

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА БЕРЕЗНИКИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР «КАСКАД»

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
Протокол № 1
от 30 августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО ДЮЦ «Каскад»
В.А.Трынкина

Приказ № 304-од от 01.09.2023г.



Дополнительная
общеразвивающая программа
«Каратэ-Сётокан»
Направленность: физкультурно-спортивная.
Возраст обучающихся: 7-17 лет.
Срок реализации: 4 года.

Составители: педагог дополнительного
образования Довженко Павел Борисович

БЕРЕЗНИКИ 2023

I. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Каратэ – древнее боевое искусство, которое очень популярно в современном мире. Количество поклонников каратэ превышает 50 миллионов человек. Причина столь высокой популярности этого единоборства заключается в том, что в нем соединились древние принципы и методы тренировок с тенденциями современного спорта, что сделало каратэ уникальной системой саморазвития и физического воспитания, а также очень зрелищным и динамичным видом спорта.

Программа «*Каратэ-Сётोकан*» полностью созвучна важнейшей цели государственной политики: содействие физическому, интеллектуальному, психическому, духовному и нравственному развитию детей, воспитанию в них патриотизма и гражданственности, а также реализации личности ребенка в интересах общества, поэтому является общеразвивающей.

Актуальность программы

Обучаясь по программе «Каратэ-Сётोकан», обучающиеся в комплексе с общим физическим развитием получают так же силовую подготовку, хорошую гибкость, растяжку, скоростные качества. Это позволяет им сдавать нормативы ГТО на самом высоком уровне.

Регулярные занятия каратэ, следование принципам, которые закладываются в процессе обучения, помогают ученикам укреплять физическое здоровье, быть менее восприимчивым к различным вредным воздействиям со стороны окружающей среды (дурные компании, алкоголь, курение и т. д.), увеличивает эмоционально-психическую устойчивость занимающегося к стрессовым ситуациям, способствуют росту интенсивности и результативности умственного труда.

Карате является проверенной столетиями, прекрасно зарекомендовавшей себя системой не только физического, но и духовного воспитания, развития волевых качеств, положительно влияет на способность учеников добиваться высоких результатов в самореализации и жизненном самоопределении.

Программа «Каратэ-Сётोकан» является модифицированной дополнительной общеразвивающей программой физкультурно-спортивной направленности. По уровню сложности программа является стартовой и рассчитана на начальный уровень освоения.

Программа разработана на основе следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012;

- Концепция развития дополнительного образования детей (распоряжение

- Правительства РФ № 1726-р от 04.09.2014);

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (постановление главного санитарного врача РФ от 04.07.2014);

- «Положение о структуре, порядке разработки, утверждения и сопровождения, дополнительных общеразвивающих программ МАУ ДО ДЮОЦ «Каскад».

Учебный план и содержание программы опирается на материалы дополнительной общеразвивающей программы по каратэ «Сётокан», автор-составитель Кругликов А.П., ГБОУ СОШ № 309, г. Санкт-Петербург.

Отличительные особенности программы:

- программа является первой ступенью в обучении подростков базовым приемам каратэ;

- содержание обучения составлено с учетом расширения и углубления физической подготовки, полученной в общеобразовательной школе;

- большое внимание уделяется общефизической подготовке, специальным упражнениям;

- воспитательный аспект программы направлен на формирование у обучающихся трудолюбия, порядочности, ответственности, аккуратности, а также навыков культуры поведения и бесконфликтного общения.

Новизной программы является практика КАТА, которые являются одним из методов психофизической подготовки в карате. Ката являются сущностью карате поскольку являются основным методом обучения и несут в себе одновременно духовный, физический, психологический, тактико-технический, исторический аспекты практики карате, и представляют собой серии движений, состоящие из логически расположенной техники защиты и атаки в определенной установленной последовательности, которые необходимо выполнять совершенно и исключительно.

Посредством исполнения ката изучают ритм, координацию, баланс, принципы применения силы, большое количество техники для самозащиты и самодисциплины.

Адресат программы

Данная программа адресована детям 7-17 лет. Учащиеся должны иметь допуск врача об отсутствии противопоказаний для занятий каратэ. В случае участия в соревнованиях проводится дополнительное медицинское обследование не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований. Программа рассчитана на учащихся, не имеющих специальной спортивной подготовки.

Младший школьный возраст (7-10 лет). Этот возраст наиболее благоприятен для формирования у детей практически всех физических качеств и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности. Именно в этом возрасте ребенок обладает отличной мышечной

памятью. Он схватывает на лету самую суть движений, способен копировать показанные ему упражнения. Это тот период в жизни ребенка, когда идет интенсивное формирование опорно-двигательного аппарата, закладываются основы гармонизации телосложения и функциональных возможностей организма. Именно на данном возрастном этапе актуальной является задача выявления нарушений осанки, поиска эффективных средств их предупреждения и коррекции.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Этот возраст – период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

Поэтому педагогу очень важно в своей работе учитывать индивидуальные способности, наследственные задатки того или иного ребенка для правильного построения процесса обучения по программе, использовать методы и средства развития его двигательных способностей в соответствии с возрастом.

Старший школьный возраст (15-17 лет). В этом возрасте дети усиленно начинают заниматься самовоспитанием. На данном этапе у них происходит процесс активного созревания организма, хорошо развита двигательная сфера. Продолжается процесс окостенения, но изгибы позвоночника еще не устойчивы. Поэтому целенаправленные занятия физическими упражнениями по Программе «Каратэ-Сётокан» способствуют оптимальному укреплению опорно-двигательного аппарата детей, закреплению навыка правильной осанки. Очень важным становится укрепление и сохранение здоровья детей средствами единоборств, предложенными в Программе.

Объем программы: 216 часа в год.

Продолжительность программы: 4 года.

Наполняемость группы: 15 человек.

Режим занятий: три раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. С перерывом между ними – 15 минут.

Форма обучения: очная, также возможно использование дистанционных форм обучения.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, групповая, коллективная.

Формы проведения занятий: теоретические занятия, практические занятия (групповые учебные, учебно-тренировочные, контрольные занятия, соревнования).

Выбор формы проведения занятия зависит от контингента обучающихся, задач и условий подготовки.

Теоретические занятия могут проводиться самостоятельно или в комплексе с практическими занятиями (в виде объяснения, беседы, рассказа в начале практического урока).

На учебных занятиях усваивается новый материал, осуществляется обучение основам техники и тактики бокса.

На учебно-тренировочных занятиях, наряду с изучением нового материала и закреплением ранее изученного, особое внимание уделяется повышению общей и специальной подготовленности спортсменов.

Контрольные занятия обычно проводятся два раза в учебном году в конце каждого полугодия. На контрольных занятиях обучающимися сдаются зачеты по технике бокса, контрольные нормативы по общей физической подготовке.

Соревнования проводятся с целью формирования у обучающихся соревновательного опыта и определения рейтинга каждого участника.

Основное время занятий – это изучение приемов, физическая подготовка и повторение комплексов упражнений (КАТА), направленных на закрепление и развитие изученных приемов. В паузах на тренировке даются дыхательные упражнения и теоретические основы движений, которые изучаются на занятиях.

Особенности организации учебно-тренировочного процесса

Каждый год обучения делится на сессии. Каждая сессия заканчивается аттестацией и присвоением КЮ – разряда.

КЮ соответствует поясу определенного цвета. Десятый КЮ соответствует первоначальной ступени усвоения программного материала (белый пояс), а каждый последующий КЮ – более высокой ступени овладения учебным материалом и уровнем физической подготовленности.

Таким образом, пояс становится определенной ступенькой к повышению уровня квалификации каратиста, а также стимулом к учебной и спортивной деятельности. В таблице 1 приводится распределение сессий по годам обучения.

Таблица 1

Год обучения	Сессия	КЮ
1	1 (сентябрь-ноябрь)	10
	2 (декабрь-февраль)	9
	3 (март-апрель)	8
2	4 (1 полугодие)	7
	5 (2 полугодие)	6
	6 (2 полугодие)	5
3	7 (1 полугодие)	4
	8 (2 полугодие)	3
4	9 (1 полугодие)	2
	10 (2 полугодие)	1

Первый год обучения является годом изучения базовых стоек, блоков и ударов. Этот материал служит основой для дальнейшей подготовки. С помощью этого материала идет формирование мышц и связок учеников. Так же на первом году обучения уделяется большое внимание развитию координации и вестибулярного аппарата.

Во второй год обучения большее внимание уделяется развитию скоростных качеств, укреплению стоек и выработке правильного дыхания при использовании различных техник. Возрастает объем общей и специальной физической подготовки. Ученики получают знакомство с соревновательной практикой. При желании могут посетить учебно-тренировочные сборы.

Третий год – развитие скорости при проведении техники каратэ является первостепенной задачей. В тоже самое время изучение новой техники требует детальной проработки. Поэтому скоростные тренировки чередуются с тренировками требующими меньшей аэробной нагрузки. Остается требование выполнения большого объема общефизической подготовки и специальной физической подготовки. Большой объем работы проводится по изучению и повторению формальных комплексов- КАТА. Соревновательная практика-обязательное условие успешного роста. Посещение Учебно-тренировочных сборов рекомендуется.

