим действиям. | волевые усилия ребенка побуждаются извне; иногда – самим ребенком; всегда – самим ребенком. | 1 – 3 4 – 7 8 – 10 | Наблюдение |
| 1.3.Самоконтроль | Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия). | ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне (низкий уровень самоконтроля); периодически контролирует себя сам (средний уровень самоконтроля); постоянно контролирует себя сам (высокий уровень самоконтроля). | 1 – 3 4 – 7 8 – 10 | Наблюдение |
| 2.Поведенческие качества: 2.1. Поведение ребенка на занятиях | Умение слушать внимательно, выполнять задания, работать быстро, увлеченно и старательно, успевать все сделать. | ребенок часто отвлекается, рассеян, несамостоятелен, работает медленно и не увлеченно; ребенок не совсем сосредоточен на своей работе, подражает другим и часто обращается за помощью; - ребенок слушает внимательно, самостоятелен до конца, | 1 – 3 4 – 7 8 – 10 | Наблюдение |

| | | | | |
|---|--|--|--------------------------|---------------------------|
| | | работает увлеченно и быстро, успевает закончить свою работу вовремя. | | |
| 2.2. Конфликтность (отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия). | Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации. | Периодически провоцирует конфликты; сам в конфликтах не участвует, старается их избежать; пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты. | 1 – 3 4 – 7 8 – 10 | Тестирование |
| 2.3. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения) | Умение воспринимать общие дела, как свои собственные. | Избегает участия в общих делах; Участвует при побуждении извне; проявляет инициативу в общих делах. | 1 – 3 4 – 7 8 – 10 | Наблюдение |
| 3. Развитие познавательного интереса (ориентационные качества): 3.1. Мотивация учебно-познавательной деятельности. | Уровень внутреннего побуждения личности к тому или иному виду деятельности, связанного с удовлетворением определенной потребности. | низкий уровень мотивации (общий интерес к тому или иному занятию или интерес связан извне); средний уровень мотивации (конкретный интерес к занятию, интерес периодически стимулируется извне); - высокий уровень внутренней мотивации | 1 – 3 4 – 7 8 – 10 | Анкета «Мои интересы» |
| 3.2. Отношение к трудовой деятельности. | Умение преодолевать трудности. | трудности преодолевает без всякой | 1 – 3 | Наблюдение, анкетирование |

| | | | | |
|-----------------|--|--|---|---------------|
| | | <p>настойчивости или с чьей-либо помощью, так как сам не уверен;</p> <p>трудности преодолевает сам, но только с целью самоутвердиться или порадовать других;</p> <p>настойчив в борьбе с трудностями, не боится их, стремится совершенствовать свои знания и умения.</p> | <p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p> | |
| 3.3. Самооценка | Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям. | <p>завышенная;</p> <p>заниженная;</p> <p>нормальная.</p> | <p>1 – 3</p> <p>4 – 7</p> <p>8 – 10</p> | Анкетирование |

Теория тестирования физического состояния рассматривает следующие вопросы:

- измерение кондиционных и координационных способностей человека;
- свойства моторных тестов (валидность, надёжность)
- взаимоотношения между отдельными свойствами теста (например, как надёжность теста влияет на его информативность)
- предсказание двигательных достижений на основе моторных тестов;
- выбор при помощи моторных тестов лиц, пригодных для обучения;
- конструирование моторных тестов, измеряющих основные компоненты конкретных двигательных способностей;
- классификация и отбор программ тестов, которые наиболее полно характеризуют физическое состояние человека;
- составление и моделирование структуры двигательных способностей на основе моторных тестов.

При проведении любых тестов (как кондиционных, так и координационных) следует обеспечить необходимый уровень мотивации и концентрации внимания, показать технику правильного выполнения. Тесты проводятся в начале основной части занятия после короткой разминки, или на отдельном занятии. Целесообразно их проведение в соревновательной форме. Специально готовиться и тренироваться за несколько дней перед тестированием, выполняя именно те упражнения, которые будут назначены в качестве тестов, не следует, так как задача тестирования – зафиксировать реальный уровень физических качеств, достигнутый в результате направленной продолжительной тренировки, а не искусственно улучшенные с помощью срочных мер показатели.

Общая физическая подготовка:

- бег 30 м с высокого старта;

- челночный бег 3x10 м;
- прыжок в длину с места;
- сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;
- подьёмы туловища за 30 с из положения лёжа (ноги согнуты, ступни зафиксированы);
- наклон вперёд из положения сидя;
- шпагат вправо и влево (расстояние до пола);
- поперечный шпагат (расстояние до пола).

Специальная физическая подготовка:

Тесты для измерения кондиционных способностей:

Тесты для измерения общей выносливости:

1. 12-минутный беговой тест Купера (м).
2. 5-минутный беговой тест (м).
3. 6-минутный беговой тест (м).
4. Бег: на 600 м, 800 м (возраст 7-10 лет);
на 1000 м, 1500 м (11-14 лет);
на 2000 м, 3000 м (15-18 лет);
на 5000 м и более (18 лет и старше) (мин, с).

Тесты для измерения силы и силовой выносливости:

1. Кистевая динамометрия (кг).
2. Тесты, измеряющие силу сгибателей туловища (кг).
3. Подтягивание на перекладине различными хватами (раз).
4. Отжимание на параллельных брусьях (раз).
5. Отжимание от пола в упоре лёжа (раз).
6. Жим штанги лёжа (кг).
7. Жим лёжа штанги весом 50 % от максимального (раз).
8. Подъём штанги на бицепсы (кг).
9. Подъём штанги на бицепсы весом 50 % от максимального (раз).
10. Приседание на одной ноге («пистолетик») (раз).
11. Приседание со штангой на плечах (кг).
12. Приседание со штангой на плечах весом 50 % от максимального (раз).
13. Становая тяга штанги (кг).
14. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги зафиксированы (раз).
15. Подъём переворотом на высокой перекладине (раз).
16. Удержание в вися на согнутых руках (с).
17. Удержание в вися на прямых руках (с).
18. Удержание прямых ног под углом 90 градусов в вися на перекладине (с).
19. Удержание прямых ног под углом 90 градусов в упоре руками на полу.
20. Удержание положения полуприседа, стоя на носках, туловище вертикально, угол между бедром и голенью 90 градусов (мин, с).
21. Удержание положения «корпус и ноги в одну линию». Лёжа на груди на столе, край стола на уровне пояса, плечи зафиксированы, ноги параллельны полу (мин,с).
22. Поднимание прямых ног до касания перекладины в вися на перекладине (раз).
23. Лазание по канату: с помощью рук и ног; только с помощью рук (с).
24. Тест на определение выносливости мышц рук при отжиманиях от пола с хлопками ладоней (раз).
25. Тест на определение выносливости в прыжках в приседе при перемещении по прямой (раз).
26. Тест на определение выносливости в прыжках из приседа вверх (раз).
27. Тесты для оценки статической выносливости различных мышечных групп при различной интенсивности напряжений (мин, с).

28. Тесты для оценки статической выносливости различных мышечных групп при удержании различных поз (мин, с).

Например: сед углом с опорой руками в пол сзади, прямые ноги держать в 10 см от пола.

Тесты для измерения скоростно-силовых способностей:

1. Отжимание от пола в упоре лёжа за 15 с, за 30 с (раз).
2. Отжимание на параллельных брусьях за 15 с, за 30 с (раз).
3. Приседание за 15 с, за 30 с (раз).
4. Поднимание туловища из положения лёжа на спине с зафиксированными ногами за 30 с (раз).
5. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения лёжа на спине за 30 с, плечи зафиксированы (раз).
6. Поднимание прямых ног и туловища из положения лёжа на спине («складной нож») за 15 с, за 30 с (раз).
7. Из положения упор присев прыжки в упор лёжа и обратно за 15 с, за 30 с (раз).
8. Прыжок вверх с места; без взмаха рук, со взмахом рук (см).
9. Запрыгивание на возвышение толчком двух ног с места (см).
10. Степ-тест: зашагивание и схождение с гимнастической скамьи двумя ногами за 15 с, за 30 с (раз).
11. Прыжок в длину с места толчком двух ног (м).
12. Прыжок в длину с разбега толчком ведущей и неведущей ноги (м).
13. Тройной прыжок в длину с разбега (м).
14. Тройной прыжок в длину с места толчком двух ног (м).
15. Тройной прыжок в длину с места толчком одной ноги (м).
16. Преодоление расстояния 20 м скачками на одной ноге (с).
17. Метание теннисного мяча с места ведущей и неведущей рукой (м).
18. Метание гранаты с разбега ведущей и неведущей рукой (м).
19. Метание (толчок) набивного мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой (м).
20. Толчок чугунного ядра от плеча одной рукой (м).
21. Удар ногой по футбольному мячу с малого разбега (м).