Четвертый год - большое внимание уделяется совершенствованию мастерства исполнения изученной техники, обязательна соревновательная практика. Изучаются КАТА, которые дают информацию по применению боевых техник каратэ, которые не используются на соревнованиях. Большое значение уделяется контролю выполнения техник. Скорость и качество — два главных параметра оценки результатов тренировок. Соревновательная практика-обязательна. Посещение Учебно-тренировочных сборов рекомендуется.

Учебный материал программы представлен в трёх основных разделах: «Теоретическая подготовка», «Практическая подготовка» и «Психологическая подготовка».

Раздел **«Теоретическая подготовка»** знакомит с историей возникновения и развития каратэ, с ритуалами, этикетом, терминологией, основами организации и проведения соревнований. Особое внимание уделяется правилам выполнения технических приемов и упражнений, технике безопасности на занятиях, правилам личной и общественной гигиены, спортивной дисциплине. Кроме того, раздел включает в себя сведения о строении и функциях организма, влиянии физических упражнений на организм обучающихся.

Теоретическая подготовка органически связана с другими видами подготовки и является непосредственным элементом практических знаний.

Раздел **«Практическая подготовка»** включает в себя такие подразделы, как общая физическая, специальная физическая, технико-тактическая подготовка, а также контрольные нормативы, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

«*Общая физическая подготовка*» направлена на разностороннее развитие физических способностей, на повышение уровня функциональных возможностей организма. Средствами ОФП являются общеразвивающие упражнения: упражнения скоростно-силового характера; упражнения, развивающие выносливость, совершенствующие ловкость и быстроту двигательной реакции и другие.

Подраздел «*Специальная физическая подготовка*» направлен на развитие физических способностей, отвечающих специфике каратэ. Это упражнения на координацию движений, выполнение ударной и защитной техники в передвижении, игровые упражнения, «бой с тенью», упражнения с партнером и другие.

В подразделе «*Технико-тактическая подготовка*» уделяется внимание формированию и развитию основных действий каратиста, боевым положениям, особенностям ведения боя, технике передвижения.

Тактическая подготовка – это овладение учащимися искусством применения спектра технических средств, морально-волевых и физических качеств в бою с различными по стилю и манере ведения поединка противниками.

«*Контрольные нормативы*» – это контроль над эффективностью физической подготовки, осуществляемый с помощью контрольно-переводных нормативов по окончании каждой сессии. Контрольные испытания рекомендуется проводить в торжественной соревновательной обстановке в следующем порядке: в первый день – испытания на скорость, во второй – на силу и выносливость.

В подразделе «*Участие в соревнованиях*» основное внимание уделяется накоплению соревновательного опыта каратиста. Участвуя в соревнованиях различного уровня, обучающиеся получают возможность оценить качество собственной подготовки, а также определить следующие задачи на пути к совершенствованию спортивного результата.

«*Инструкторская и судейская практика*» способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе каратэ. Данный раздел вводится с третьей сессии, т.к. инструкторские занятия наиболее эффективны, когда учащиеся уже имеют необходимое представление о методике обучения, а также владеют элементарными техническими навыками. Судейская практика также предполагает у детей наличие уже сформированных специальных теоретических и практических знаний.

В третьем разделе «*Психологическая подготовка*» уделяется внимание воспитанию волевых качеств единоборца – настойчивости, инициативности, целеустремленности, выдержке, уверенности в своих силах, смелости и решительности. Все эти качества развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, а также в соревновательной деятельности и в процессе самоподготовки.

Еще одной задачей психологической подготовки является регуляция состояния тревожности, которое испытывает каратист перед соревновательным боем. Использование различных средств психического

воздействия (аутотренинг, релаксация, психорегулирующая пауза и др.) положительно влияет на состояние борца и помогает преодолеть тревожность.

Огромное внимание в программе уделяется воспитательной работе, которая включает в себя воспитание таких качеств, как трудолюбие, дисциплинированность, ответственность, порядочность, организованность, чувство коллективизма, а также формирование навыков межличностных отношений.

Немалая роль в процессе воспитания обучающихся отводится этикету каратэ – соблюдению специально установленных правил поведения и норм морали. Ритуалы этого вида спорта повышают общую культуру занимающихся, диктуют воспитанникам высокие нравственные и этические нормы поведения в спортивном зале и вне. Этикет во многом способствует концентрации внимания обучающихся, дисциплинирует их и, внося в занятия элемент необычности и игры, приучает к уважению другой личности и к самоуважению.

Основной формой организации и проведения учебного процесса является групповое занятие, проводимое под руководством педагога.

По цели занятия делятся на учебные, учебно-тренировочные, соревновательные и контрольные.

На *учебных занятиях* спортсмены приобретают новые навыки и совершенствуют ранее выработанные, усваивают новый материал (в том числе теоретический), знакомятся с новыми упражнениями, изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия.

На *учебно-тренировочных занятиях*, наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется воспитанию необходимых физических качеств, повышению общей и специальной работоспособности учащихся, усвоению, закреплению и совершенствованию новых технических навыков, умению применять их в различных условиях боя.

Соревновательные занятия применяются для формирования у бойцов соревновательного опыта, накопления боевой практики с партнерами разного стиля и манерой ведения боя, помогают совершенствовать не только физические, но и технико-тактические навыки.

Контрольные занятия проводятся с целью проверки и оценки уровня подготовленности учащихся по разделам общей физической, специальной физической и технической подготовки. Примерные нормативные требования распределены в зависимости от возраста обучающихся и года обучения.

1.2. Цель и задачи программы

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья обучающихся, создание условий для физического и психологического потенциала, стимуляции развития и проявления физических способностей посредством привлечения к занятиям каратэ.

Задачи

Предметные:

- дать знания по истории боевых искусств;
- познакомить с теоретическими основам спортивного мастерства в избранном виде спорта;
- учить выполнению технических приёмов, тактических действий и правил борьбы;
- получить опыт участия в соревнованиях;
- формировать навыки регулирования психического состояния.

Метапредметные:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость, гибкость);
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- прививать интерес к здоровому образу жизни,
- развивать представления о мире спорта, поддерживать интерес к занятиям единоборствами;
- развивать социальную активность и ответственность учащихся.

Личностные:

- воспитывать и прививать трудолюбие, терпеливость, настойчивость, дисциплинированность, морально-волевые качества;
- формировать у обучающихся осознанное отношение к своему здоровью, привлекать к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- развивать навыки взаимодействия и сотрудничества в спортивном коллективе.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Содержание разделов	1 год	2 год	3 год	4 год
I. Теоретическая подготовка	12	4	3	3
II. Практическая подготовка	196	204	205	205
1. ОФП	66	70	65	60
2. СФП	50	54	58	60
3. Техничко-тактическая подготовка	60	60	63	66
4. Контрольные испытания и нормативы	6	6	6	6
5. Участие в соревнованиях	8	8	8	8
6. Инструкторская и судейская практика	6	6	5	5
III. Психологическая подготовка	8	8	8	8
Итого часов	216	216	216	216

1 год обучения

Цель: приобщение к занятиям каратэ, активизация двигательного потенциала детей и повышение уровня их физической подготовленности.

Задачи:

- формировать желание систематически заниматься физической культурой, прививать интерес к занятиям каратэ;
- знакомить с историей возникновения и развития каратэ, с терминологией, применяемой в этом виде спорта;
- обучать общедвигательной культуре, базовым движениям каратиста, элементарным тактическим действиям;
- развивать двигательные способности, четкость и координацию спортивных движений, гибкость, быстроту двигательных действий;
- обучать базовой технике в пределах 10-7 КЮ;
- обучать правилам поведения на тренировках, технике безопасности, основам гигиенических знаний;
- воспитывать дисциплинированность, трудолюбие, честность, вежливость, уважение к старшим, умение общаться в коллективе.