Тесты для измерения скоростных способностей:

1. Время реакции на свет, звук, прикосновение (с).
2. Время удара, одного шага, одного заданного движения (с).
3. Частота (количество) движений рук и ног (поочередно или одной) за 5-15 с (раз).
4. Прыжки через скакалку на двух ногах за 15 с (раз).
5. Бег на 30, 50, 60, 100 м с хода, с низкого старта, с высокого старта (с).
6. Бег на месте за 5-15 с. Замерять по количеству касаний правым бедром резинового шнура на высоте горизонтально поднятого бедра (раз).
7. Тест для определения критической скорости: бег на 600 м (мин, с) или бег в течение 90 с (м).

Тесты для измерения гибкости:

1. Наклон туловища вперёд и касание пальцами пола из положения сидя, прямые ноги разведены на ширину двух ладоней. Замер по линии пяток в плюс или минус (см).
2. Наклон туловища вниз в положении стоя на деревянном кубе, колени не сгибать. Замер от ребра куба до кончиков пальцев рук (см).
3. Поднимание рук с палкой вверх в положении лёжа на животе, подбородок от опоры не отрывать (см).
4. Отход от стены. Руки в стороны, мизинцами касаться стены (см).
5. Выкрут гимнастической палки назад прямыми руками. Замерить расстояние между кистями рук (см).

6. Тест для оценки гибкости мышц-сгибателей и разгибателей голеностопного сустава. Измерить угол между подъёмом стопы и голенью (град).
7. Тест для оценки гибкости туловища. Лечь на живот, руки за спиной, ноги фиксирует партнёр. Приподнять спину и голову как можно выше. Результат равен частному от деления расстояния от пола до яремной ямки в см на длину туловища в см (%).
8. Гимнастический мост. Результат равен частному от деления расстояния от пяток до кончиков пальцев рук на длину туловища в см (%).
9. Расстояние от паха до пола в положении продольного и поперечного шпагата, ноги в коленях выпрямлены (см).

Тесты для измерения координационных способностей:

Тесты для измерения времени выполнения целостных двигательных действий:

1. 5 кувырков вперёд на матах (с).
2. Бег «змейкой» между поставленными в ряд стойками (с).
3. Челночный бег 3 x 10 м с зашагиванием одной ногой за линию (с).
4. Челночный бег 3 x 10 м с обеганием вокруг набивных мячей на поворотных пунктах (с).
5. Челночный бег 4 x 10 м с последовательной переноской двух деревянных кубиков за линию старта (с).
6. Метание теннисного мяча на дальность из положения сидя, ноги врозь. Выполнять ведущей и неведущей рукой (м).
7. Ведение баскетбольного мяча в беге с изменением направления движения (с).

Тесты для измерения быстроты комплексной реакции:

1. Ловля неожиданно отпускаемой размеченной палки кистью руки (см).
2. Ловля вертикально установленной на пол палки при отпускании её верхнего конца тренером со ступенчатым увеличением стартового расстояния до палки (м).
3. Остановка мяча, скатывающегося по размеченной наклонной доске, находясь от неё в момент старта на некотором расстоянии (путь, пройденный мячом до остановки, см).
4. Различные тесты на спортивную реакцию.

Тесты для измерения способности к ритму:

1. Бег с заданной скоростью (мин, с).
2. Спринт в заданном ритме (на полу разложены обручи) (с).
3. Сохранение ритма выполнения оговоренных движений, задаваемого звуковыми сигналами (измеряется время до первой сбивки, с).

Тесты для измерения точности выполнения двигательных действий (по динамическим, временным, пространственным показателям):

1. Метание теннисного мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений (кол-во удачных попыток).
2. Бросок баскетбольного мяча в цель, стоя к ней спиной (кол-во удачных попыток).
3. Прыжок с возвышения на разметку (кол-во удачных попыток).
4. Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины (кол-во прыжков).
5. Точное катание мяча рукой по расчерченной разметке (отклонение, см).
6. Метание теннисного мяча по качающейся мишени-маятнику (кол-во удачных попыток).

Тесты для измерения способности к равновесию:

1. Отклонение от прямой линии при ходьбе с закрытыми глазами на расстояние 5 м (см).
2. Равновесие в позе «ласточка» на полу, на гимнастической скамье, на гимнастическом бревне (с).
3. Повороты на двух и одной ноге на гимнастической скамье в течение заданного времени (кол-во удачных попыток).

4. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами (с).