Учебный план

Содержание разделов	1 сессия	2 сессия	3 сессия	часы
I. Теоретическая подготовка	6	3	3	12
II. Практическая подготовка	66	60	70	196
1. ОФП	28	20	18	66
2. СФП	18	16	16	50
3. Тактико-техническая подготовка	18	18	24	60
4. Контрольные испытания и нормативы	2	2	2	6
5 Участие в соревнования	–	2	6	8
6. Инструкторская и судейская практика	–	2	4	6
III. Психологическая подготовка	2	2	4	8
Итого часов	74	65	77	216

Содержание первого года обучения

1 сессия	2 сессия	3 сессия
І. Теоретическая подготовка		
<p><u>Из истории возникновения и развития каратэ сётокан.</u> Исторические и социальные предпосылки возникновения и развития каратэ. Стили каратэ и другие боевые искусства Кореи.</p> <p><u>Каратэ как один из эффективных видов рукопашного боя и самозащиты.</u> Каратэ – средство воспитания силы воли, духа и морально-этических качеств. Каратэ как способ повышения физической и психологической стойкости организма, укрепления здоровья. Контактное и бесконтактное каратэ.</p> <p><u>Моральные принципы, этикет и философия каратэ.</u> Вежливость, уважение к старшим, опека и защита слабых, применение каратэ только во благо людям. Значение названия каратэ. Система поясов.</p> <p><u>Оборудование и инвентарь для занятий каратэ.</u> Оборудование залов для занятий каратэ. Оборудование спортивных площадок на открытом воздухе. Инвентарь: макивары, лапы, гантели, эспандеры, набивные мячи, скакалки и т.д. Защитная экипировка: шлем с закрытым затылком и макушкой, перчатки с закрытыми пальцами и открытой ладонью, футы с закрытой пяткой, капа, паховая раковина, нагрудный бандаж, накладки на предплечье и голень. Форма каратиста.</p> <p><u>Правила соревнований.</u> Права и обязанности участника соревнований. Базовые знания правил соревновательного поединка.</p> <p><u>Основы техники и тактики каратэ.</u> Понятия: атака, атакующая тактика, тактика сдерживания, защита, механика и динамика движений, стойка, боевая поза, маневр туловищем, передвижения, подставка, блок руками и ногами, прямые удары руками; прямые, передние и боковые удары ногами, защиты уходом, обманные действия, фазы удара ногой, толчковая нога, площадь опоры.</p> <p>Основные принципы техники каратэ: круговое движение, ведущая роль поясницы, концентрация энергии в точке в момент удара. Нанесение ударов ногами в туловище по мишени и в голову. Нанесение ударов руками в туловище по мишени.</p> <p>Общие понятия о тактике. Основы подготовительных, атакующих и контратакующих действий.</p> <p><u>Физическая культура и спорт в России.</u> Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья, гармонического развития, подготовки к труду и защите Родины.</p> <p><u>Правила ТБ на занятиях.</u> Травматизм и меры его предупреждения. 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. Запрещённые действия в борьбе.</p> <p><u>Гигиена, закаливание, режим дня.</u> Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом, избавление от вредных привычек. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы закаливания солнцем, воздухом, водой. Значение закаливания для укрепления здоровья.</p> <p><u>Анатомо-физиологические особенности организма человека.</u> Строение опорно-двигательного аппарата человека. Костная и мышечная системы.</p> <p><u>Терминология тхэквондо.</u></p> <p>Счёт до десяти. Команды. Приветствие, поклон. Уровни Наименование стоек, блоков, ударов руками и ногами в соответствии с</p>		

требованиями к аттестации на 10-9-8 КЮ.

I. Практическая подготовка

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну. 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. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Общеподготовительные развивающие и координационные упражнения

Выполняются в условиях различной опоры (на твердом и мягком полу), в помещении и на открытом воздухе.

Упражнения для мышц шеи

Наклоны головы вперед, в стороны, назад, поворот головы к плечу, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Отведение рук (в стороны, вверх-вниз), сгибание и разгибание рук; скручивание кисти в запястье, вращение кистей в разные стороны; круговые вращения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны (вперед, в стороны, назад), круговые скручивания корпуса, повороты. Повороты корпуса со сцепленными руками в «замок», «выворот» рук из положения «замок». Поворот корпуса назад с прямыми руками; с прямыми руками, описывающими круги. Прогиб спины в положении «стойка всадника». Прогиб спины и скручивание с одновременным касанием рукой противоположной ноги спереди, а затем со стороны спины той же ноги. Ползание по-пластунски лицом, ногами вперед, на спине, на животе. Ходьба на ягодицах лицом вперед, спиной вперед. Поднимание корпуса из положения лежа на животе через лавку, руки за голову.

Упражнения для мышц ног

Круговые вращения коленями из положения ноги вместе. Поочередное «продавливание» коленей назад с положением рук на коленях, к взъёму стопы, а затем к пятке. Протяжка из положения висом полушпагат с различными положениями опорной стопы. Наклоны в полушпагате сидя (к прямой ноге, посередине, к колену, за спину), с различными положениями стоп. В положении сидя наклоны к ногам, поочередно сгибая и разводя ноги в стороны. В положении сидя с разведенными ногами в стороны наклоны к ним и между ними, касание руками через голову к ногам. Круговые вращения ногами в положении сидя и лежа. Махи вперед-назад, внутрь-в сторону-наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении. Выпады вперед, в стороны, приседания, приседания на одной ноге. Медленное поднимание прямых ног вперед-назад, влево-вправо. Медленное поднимание ног в различные положения – выносы.

Ходьба и бег

Ходьба в различном направлении (обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде), меняя темп, положение и характер работы рук. Остановка во время движения шагом и бегом. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, в присяде («гусиным шагом»), полуприсяде.

Бег обычный, спиной вперед, боком с подскоком, скрестный бег (боком), с прямыми ногами (вперед и назад), бег на носках, с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад кроссовый бег. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости; бег с преодолением препятствий.

Прыжки

Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега с поворотом на 90° и 180° в воздухе; на одной, на двух ногах; в полном присяде левым, правым боком и передом, задом; из полуприсяда, из полного приседа вверх; с подтягиванием коленей к груди.

Упражнения с предметами

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

Ловля: теннисного мяча, набивного мяча в положении стоя, сидя, лёжа, одной и двумя руками; после вращения, после кувырка.

Упражнения без предметов

Отжимания в упоре лежа на ладонях, на кулаках. Приседания на двух и одной ноге. Смена положения корпуса из положения сидя в упор лежа и обратно. Упражнение «березка» и «плуг» с последующим разведением ног в плоскости. Упражнение «рыбка». Медленное поднятие ног в различные положения из положения сидя, лежа и на спине и их возврат в исходное положение. Упражнение «велосипед» и «ножницы», изометрические упражнения из положения стоя и с колен.

Упражнения на гимнастических снарядах

На гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате; подтягивание и поднятие ног в «уголок» в висе на перекладине; прыжки с разбега через козла.

Акробатические упражнения

Перекатывания, кувырки вперед и назад сгруппировавшись; кувырки через плечо вперед и назад; длинные кувырки; кувырки вперед с одного колена через плечо; несколько кувырков подряд; кувырки со скрещенными голеньями.

Выход на гимнастический мост из положения лежа со спины, опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без нее; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без. Перемещения в гимнастическом мосте вперед-назад и в стороны.

Борцовские упражнения

Страховка и самоконтроль при падениях. Переталкивание, выведение из равновесия, простейшая борьба в стойке и партере, удержание в партере на время.

Подвижные игры и эстафеты

С элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переноской груза, с преодолением препятствий, с комбинированными заданиями. Поединок на коленях.

Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, ловкость, меткость, сообразительность, взаимопомощь.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Растягивающие упражнения

Наклоны корпуса вперед, сидя и стоя со сведенными и разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышенность, приседания на одной ноге. Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате; шпагат полный и поперечный. Махи прямой ногой вперед-назад, влево вправо. Круговые махи: изнутри наружу и с наружи вовнутрь, круговые вращения согнутой ногой в колене, в тазобедренном суставе. Растяжка с использованием гимнастической стенки, балетного станка; растяжка, с партнером сидя, стоя, лежа. Удержание растянутых

положений.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы

Работа до первых признаков утомления в амуниции. Упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке «Петушиные бои». Имитация ударов руками с эспандерами.

Упражнения для развития быстроты

Выполнение ударов ногами и руками в амуниции и без неё. Проведение боя с «тенью» в амуниции и без неё. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 10 сек. Условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника). Нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели». Нанесение ударов в максимальном темпе по мешку.

Упражнения для развития выносливости

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы: гандбол, баскетбол, регби, причем направленное развитие предусматривает доведение времени игры до 1 часа и более.

Развитие аэробных возможностей

Непрерывное нанесение легких ударов по мешку. Выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей

Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью». Нанесение ударов с задержками дыхания.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на снарядах: нанесение ударов по движущейся мишени. Нанесение ударов по мишени при собственном передвижении. Упражнения с партнером: ведение условных боев с ограниченным количеством ударов, проведение спаррингов на ограниченной площадке.

Упражнения для развития гибкости

Наклоны, отклонения, махи ногами.

Упражнения для развития равновесия

Продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем. Комбинированные эстафеты. Гимнастическое «колесо». Бег со сменой направления движения. Быстрые приседания с выпрыгиванием вверх. Прыжки на одной ноге

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка

Дистанции:

– дальняя.

Стойки:

- левосторонняя одноимённая;
- правосторонняя одноимённая;

Дистанции:

– средняя.

Стойки:

- прямые (по вертикали);
- согнутые (по вертикали).

Дистанции:

– ближняя (клинч).

Стойки:

- узкие и широкие (по расстоянию между стопами по фронту).