Тесты для измерения способности к согласованию движений:

1. Из положения упор присев прыжки в упор лёжа и обратно за 15 с, за 30 с (раз).
2. Перешагивание двумя ногами поперечно лежащей палки «туда и обратно», не задевая палку, за 15 с, за 30 с (раз).
3. Одна нога выдвинута вперёд, другая сзади. Между ног поперечно лежит палка. Прыжки со сменой ног («разножки»), не задевая палку, за 15 с, за 30 с (раз).
4. Разность между высотой прыжков вверх со взмахом и без взмаха руками (см).
5. Ходьба по разложенным на полу дощечкам (с).
6. Прыжок на месте с поворотом на максимальный угол (град.).

Дополнительные тесты:

1. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.
2. Челночный бег 10 x 5 м.
3. Кистевая динамометрия сильнейшей руки.

Технико-тактическая подготовка:

— сдача аттестационного экзамена на пояса, успешное участие в соревнованиях.

КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ:

| Возраст, лет | Мальчики | | | Девочки | | |
|-----------------------------------|--------------|----------|-------------|--------------|----------|-------------|
| | Уровень | | | | | |
| | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| Бег 30 м, с | | | | | | |
| 9 | 6,3 и более | 6,2-5,7 | 5,6 и менее | 7,0 и более | 6,9-6,3 | 6,2 и менее |
| 10 | 6,0 и более | 5,9-5,4 | 5,3 и менее | 6,6 и более | 6,5-6,1 | 6,0 и менее |
| 11 | 5,8 и более | 5,7-5,2 | 5,1 и менее | 6,4 и более | 6,3-5,9 | 5,8 и менее |
| 12 | 5,6 и более | 5,5-5,0 | 4,9 и менее | 6,3 и более | 6,2-5,7 | 5,6 и менее |
| 13 | 5,4 и более | 5,3-4,8 | 4,7 и менее | 6,2 и более | 6,1-5,5 | 5,4 и менее |
| 14 | 5,3 и более | 5,2-4,7 | 4,6 и менее | 6,1 и более | 6,0-5,3 | 5,2 и менее |
| 15 | 5,2 и более | 5,1-4,6 | 4,5 и менее | 6,1 и более | 6,0-5,2 | 5,1 и менее |
| 16 | 5,1 и более | 5,0-4,3 | 4,4 и менее | 6,0 и более | 5,9-5,1 | 5,0 и менее |
| Челночный бег 3 x 10 м, с | | | | | | |
| 9 | 10,2 и более | 10,1-8,9 | 8,8 и менее | 10,8 и более | 10,7-9,4 | 9,3 и менее |
| 10 | 9,9 и более | 9,8-8,7 | 8,6 и менее | 10,4 и более | 10,3-9,2 | 9,1 и менее |
| 11 | 9,7 и более | 9,6-8,6 | 8,5 и менее | 10,1 и более | 10,0-9,0 | 8,9 и менее |
| 12 | 9,3 и более | 9,2-8,4 | 8,3 и менее | 10,0 и более | 9,9-8,9 | 8,8 и менее |
| 13 | 9,3 и более | 9,2-8,4 | 8,3 и менее | 10,0 и более | 9,9-8,8 | 8,7 и менее |
| 14 | 9,0 и более | 8,9-8,1 | 8,0 и менее | 9,9 и более | 9,8-8,7 | 8,6 и менее |
| 15 | 8,6 и более | 8,5-7,8 | 7,7 и менее | 9,7 и более | 9,6-8,6 | 8,5 и менее |
| 16 | 8,2 и более | 8,1-7,4 | 7,3 и менее | 9,7 и более | 9,6-8,5 | 8,4 и менее |
| Прыжок в длину с места, см | | | | | | |
| 9 | 124 и менее | 125-169 | 170 и более | 110 и менее | 111-159 | 160 и более |
| 10 | 134 и менее | 135-181 | 182 и более | 120 и менее | 121-169 | 170 и более |
| 11 | 152 и менее | 153-197 | 198 и более | 130 и менее | 131-184 | 185 и более |