<p>– левосторонняя разноимённая; – правосторонняя разноимённая.</p> <p><u>Боевые позы:</u> – закрытая; – открытая.</p> <p><u>Защитные технические действия</u> – маневр туловищем (уклон в сторону, отклон); – передвижения (степ отходами, степ приходами);</p> <p><u>Удары ногами:</u> – передний прямой ближней ногой (носком, пяткой); – передний прямой дальней ногой (носком, пяткой); – передний прямой ближней сверху; – передний прямой дальней сверху.</p> <p><u>Удары руками:</u> – прямой ближней рукой (без шага); – прямой дальней рукой (без шага).</p>	<p>– фронтальная;</p> <p><u>Боевые позы:</u> – открытая верхняя и нижняя; – закрытая верхняя и нижняя.</p> <p><u>Защитные технические действия</u> – маневр туловищем (нырок); – передвижения (степ выходами); – контактная защита подставкой прижатого к туловищу локтя; – контактная защита блоком предплечьем или кистью против ударов, наносимых сбоку.</p> <p><u>Удары ногами:</u> – боковой прямой ближней ногой; – боковой прямой дальней ногой; – боковой сбоку ближней ногой; – боковой сбоку дальней ногой.</p> <p><u>Удары руками:</u> – прямой ближней рукой (с полушагом); – прямой дальней рукой (с полушагом).</p>	<p><u>Боевые позы:</u> боевые позы с расположением рук на разной высоте.</p> <p><u>Защитные технические действия:</u> – передвижение степом с заходами (шагом вперёд, с разворотом, становясь сбоку противника); – контактная защита подставкой прижатого к туловищу предплечья; – контактная защита блоком предплечьем или кистью против ударов, наносимых снизу; – отбив наружной стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника изнутри наружу; – отбив наружной стороной дальнего от противника предплечья (кисти) дальней руки противника изнутри наружу.</p> <p><u>Удары ногами:</u> – передний прямой ближней ногой (сверху) в прыжке; – передний прямой дальней ногой в прыжке; – боковой прямой ближней ногой в прыжке; – боковой прямой дальней ногой в прыжке.</p> <p><u>Удары руками:</u> – прямой удар ближней рукой с шагом (подскоком); – прямой удар дальней рукой с шагом (подскоком).</p>
--	---	--

Тактическая подготовка

<p><u>Знакомство с начальными атакующими технико-тактическими действиями</u></p>	<p><u>Знакомство с начальными контратакующими технико-тактическими</u></p>	<p><u>Атакующие технико-тактические действия:</u></p>
--	--	---

<p>Первые технико-тактические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> – выбор «мишени» (куда бить?); – выбор «оружия» (чем бить?); – выбор способа воздействия (как бить?). <p>Значение взаимного расположения спортсменов (значение стато-кинематической ситуации) при выборе технико-тактических действий и их варьировании.</p> <p><i>Удары от маневров на татами</i></p> <p>Ограничение вариантов комбинаций ударов руками. Многообразие различных вариантов ударов ногами. Соблюдение принципа «фронтальности» при нанесении ударов.</p> <p>Атакующие действия: смена боевых позиций и стоек, передвижения по татами, различные удары (в основном ногами).</p> <p>Подводящие упражнения – опережающее нанесение собственных ударов по открытым или недостаточно защищенным частям тела противника, прерывная атака по щиту-макиваре и мешку, а также высокоскоростной бой с тенью.</p>	<p><u><i>действиями</i></u></p> <p>Контратакующие действия заключаются в способности избегать ударов противника и наносить ответные и встречные удары.</p> <p>Контратакующие действия: ложные движения ног и туловища, быстрая смена дистанций, прыжки, маневрирование, использование различных видов защит (маневр туловищем, подставки, отбивы, финты, уклоны), нанесение ударов руками и ногами.</p> <p><u><i>Тактика сдерживания</i></u> как элемент контратаки, заключается в том, чтобы, активно двигаясь и используя «вяжущую» защиту, утомить противника его же атаками, пропустив при этом как можно меньше ударов.</p> <p>Проведение обусловленных спаррингов.</p> <p><u><i>Дистанция</i></u> и её влияние на выбор технико-тактических действий, на проявление тех или иных физических и волевых качеств спортсменов в бою.</p> <p><u><i>Дальняя дистанция</i></u></p> <p>Бой на дальней дистанции, переход от атаки к контратаке, меняя виды передвижения и расстояние до противника.</p> <p>Технический арсенал боя на дальней дистанции:</p> <ul style="list-style-type: none"> – боковые удары (сочетание лёгких, отвлекающих со стремительными и резкими); – применение преимущественно защит шагами назад и в сторону; – использование различных защит с помощью подставок; – использование финтов. 	<ul style="list-style-type: none"> – удары от маневра туловищем; – удары от маневра туловищем и по даянгу. <p>Маневр относительно противника в тактике ударных единоборств занимает значительное место, он используется для собственного выхода на атаку, или для провоцирования противника к перемещению, приводящему его в невыгодное положение.</p> <p><u><i>Варианты использования маневра на нанами:</i></u></p> <ul style="list-style-type: none"> – смена стойки как элемент маневра; – скачок вперёд как элемент маневра; – скачок назад как элемент маневра; – скрестный шаг вперёд как элемент маневра; – подскок вперёд как элемент маневра; – скользящий шаг с финтом ближней ногой как элемент маневра; – скользящий шаг с финтом дальней ногой как элемент маневра; – подшаг дальней ногой как элемент маневра; – шаг назад ближней ногой как элемент маневра. <p><u><i>Средняя дистанция</i></u></p> <p>Бой на средней дистанции может быть:</p> <ul style="list-style-type: none"> – развитием атакующих или контратакующих действий; – определённым способом боевых действий, входящим в тактическую задачу бойца; – индивидуальной манерой боя спортсмена.
---	--	--

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И НОРМАТИВЫ

<p>Итоговая аттестация на 10 КЮ</p> <p>Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – закрытая стойка; – стойка с выставленной вперёд ногой (поза «шаг»). <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – блок вовнутрь; – блок наружу; – верхний блок; – блок нижней части корпуса. <p>Удары руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прямой удар в средний уровень с выходом на один шаг (поза тигра); – прямой двойной удар в средний уровень; – прямой тройной удар в средний уровень. <p>Удары ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – удар коленом; – прямой удар ногой; – удар вперёд в средний уровень сбоку под углом 45 градусов; – удар прямой ногой сверху вниз снаружи внутрь; – удар вперёд от себя стопой ноги (толчок). <p>Силовые упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – отжимания на кулаках – 10 раз, пресс – 10 раз, приседания – 10 раз. 	<p>Итоговая аттестация на 9 КЮ</p> <p>Стойки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – стойка в положении наклона вперёд; – Стойка в положении нога назад. <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – блок ребром одной ладони; – блок наружной стороной ладони. <p>Удары руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – одноименный прямой удар рукой; – разноименный прямой удар рукой; – вертикальный удар кулаком; <p>Удары ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – вертикальный удар ногой снаружи внутрь; – вертикальный удар ногой изнутри наружу; – удар ногой в верхний уровень сбоку под углом 90 градусов (круговой удар). <p>Силовые упражнения:</p> <p>отжимания на кулаках – 20 раз, пресс – 20 раз, приседания – 20 раз.</p> <p>Формальные комплексы КАТА</p> <ul style="list-style-type: none"> – блоки с применением прямых ударов рукой. <p>Удары по лапам в разный уровень 3 раунда по 1 минуте</p>	<p>Итоговая аттестация на 8 КЮ</p> <p>Блоки:</p> <ul style="list-style-type: none"> – блок тыльной стороной руки. <p>Удары руками:</p> <ul style="list-style-type: none"> – удар тыльной стороной кулака наружу; – удар тыльной стороной кулака вперёд. <p>Удары ногами:</p> <ul style="list-style-type: none"> – удар вбок; – удар назад; – удар вбок в средний уровень под углом 90 градусов; – прямой удар ногой (ап чаги) в прыжке; – удар вперёд в средний уровень сбоку под углом 45 градусов (пит чаги) в прыжке. – самооборона с применением изученной техники. <p>Силовые упражнения:</p> <p>отжимания на кулаках – 30 раз, пресс – 30 раз, приседания – 30 раз.</p> <p>Формальные комплексы КАТА</p> <p>Бесконтактный спарринг 3 раунда по 1 минуте</p>
--	--	---

5. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

	<ol style="list-style-type: none"> 1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке с учетом интенсивности физической нагрузки, чередованием фаз утомления и восстановления. 2. Судейство во время спарринговых 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Организация и проведение внутри объединения спортивных игр, эстафет. 2. Зачетные области для атаки, разрешенные действия, запрещенные действия, амуниция, команды рефери.
--	--	---

	тренировок.	
5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ		
Соревнования внутреннего уровня, посвященные Дню Победы, Дню защитника Отечества.		
III. Психологическая подготовка		
<p>1. Формирование произвольного внимания.</p> <p>2. Формирование морально-этических качеств: честность, отзывчивость, дисциплинированность, вежливость, уважение к старшим и более слабым, дружелюбие, коммуникативность в конфликтных ситуациях, бережливость.</p> <p>3. Обеспечение психологической устойчивости: психологическая разрядка (релаксация, аутогенная тренировка).</p> <p>4. Командообразование (знакомство, сплочение, определение своей роли в коллективе).</p> <p>5. Психолого-педагогический контроль.</p> <p>Диагностика личностного развития воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> • эмоциональная и волевая сферы (настойчивость, самостоятельность, выдержка, организованность, исполнительность); • мотивационная сфера (интерес к занятиям в объединении, самооценка, творческая активность); • межличностные отношения (адаптация, коммуникабельность, тип сотрудничества, конфликтность). 		

Перечень основных знаний, умений и навыков воспитанников первого года обучения

Обучающиеся должны:

- знать предусмотренную программой терминологию и иностранные термины, применяемые в каратэ в пределах 10-8 разрядов;
- знать правила ТБ на занятиях;
- знать название оборудования и инвентаря для занятий каратэ и уметь использовать его по назначению;
- знать об основах ведения соревновательного поединка (зачетные области для атаки, разрешенные и запрещенные действия во время поединка, команды рефери), о значении боевых дистанций;
- иметь представление об истории возникновения, стилях и этикете каратэ;
- иметь представление о мерах предупреждения травматизма на занятиях;
- иметь представление о принципах нанесения ударов в каратэ и начальных тактических действиях;
- иметь представление о системе поясов;
- иметь представление о значении физической культуры и спорта для подготовки к труду и защите Родины;
- иметь представление о строении организма человека, личной гигиене и закаливании и режиме дня;
- владеть основами контратакующих действий;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, упражнения ОФП, СФП, строевые упражнения;
- выполнять контрольные нормативы по следующим упражнениям: бег 30м, челночный бег, броски набивного мяча, прыжки в длину с места, отжимание, поднимание туловища (приложение 1);
- освоить стойки, боевые позы, передвижения, защитные технические действия, удары ногами и руками, формальные комплексы в соответствии с требованиями на 10-8 КЮ;
- демонстрировать уровень физической подготовленности.
- выполнять программу аттестации на 10-8 КЮ.

2 год обучения

Цель: повышение общего уровня двигательного потенциала и физической подготовленности, углубленное освоение технико-тактического мастерства каратэ.

Задачи:

- развивать разностороннюю физическую подготовленность на основе занятий различными видами физических упражнений;
- овладевать теоретическими, техническими и тактическими знаниями и умениями в пределах 7-6-5 КЮ;
- продолжать обучать основам самообороны и самозащиты;
- воспитывать быстроту движений в упражнениях, быстроту реакции;
- воспитывать и прививать трудолюбие, терпеливость, настойчивость, дисциплинированность, создавать и сплачивать коллектив единомышленников;
- приучать соблюдать правила личной (общественной) гигиены, техники безопасности на тренировках;
- накапливать соревновательный опыт и навыки инструкторской и судейской практики.

Учебный план

Содержание разделов	1 сессия	2 сессия	3 сессия	часы
I. Теоретическая подготовка	2	1	1	4
II. Практическая подготовка	70	62	72	204
1. ОФП	30	20	20	70
2. СФП	20	18	18	56
3. Тактико-техническая подготовка	18	18	22	58
4. Контрольные испытания и нормативы	2	2	2	6
5 Участие в соревнования	–	2	6	8
6. Инструкторская и судейская практика	–	2	4	6
III. Психологическая подготовка	2	2	4	8
Итого часов	74	65	77	216

Содержание третьего года обучения

7 сессия	6 сессия	5 сессия
I. Теоретическая подготовка		
<p><u>Развитие тхэквондо.</u> Современное состояние и тенденции развития каратэ как олимпийского вида спорта. Федерации и ассоциации каратэ.</p> <p><u>Физическая культура.</u> Физическая культура и спорт как составная часть общей культуры человека. Физическое воспитание, краткая характеристика понятия. Спортивное, оздоровительное и прикладное значение физического воспитания.</p> <p><u>Правила соревнований.</u> Разбор правил соревнований по каратэ. Положение о соревнованиях. Программа. Права и обязанности участников. Требования к специальной экипировке. Представители, тренеры, капитаны команд. Весовые категории и возрастные группы. Порядок взвешивания. Определение личных и командных результатов соревнований. Помещение для соревнований. Оборудование и инвентарь.</p> <p><u>Инструкторская практика.</u> Структура проведения разминки с группой перед учебно-тренировочным занятием. Краткая характеристика физических качеств (выносливость, сила, быстрота, ловкость, координационные способности, гибкость). Основные средства и методы развития физических качеств.</p> <p><u>Самоконтроль.</u> Тестирование физического состояния. Пульс, жизненная ёмкость лёгких, давление, рост, масса тела, пропорции тела. Функциональная проба с приседаниями. Тестирование работоспособности. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.</p> <p><u>Анатомо-физиологические особенности организма человека.</u> Анатомо-физиологические особенности организма человека. Основные суставы нижних и верхних конечностей. Общая характеристика соединения костей. Оси движений и функции суставов. Мышцы верхних и нижних конечностей – характеристика и функции.</p> <p><u>Гигиена, врачебный контроль.</u> Значение регулярных медицинских осмотров. Сроки возобновления тренировочных занятий после перенесённых заболеваний. Гигиенические требования к местам занятий каратэ, одежде, обуви. Правила учета тренировочных нагрузок. Значение активного отдыха.</p> <p><u>Профилактика травматизма.</u> Условия, способствующие возникновению травм в тренировочном процессе и быту. Правила оказания первой помощи при травмах различного характера.</p> <p><u>Моральные принципы, этикет и философия каратэ.</u> Понятие о спортивной этике и взаимоотношениях людей в сфере спорта. Понятие о волевых качествах спортсмена-каратиста. Духовная и физическая дисциплина. Оказание уважения месту занятий, тренеру, партнёру.</p> <p><u>Общая характеристика учебно-тренировочного занятия по каратэ.</u> Понятие о спортивной тренировке; ее цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, тактическая, психологическая теоретическая подготовка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки юных спортсменов. Развивающие, подготовительные, восстановительные упражнения. Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП, СФП).</p> <p><u>Техника каратэ.</u> Целесообразное использование приобретённого арсенала технических действий в зависимости от особенности</p>		

меняющихся кинематических и динамических ситуаций. Сила удара и факторы, от которых она зависит: величина ударной массы, скорость движения ударной массы, координация усилий, жёсткость кинематической цепи и др.

Тактика каратэ. Средство достижения победы в каратэ – нанесение сильных ударов по уязвимым местам тела противника. Основные средства тактики: техника, физическая подготовленность, оперативность мышления, волевая подготовленность. Сочетания основных средств тактики для достижения победы в поединках.

Терминология каратэ.

Команды. Общие термины. Наименование стоек, блоков, ударов руками и ногами в соответствии с требованиями к аттестации на 7-6-5 КЮ.

II. Практическая подготовка

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения

Построение в шеренгу, колонну. Размыкание, замыкание. 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. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, три и обратно.

Подготовительные развивающие и координационные упражнения

Выполняются в условиях различной опоры (на твердом и мягком полу), в помещении и на открытом воздухе.

Упражнения для мышц шеи

Наклоны головы вперед, в стороны, назад, поворот головы к плечу, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Отведение рук (в стороны, вверх-вниз), сгибания и разгибания, скручивание кисти, в запястьях; вращение в различные стороны кисти; круговые вращения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. Ходьба на руках лицом вперед, боком в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны (вперед, в стороны, назад), круговые скручивания корпуса, повороты. Повороты, корпуса со сцепленными руками в «замок», «выворот» рук из положения «замок». Поворот корпуса назад с прямыми руками, с прямыми руками, описывающими круги. Прогиб спины в положении «стойка всадника». Прогиб спины и скручивание с одновременным касанием рукой противоположной ноги спереди, а затем со стороны спины той же ноги; то же упражнение с одновременным касанием двумя руками ног спереди и с прогибом спины назад касание ног (пяток) со стороны спины.

Ползание по-пластунски лицом, ногами вперед, на спине, на животе. Ходьба на ягодицах лицом вперед, спиной вперед. Поднимание корпуса из положения лежа на животе через лавку, руки за голову.

Упражнения для мышц ног

Круговые вращения коленями из положения ноги вместе. Поочередное «продавливание» коленей назад с положением рук на коленях, к взъёму стопы, а затем к пятке. Круговые вращения коленями из положения «стойка всадника». Протяжка из положения висом полушпагат с различными положениями опорной стопы. Скручивание назад из положения висом полушпагат. Наклоны в полушпагате сидя (к прямой

ноге, посередине, к колену, за спину), с различными положениями стоп. Сидя наклоны к ногам, поочередно сгибая и разводя ноги в стороны. В положении сидя с разведенными ногами в стороны наклоны к ним и между ними, касание ног руками через голову. Из положения сидя ноги разведены в стороны, ладони лежат на коленях, плечом тянемся к полу перед собой. Поднимание ног и круги ногами лежа на спине и др. Махи вперед, назад, внутрь, в сторону, наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении. Выпады вперед, в стороны; приседания на одной ноге, на двух. Прыжки на двух ногах (в движении), на одной попеременно на месте, назад и в стороны. Медленное поднимание прямых ног вперед-назад, влево-вправо. Медленное поднимание ног в различные положения – выносы.

Ходьба и бег

Ходьба в различном направлении (обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде), меняя темп, положение и характер работы рук. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, в присяде («гусиным шагом»), полуприсяде.

Бег обычный, спиной вперед, боком с подскоком, скрестный бег (боком), с прямыми ногами (вперед и назад), бег на носках, с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости. Бег с заданием, например: чередование прыжков и бега и т. д.

Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега; с прогибом спины назад; на одной ноге; в полном присяде левым, правым боком и передом, задом; из полуприсяды, из полного присяды вверх; с подтягиванием коленей к груди, с разведением ног в продольный и поперечный шпагат; с вращением на 180 и 360; с запрыгиванием на возвышение (передом-задом, левым-правым боком); спрыгивание с возвышения (передом и спиной); перепрыгивание препятствия (передом-задом), боком на 180 и 360 с подтягиванием ног, с прямыми ногами; упражнение «ямочка». С разбега с подтягиванием ног и «перешагиванием в воздухе».

Упражнения с предметами

Упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами, ракетками, лапами.

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

Ловля: теннисного мяча, набивного мяча в положении стоя, сидя, лёжа, одной и двумя руками; после вращения, после кувырка.

Упражнения без предметов

Отжимания в упоре лежа на кулаках, на запястьях, с широко расставленными руками, с узко сведенными руками; на пальцах; с хлопками.

Приседания на двух и одной ноге. Смена положения корпуса из положения сидя в упор лежа и обратно. Упражнение «березка» и «плуг» с последующим разведением ног в плоскости. Упражнение «рыбка». Медленное поднимание ног в различные положения из положения сидя, лежа и на спине и их возврат в исходное положение. Упражнение «велосипед» и «ножницы», изометрические упражнения из положения стоя и с колен.

Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате; подтягивание и поднимание

ног в «уголок» в вися на перекладине; прыжки с разбега через козла.

Акробатические упражнения

Перекатывания, кувырки вперед и назад сгруппировавшись; кувырки через плечо вперед и назад; длинные кувырки; кувырки вперед с одного колена через плечо; несколько кувырков подряд; кувырки со скрещенными голеньями; кувырок с разбега в длину (через партнера, нескольких, стоящих на корточках).

Стойка на руках с поддержкой, стойка на руках у стены.

Выход на гимнастический мост из положения лежа со спины, опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без нее; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без. Перемещения в гимнастическом мосте вперед-назад и в стороны.

Выпрыгивание с колен в стойку и возвращение на колени также прыжком (на матах).

Борцовские упражнения

Страховка и самоконтроль при падениях. Переталкивание, выталкивание и умение противостоять теснению. Выведение из равновесия, простейшая борьба в стойке и партере, удержание в партере на время. 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 (руки вперед), так же падение назад (руки в стороны); падение набок и назад с переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Подвижные игры и эстафеты

С элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переносом груза, с преодолением препятствий, с комбинированными заданиями.

Поединок на коленях, «петушиный бой».

Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, ловкость, меткость, сообразительность, взаимопомощь. Игры в касание, направленные на умение маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освобождаться от них.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Растягивающие упражнения

Наклоны корпуса вперед сидя и стоя со сведенными и разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышенность, приседания на одной ноге. Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате; шпагат полный и поперечный. Махи прямой ногой вперед-назад, влево-вправо. Круговые махи: изнутри наружу и снаружи вовнутрь, круговые вращения согнутой ногой в колене, в тазобедренном суставе. Растяжка с использованием гимнастической стенки, балетного станка; растяжка с партнером сидя, стоя, лежа. Удержание растянутых положений.

Имитационные упражнения

Выполнение ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); удары по подвешенному поясу (узел каната); «бой с тенью».

Парные упражнения

Салочки, кувырки, перекатывания, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях, запястьях) при

удержании партнером за ноги, перемещения типа «зеркало», перенос партнера на спине.

Набивание тела

Набивание ударных поверхностей в мешок. Самостоятельное набивание голени, предплечий, бедер и корпуса. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером, встречное набивание предплечий и голени в паре с партнером.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы

Работа до утомления с грузами средней величины. Краткосрочная работа с максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника. Борьба в стойке. Имитация ударов руками с эспандерами.

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов ногами и руками с утяжелителями и без них. Проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15-20 сек. Совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели». Нанесение ударов в максимальном темпе по мешку.

Упражнения для развития выносливости

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы: гандбол, баскетбол, регби до 1,5 часов и более.

Развитие аэробных возможностей:

- многораундовая работа на мешке;
- непрерывное нанесение легких ударов по мешку;
- ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов;
- многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей:

- многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе;
- чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;
- нанесение ударов с задержками дыхания;
- ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по даянгу и стараясь выгнать противника за линию даянга.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на снарядах: нанесение ударов по движущемуся мешку, одновременная работа на 2-3-х мешках.

Упражнения с партнером.

Выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног. Выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером. Ведение условных боев с ограниченным количеством ударов. Проведение спаррингов на ограниченной площадке. Частая смена партнеров и темпа работы в парах.

Упражнения для развития гибкости.

Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, махи ногами.

Упражнения для развития равновесия.

Продвижение вперед (3-4 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем. Продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (3-4 м). Многократное выполнение отклонений, уклонов, махов ногами. Комбинированные эстафеты. Многочисленные кувырки. Гимнастическое «колесо». Бег с резкими остановками и сменой направлений движений. Быстрые приседания с выпрыгиванием вверх. Прыжки на одной ноге.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка

<p><u>Стойки:</u> – короткие и длинные (по расстоянию между стопами вдоль продольной оси).</p> <p><u>Боевые позы:</u> боевые позы с расположением рук с разной дальностью.</p> <p><u>Защитные технические действия:</u> – передвижение по татами степом с подскоками без подшагивания; – контактная защита подставкой наружной стороной кисти; – отбив наружной стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника снаружи внутрь (против прямых ударов); – отбив внутренней стороной ближнего к противнику предплечья (кисти) ближней руки противника внутрь (при разноименной стойке).</p> <p><u>Удары ногами:</u> – боковой сбоку ближней ногой в прыжке;</p>	<p><u>Боевые позы:</u> боевые позы с расположением рук на разных высотах.</p> <p><u>Защитные технические действия:</u> – передвижение по татами степом прыжком; – степ отскоком; – передвижение стартовым шагом вперед или назад; – передвижение скользящим шагом вперед или назад; – передвижение скрестным шагом вперед или назад; – передвижение подбивающим шагом вперед или назад; – комбинированные перемещения по татами; – отбив внутренней стороной ближнего к противнику предплечья или кисти дальней руки противника внутрь (при одноименной стойке); – комбинации с переходом блок-удар со сменой стоек и уровней блокирования;</p> <p><u>Удары ногами:</u> – боковой круговой ближней ногой (сбоку);</p>	<p><u>Боевые позы:</u> боевые позы с расположением рук на разных высотах и с разной дальностью.</p> <p><u>Защитные технические действия:</u> – передвижение оборотным шагом вперед или назад; – комбинированные перемещения по татами; – смена стоек; – уход с линии атаки; – смещение без смены стойки в сторону; – смещение со сменой стойки в сторону; – отбив внутренней стороной дальнего от противника предплечья (кисти) ближней руки противника внутрь (при одноименной стойке); – отбив внутренней стороной дальнего от противника предплечья (кисти) дальней руки противника внутрь (при разноименной стойке); – комбинированная защита.</p> <p><u>Удары ногами (пяткой стопы, подошвой)</u></p>
---	---	--

<p>– боковой сбоку дальней ногой в прыжке; – задний прямой ближней ногой; – задний прямой дальней ногой. <u>Удары руками:</u> – прямой удар в параллельном движении.</p>	<p>– боковой круговой дальней ногой (сбоку); – передний реверсивный удар ногой; – боковой реверсивный ближней ногой (пяткой); – боковой реверсивный дальней ногой (пяткой); <u>Удары руками:</u> – реверсивные удары, наносящиеся по кривой траектории; – различные комбинации ударов (локтем, кулаком, ребром ладони, кончиками пальцев).</p>	<p><u>стопы):</u> – боковой круговой ближней ногой в прыжке; – боковой круговой дальней ногой в прыжке; – задний (обратный) круговой дальней ногой; – задний (обратный) дальней ногой прыжком. <u>Удары руками:</u> – различные комбинации ударов (двойной удар кулаком, основанием кулака), усиление ударов подшагиванием.</p>
--	--	---

Тактическая подготовка

<p><u>Контратакующая тактика с применением ответных контратак.</u> Нанесение удара, блокировка, уход от удара противника. Собственная контратака, одиночная или серийная. Преимущества контратакующей тактики: экономия сил, возможность провести разведку и выяснить истинные намерения и подготовку противника, возможность работать с превосходящим по силам и активности противником, возможность «измотать» противника его же собственными атаками, притупить бдительность противника и неожиданно напасть на него. К недостаткам можно отнести добровольную уступку активности и территории, риск «увязнуть» в обороне и не суметь вовремя перехватить инициативу,</p>	<p><u>Атакующие технико-тактические действия</u> – комбинации и серии ударов. <u>Отработка комбинационных атакующих действий;</u> – боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней, смена стойки, боковой сбоку ближней, боковой сбоку дальней; 1. Совершенствование подготовительных и атакующих действий. 2. Совершенствование подготовительных, оборонительных и контратакующих действий. 3. Совершенствование тактики проведения атакующих и контратакующих приемов: 1) быстрый старт в начале раунда; 2) непрерывное давление в течение раунда; 3) интенсивный финиш в конце раунда; 4) изменение темпа боя; 5) повышенная активность в последнем раунде.</p>	<p><u>Контратакующие технико-тактические действия:</u> – ответные удары после маневренной защиты; – ответные удары после контактной защиты; – встречные удары; – удары от превентивной защиты. <u>Отработка контратакующих действий:</u> – из исходной стойки скачок назад от бокового сбоку дальней, боковой сбоку дальней; – из исходной стойки скачок назад от бокового сбоку ближней, скачок назад от бокового сбоку дальней, боковой сбоку дальней; – из исходной стойки скачок назад от заднего обратного, боковой сбоку дальней; – из исходной стойки скачок назад от</p>
--	--	--