| | | | | | | |
|---|-------------|---------|-------------|-------------|---------|-------------|
| 12 | 167 и менее | 168-212 | 213 и более | 135 и менее | 136-189 | 190 и более |
| 13 | 180 и менее | 181-237 | 238 и более | 140 и менее | 141-199 | 200 и более |
| 14 | 202 и менее | 203-250 | 251 и более | 145 и менее | 146-199 | 200 и более |
| 15 | 212 и менее | 213-259 | 260 и более | 155 и менее | 156-204 | 205 и более |
| 16 | 220 и менее | 221-264 | 265 и более | 160 и менее | 161-209 | 210 и более |
| Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, раз | | | | | | |
| 9 | 5 и менее | 6-9 | 10 и более | 4 и менее | 5-8 | 9 и более |
| 10 | 9 и менее | 10-14 | 15 и более | 7 и менее | 8-12 | 13 и более |
| 11 | 14 и менее | 15-24 | 25 и более | 12 и менее | 13-20 | 21 и более |
| 12 | 24 и менее | 25-34 | 35 и более | 18 и менее | 19-28 | 29 и более |
| 13 | 34 и менее | 35-44 | 45 и более | 28 и менее | 29-38 | 39 и более |
| 14 | 44 и менее | 45-49 | 50 и более | 38 и менее | 39-48 | 49 и более |
| 15 | 49 и менее | 50-64 | 65 и более | 40 и менее | 41-55 | 56 и более |
| 16 | 64 и менее | 65-69 | 70 и более | 55 и менее | 56-68 | 69 и более |
| Подъёмы туловища за 30 с из положения лёжа (ноги согнуты, ступни зафиксированы), раз | | | | | | |
| 9 | 13 и менее | 14-20 | 21 и более | 10 и менее | 11-17 | 18 и более |
| 10 | 14 и менее | 15-21 | 22 и более | 11 и менее | 12-18 | 19 и более |
| 11 | 15 и менее | 16-22 | 23 и более | 12 и менее | 13-19 | 20 и более |
| 12 | 16 и менее | 17-23 | 24 и более | 13 и менее | 14-20 | 21 и более |
| 13 | 17 и менее | 18-24 | 25 и более | 14 и менее | 15-21 | 22 и более |
| 14 | 18 и менее | 19-25 | 26 и более | 15 и менее | 16-22 | 23 и более |
| 15 | 19 и менее | 20-26 | 27 и более | 16 и менее | 17-23 | 24 и более |
| 16 | 20 и менее | 21-27 | 28 и более | 17 и менее | 18-24 | 25 и более |
| Наклон вперёд из положения сиди, см | | | | | | |
| 9 | 4 и менее | 5-8 | 9 и более | 6 и менее | 7-12 | 13 и более |
| 10 | 4 и менее | 5-9 | 10 и более | 6 и менее | 7-13 | 14 и более |
| 11 | 5 и менее | 6-10 | 11 и более | 7 и менее | 8-14 | 15 и более |
| 12 | 5 и менее | 6-11 | 12 и более | 7 и менее | 8-15 | 16 и более |
| 13 | 6 и менее | 7-12 | 13 и более | 8 и менее | 9-16 | 17 и более |
| 14 | 6 и менее | 7-13 | 14 и более | 8 и менее | 9-17 | 18 и более |
| 15 | 7 и менее | 8-14 | 15 и более | 9 и менее | 10-18 | 19 и более |
| 16 | 7 и менее | 8-15 | 16 и более | 9 и менее | 10-19 | 20 и более |
| Шпагат вправо и влево (расстояние до пола), см | | | | | | |
| 9 | 35 и более | 30-10 | 5 и менее | 35 и более | 30-10 | 5 и менее |
| 10 | 35 и более | 30-10 | 5 и менее | 35 и более | 30-10 | 5 и менее |

| | | | | | | |
|--|---------------|-------|---------------|---------------|-------|---------------|
| 11 | 35 и более | 30-10 | 5 и менее | 35 и более | 30-10 | 5 и менее |
| 12 | 35 и более | 30-10 | 5 и менее | 35 и более | 30-10 | 5 и менее |
| 13 | 35 и более | 30-10 | 5 и менее | 35 и более | 30-10 | 5 и менее |
| 14 | 35 и более | 30-10 | 5 и менее | 35 и более | 30-10 | 5 и менее |
| 15 | 35 и более | 30-10 | 5 и менее | 35 и более | 30-10 | 5 и менее |
| 16 | 35 и более | 30-10 | 5 и менее | 35 и более | 30-10 | 5 и менее |
| Поперечный шаг (расстояние до пола), см | | | | | | |
| 9 | 40 и более | 35-15 | 10 и менее | 40 и более | 35-15 | 10 и менее |
| 10 | 40 и более | 35-15 | 10 и менее | 40 и более | 35-15 | 10 и менее |
| 11 | 40 и более | 35-15 | 10 и менее | 40 и более | 35-15 | 10 и менее |
| 12 | 40 и более | 35-15 | 10 и менее | 40 и более | 35-15 | 10 и менее |
| 13 | 40 и более | 35-15 | 10 и менее | 40 и более | 35-15 | 10 и менее |
| 14 | 40 и более | 35-15 | 10 и менее | 40 и более | 35-15 | 10 и менее |
| 15 | 40 и более | 35-15 | 10 и менее | 40 и более | 35-15 | 10 и менее |
| 16 | 40 и более | 35-15 | 10 и менее | 40 и более | 35-15 | 10 и менее |

На этапе начальной подготовки для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение 80% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке, знание терминологии, специальных техник для спарринга.

На учебно-тренировочном этапе подготовки для перевода в группы следующего года обучения необходимо усвоение 90% упражнений нормативной части программы текущего года по общефизической подготовке, умение применять тактические схемы боя, оказывать первую медицинскую помощь, знание техники от 10 кю и выше.

2.5 Методические материалы

Краткое описание основных методов и технологий.

Методы тренировки:

1. Методы для развития физических качеств (повторный, круговой, игровой, соревновательный).

2. Методы для обучения и совершенствования технических приемов (объяснение, показ, разучивание в целом и по частям, исправление ошибок, анализ выполнения, использование технических средств, повторный).

3. Методы для обучения и совершенствования тактики (разучивание тактических элементов по частям, в целом, анализ действий, совершенствование действий, задания на тренировках и соревнованиях, повторный).

4. Методы психологической подготовки (убеждение, разъяснение, опыт положительный или отрицательный, пример, поощрение, самостоятельное выполнение упражнений, введение в тренировку сбивающих факторов, самовнушение, создание соревновательных условий).

На занятиях используются следующие педагогические технологии:

- игровая деятельность (эмоциональная приподнятость на занятиях, наличие правил и роли у детей во время игр и эстафет, а также при выполнении тренировочных упражнений);

- информационно-коммуникационные технологии (в системе физической культуры и спорте компьютерные технологии широко используются для теоретической подготовки воспитанников);

- личностно-ориентированная технология оздоровительной физической подготовки юных спортсменов (воспитанники понимают, что физическая активность им нужна не только в настоящее время, но и на протяжении всей жизни. Традиционное физическое воспитание обучает тому, «что» надо делать, но не объясняет «почему»);

- проблемное обучение (технический прием выполняется не на месте, а в движении, или, например, без зрительного контроля; пас партнеру делается не просто, чтобы избавиться от мяча, а для того что бы сохранить мяч, продолжить контроль мяча команды);

- педагогика сотрудничества (поиск лучших качеств, вера в успех ребенка, приоритет положительного стимулирования).

Алгоритм учебного занятия:

Занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. На каждом занятии присутствуют элементы разных разделов учебного плана.

В подготовительной части сообщаются задачи занятия, осуществляется организация воспитанников и их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В ней применяются ходьба, бег, общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения. На начальном этапе нарабатывается навык выполнения комплекса упражнений разминки - они одни и те же, но могут включать и дополнительные упражнения для разнообразия и для выполнения задач на конкретном занятии. Разминка перед занятием и перед игрой на соревновании психологически готовит детей к выполнению физических упражнений, приучает настраиваться на определенную работу, в то же время предотвращает травматизм.

В основной части решаются задачи овладения техническим минимумом начинающего футболиста: изучаются стойки и перемещения, пас внешней и внутренней стороной стопы, удар по мячу, удар по мячу с лета. Для повышения эффективности обучения тренер-преподаватель должен применять подготовительные и подводящие упражнения, использовать средства различных видов спорта и игр с мячом для развития основных физических качеств. В большинстве упражнений не должно быть более 10-15 повторений в одной серии.

Заключительная часть направлена на постепенное снижение нагрузки и приведение организма занимающихся в относительно спокойное состояние с помощью комплекса упражнений на расслабление мышц и восстановление дыхания. Проведение игр в заключительной части занятия улучшает эмоциональное состояние юных спортсменов и облегчает перенесение тренировочных нагрузок. Это в значительной степени повышает интерес к занятиям. Завершается занятие подведением итогов.

Список использованной литературы

Список литературы для педагога:

1. Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.-116с.
2. Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
3. Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.

4. Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
2. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
3. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
4. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
6. Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
7. Соломатин С. – « Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
8. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
9. Такэнобу Н. « Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
10. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
11. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
12. Хаберзетцер Р. « Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
13. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
14. Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
15. Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989
16. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001