<p>возможность пропустить нокаутирующий удар, а также с большой вероятностью потерю психологического преимущества.</p> <p>Целесообразность и оправданность проведения контратакующей тактики. Изучение контратакующей тактики проводится при помощи «ролевых» спаррингов, когда одному бойцу ставится задача все время атаковать и продвигаться вперед, а второму – блокировать его удары и сразу же отвечать своими, при этом как можно больше маневрировать и бороться за удержание территории. Для второго бойца при этом важно заранее подготовить эффективные контратаки на определенные действия противника</p>	<p><u>Близкая дистанция</u></p> <p>Бой на близкой дистанции ведётся, когда бойцы находятся почти вплотную друг к другу или когда они соприкасаются в сгруппированной стойке.</p> <p>Тактическая задача на ближней дистанции – занять удобное для ударов по туловищу положение, утомить ими противника или сковать его удары.</p> <p>Ведение боя на ближней дистанции требует от бойца высокоразвитых мышечно-двигательных ощущений, умения расслабляться и чувствовать своего партнёра, а также большой специальной выносливости и стойкости</p>	<p>бокового прямого, боковой сбоку дальней;</p> <ul style="list-style-type: none"> – из исходной стойки шаг назад ближней от бокового сбоку ближней, боковой сбоку дальней; – из исходной стойки задний обратный прыжком от бокового сбоку ближней; – из исходной стойки задний обратный прыжком от бокового прямого ближней; – из исходной стойки задний обратный прыжком от прямого сверху; – из исходной стойки скачок назад от бокового прямого и задний обратный прыжком как встречный от бокового сбоку
<p><u>Задания для спаррингов</u></p> <p>«Дорожки» с набиванием тела партнера. «Дорожки» с заданной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и защиты. «Дорожки» с заданной техникой атаки и ответной контратаки. «Дорожки» с произвольной техникой атаки и ответной контратаки. Быстрые поочередные атаки партнеров. Нанесение ударов на отходе. Комбинации со сменой уровня. Комбинации с «вертушками». Маневренные действия, защиты уходом в сторону и назад. Спарринг руками. Спарринг ногами. Спарринг с заданной техникой. Спарринг одиночными ударами с дальней дистанции. Контратакующий бой – один боец свободно атакует, другой применяет тактику ответных контратак. Свободный спарринг.</p>		
<p>4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И НОРМАТИВЫ</p>		
<p><i>Итоговая аттестация на 7 КЮ</i></p> <p><u>Блоки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – блок тыльной стороной руки; – блок ребром ладони изнутри наружу. <p><u>Удары руками:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – удар локтем; – удар ребром ладони; – круговой удар ребром ладони изнутри наружу. 	<p><i>Итоговая аттестация на 6 КЮ</i></p> <p><u>Блоки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – блок клином нижней части корпуса, путём разведения обеих рук в стороны; – блок клином внутренней частью предплечья; – блок клином внешней стороной кисти, выдвинутой наружу; – блок клином ребром ладони; 	<p><i>Итоговая аттестация на 5 КЮ</i></p> <p><u>Стойки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – поза тигра (кисть одной руки обнимает кулак второй руки). <p><u>Блоки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – блок подушечкой ладони вниз (накладывающий блок ладонью); – внутренний блок подушечками ладони; – блок подушечками ладони вверх;

<p><u>Удары ногами:</u> – удар сбоку с разворотом через спину; – боковой удар ногой в повороте. <u>Хосинсу</u> с применением изученной техники. <u>Силовые упражнения:</u> отжимания на кулаках – 40 раз, пресс – 40 раз, приседания – 40 раз. <u>Формальные комплексы КАТА Спортивный спарринг</u> – лайт контакт 3 раунда по 1 минуте.</p>	<p>– блок внутренней стороной ребра ладони. <u>Удары руками:</u> – удар локтем в цель; – круговой удар кулаком; – удар кулаком вверх; – удар ребром ладони в стойке ласточки (в область шеи). – удар кончиками пальцев. <u>Удары ногами:</u> – удар подошвой стопы сбоку; – боковой удар ногой в прыжке; – удар ногой в прыжке с вращением корпуса; – двойной круговой удар ногой. <u>Силовые упражнения:</u> отжимания на кулаках – 50 раз, пресс – 50 раз, приседания – 50 раз. <u>Формальные комплексы КАТА Спортивный спарринг</u> – 3 раунда по 1.5 минуты.</p>	<p>– блок «ножницы» с поворотом в сторону; – законченный блок «ножницы»; – блок «ножницы» ребром ладони; – блок «ножницы» двумя ладонями. <u>Удары руками:</u> – двойной удар кулаком; – удар вперед основанием кулака; – удар снаружи вовнутрь основанием кулака; – удар основанием кулака изнутри наружу. <u>Удары ногами:</u> – удар пяткой стопы назад в повороте; – удар подошвой стопы в повороте; – удар подошвой стопы назад. <u>Силовые упражнения:</u> Отжимания на кулаках – 60раз; пресс – 60раз; приседания – 60раз. <u>Формальные комплексы КАТА Спортивный спарринг</u> – 3 раунда по 2 минуты.</p>
--	--	--

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Проводятся выезды на соревнования

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

<p>1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, проведение отдельных блоков ОФП. Организация и проведение внутри объединения спортивных соревнований по каратэ. 2. Судейство на внутренних соревнованиях по тхэквондо. Выполнение</p>	<p>Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. <u>Подбор упражнений на развитие специальных качеств и способностей:</u> – упражнения для развития силы; – упражнения для развития быстроты; – упражнения для развития выносливости (развитие аэробных и анаэробных</p>	<p>Проведение отдельных блоков СФП. <u>Знакомство с методами и средствами развития специальных качеств тхэквондиста:</u> – развитие силы (метод максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрический метод, круговой метод);</p>
---	---	---

<p>роли секундометриста, помощника судьи.</p>	<p>возможностей);</p> <ul style="list-style-type: none"> – упражнения для развития ловкости; – упражнения для развития равновесия; – упражнения для развития гибкости. <p>Участие в соревнованиях в качестве рефери, судьи. Ведение счёта и его оглашение. Признание победы. Определение нокаута или нокдауна. Проведение процедуры временной остановки матча.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – развитие быстроты (бег на короткие дистанции, спортивные игры, метод упрощения условий, метод усложнения условий, упражнения на выполнение технических приёмов, защит, контрприёмов и их комбинаций, упражнения по внезапно подаваемым командам); – развитие выносливости общей и специальной (равномерный метод, переменный метод, игровой метод, круговой метод, занятия на местности, лыжи, кросс, бег, плавание); – развитие ловкости (акробатика, баскетбол, футбол, хоккей, теннис, простейшие виды боя, применяемые в игровой и соревновательной форме); – развитие гибкости (постепенное увеличение амплитуды движения; упражнения на растягивание; упражнения, имитирующие приёмы тхэквондо, выполняемые с большой амплитудой; упражнения с использованием активной и пассивной гибкостью со снарядом или партнёром). <p>Приобретение опыта судейства на соревнованиях городского уровня.</p>
<p>III. Психологическая подготовка</p>		
<ol style="list-style-type: none"> 1. Формирование способности к согласованным движениям (координированность). 2. Формирование волевых качеств (упорство, целеустремленность, настойчивость, терпеливость), а также развитие способности самостоятельно развивать физические качества. 3. Обеспечение психологической устойчивости: <ul style="list-style-type: none"> • психологическая разрядка (релаксация, аутогенная тренировка); 		

4. Психолого-педагогический контроль.

Диагностика личностного развития воспитанников:

- эмоциональная и волевая сферы (настойчивость, самостоятельность, выдержка, организованность, исполнительность);
- мотивационная сфера (интерес к занятиям в объединении, самооценка, творческая активность);
- межличностные отношения (адаптация, коммуникабельность, тип сотрудничества, конфликтность).

Перечень основных знаний, умений и навыков воспитанников второго года обучения

Обучающиеся должны:

- знать предусмотренную программой терминологию и иностранные термины, применяемые в каратэ в пределах 7- 6-5 КЮ;
- знать правила личной гигиены, правила ТБ на занятиях, меры предупреждения травматизма;
- знать основные физические качества, и иметь представление о методах и средствах их развития;
- иметь представление о цели, задачах и содержании спортивной тренировки;
- иметь представление об основных средствах тактики, задачах тактической подготовки, структуре тактических действий каратиста;
- иметь о порядке определения личных и командных результатов соревнования;
- иметь представление о факторах, влияющих на силу удара;
- иметь представление о современном состоянии и тенденциях развития каратэ;
- иметь представление о роли физической культуры и спорта в воспитании духовно здорового, культурного человека;
- иметь представления о строении организма человека;
- уметь составлять программу внутренних соревнований;
- уметь составлять комплекс упражнений по специальной физической подготовке;
- уметь самостоятельно определять функциональное состояние организма по показателям дневника самоконтроля;
- следовать нормам этикета и моральным принципам тхэквондо;
- владеть основами подготовительных, оборонительных и контратакующих действий;
- владеть базовыми приёмами самообороны;
- вести спарринг в лайт-контакте;
- выполнять обязанности секретаря на соревнованиях, вести счёт;
- выполнять акробатические и легкоатлетические упражнения, согласно возрастных особенностей и подготовки;
- освоить стойки, боевые позы, передвижения, защитные технические действия, технику ударов ног и рук, формальные комплексы в соответствии с требованиями на 7- 6-5 КЮ;
- демонстрировать выполнение контрольных нормативов по следующим упражнениям: бег 30м, челночный бег, броски набивного мяча, прыжки в длину с места, отжимание, поднимание туловища (приложение 1);
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять программу аттестации на 6-5 КЮ.

3 год обучения

Цель: создание предпосылок к дальнейшему совершенствованию спортивных умений на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств.

Задачи:

- расширять объем знаний, предусмотренных теоретической подготовкой;
- повышать уровень технико-тактических знаний и умений в пределах 4-3 КЮ, совершенствовать тактику ведения боя;
- совершенствовать скоростно-силовую подготовку, реакцию, гибкость, «боевую готовность»;
- активно участвовать в культурно-досуговой жизни коллектива и образовательного учреждения;
- воспитывать черты спортивного характера и морально-волевые качества (настойчивость, самостоятельность, выдержка, организованность, исполнительность);
- накапливать соревновательный опыт, обучать самостоятельно выступать в качестве судьи, проводить тренировки.

Учебный план

Содержание занятий	4 сессия	3 сессия	часы
I. Теоретическая подготовка	2	1	3
II. Практическая подготовка	99	106	205
1. ОФП	33	32	65
2. СФП	26	32	58
3. Тактико-техническая подготовка	30	33	63
4. Контрольные испытания и контрольные нормативы	3	3	6
5. Участие в соревнованиях	4	4	8
6. Инструкторская и судейская практика	3	2	5
III. Психологическая подготовка	4	4	8
Итого часов	105	111	216

Содержание третьего года обучения

4 сессия	3 сессия
I. Теоретическая подготовка	
<p><u>Физическая культура и спорт в России.</u> Единая Всероссийская спортивная классификация и её значение. Развития массового спорта в России и повышение спортивного мастерства. Международные связи спортивных организаций России. Значение выступлений Российских спортсменов в международных соревнованиях. Значение воспитания спортсменов высокой квалификации.</p> <p><u>Обзор развития каратэ.</u> Развитие каратэ в России. Союз каратэ в России, устав, календарь спортивных мероприятий. Президент союза каратэ. Успехи российских единоборцев.</p> <p><u>Моральные принципы, этикет и философия каратэ.</u> Дисциплина духовная и физическая. Формирование духа через тренировку тела. Победа над страхом, над более сильным и опытным противником.</p> <p><u>Правила соревнований.</u> Дисквалификация и снятие участников с соревнований. Ведение счёта и его оглашение. Правила и порядок. Цели задачи соревнований.</p> <p><u>Инструкторская практика.</u> Составление комплекса упражнений по технической и тактической подготовке. Основные направления построения ТТП. Методика отработки техники ударов ногами.</p> <p><u>Анатомо-физиологические особенности организма человека.</u> Рациональное чередование нагрузки и отдыха. Профилактика и диагностика утомления и перетренированности. Значение активного отдыха. Физиологические основы выносливости, силы, быстроты, координационных способностей и гибкости (базовые знания). Взаимосвязь физиологических функций организма.</p> <p><u>Врачебный контроль, самоконтроль, массаж.</u> Медицинское обследование (первичное, повторное, дополнительное). Спортивные травмы и их профилактика. Дневник спортсмена как один из способов самоконтроля – важное средство саморазвития и отслеживания собственных результатов. Влияние сна на восстановление сил. Соблюдение питьевого режима.</p> <p><u>Техника каратэ.</u> Биомеханические закономерности техники тхэквондо. Биомеханическая структура удара. Ведущие группы мышц, сгибатели и разгибатели Составляющие элементы технической подготовки: стойка и ее элементы, пространственная форма удара (блока), траектория движения звеньев тела и последовательность их включения, форма ударной (блокирующей) поверхности, тонусы мышц, скорость, сила, баланс корпуса. Тренировочные методы при изучении техники каратэ.</p> <p><u>Тактика каратэ.</u> Тактические действия: изучение противника, дистанционное и фланговое маневрирование, изменение темпа боя, скрытие каратэ намерений, ложные действия, вызов противника на неподготовленные действия, нападение, защита, контратака, психическая атака. Атакующая тактика: захват инициативы, продвижение вперёд, высокая плотность атак. Контратакующая тактика: применение ответных действий после нападения противника, провоцирование, «вылавливание», выжидание, повышенное внимание к собственной защите.</p> <p><u>Терминология каратэ.</u> Команды. Направления. Общие термины. Наименование стоек, блоков, ударов руками и ногами в соответствии с требованиями к</p>	

аттестации на 4-3 КЮ.

II. Практическая подготовка

1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Подготовительные развивающие и координационные упражнения

Выполняются в условиях различной опоры (на твердом и мягком полу), в помещении и на открытом воздухе.

Упражнения для мышц шеи

Наклоны головы вперед, в стороны, назад, поворот головы к плечу, круговые движения головой.

Упражнения для рук и плечевого пояса

Отведение рук (в стороны, вверх-вниз), сгибания и разгибания, скручивание кисти, в запястьях; вращение в различные стороны кисти; круговые вращения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Ходьба на руках лицом вперед, боком в упоре лежа, боком в упоре лежа с переворотом.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны (вперед, в стороны, назад), круговые скручивания корпуса, повороты. Повороты, корпуса со сцепленными руками в «замок», «выворот» рук из положения «замок». Поворот корпуса назад с прямыми руками, с прямыми руками, описывающими круги. Прогиб спины в положении «стойка всадника». Прогиб спины и скручивание с одновременным касанием рукой противоположной ноги спереди, а затем со стороны спины той же ноги; то же упражнение с одновременным касанием двумя руками ног спереди и с прогибом спины назад касание ног (пятки) со стороны спины.

Ползание по-пластунски лицом, ногами вперед, на спине, на животе. Ходьба на ягодицах лицом вперед, спиной вперед. Поднимание корпуса из положения лежа на животе через лавку, руки за голову.

Упражнения для мышц ног

Круговые вращения коленями из положения ноги вместе. Поочередное «продавливание» коленей назад с положением рук на коленях, к взёму стопы, а затем к пятке. Круговые вращения коленями из положения «стойка всадника». Протяжка из положения висом полушпагат с различными положениями опорной стопы. Скручивание назад из положения висом полушпагат. Наклоны в полушпагате сидя (к прямой ноге, посередине, к колену, за спину), с различными положениями стоп. Сидя наклоны к ногам, поочередно сгибая и разводя ноги в стороны. В положении сидя с разведенными ногами в стороны наклоны к ним и между ними, касание ног руками через голову. Из положения сидя ноги разведены в стороны, ладони лежат на коленях, плечом тянемся к полу перед собой. Поднимание ног и круги ногами лежа на спине и др. Махи вперед, назад, внутрь, в сторону, наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении. Выпады вперед, в стороны; приседания на одной ноге, на двух. Прыжки на двух ногах (в движении), на одной попеременно на месте, назад и в стороны. Медленное поднимание прямых ног вперед-назад, влево-вправо. Медленное поднимание ног в различные положения – выносы.

Ходьба и бег

Ходьба в различном направлении (обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде), меняя темп, положение и характер работы рук. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, в присяде («гусиным шагом»), полуприсяде.

Бег обычный, спиной вперед, боком с подскоком, скрестный бег (боком), с прямыми ногами (вперед и назад), бег на носках, с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости. Бег с заданием, например: чередование прыжков и бега и т. д.

Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега; с прогибом спины назад; на одной ноге; в полном присяде левым, правым боком и передом, задом; из полуприседа, из полного приседа вверх; с подтягиванием коленей к груди, с разведением ног в продольный и поперечный шпагат; с вращением на 180 и 360; с запрыгиванием на возвышение (передом-задом, левым-правым боком); спрыгивание с возвышения (передом и спиной); перепрыгивание препятствия (передом-задом), боком на 180 и 360 с подтягиванием ног, с прямыми ногами; упражнение «ямочка». С разбега с подтягиванием ног и «перешагиванием в воздухе».

Упражнения с предметами

Упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами, ракетками, лапами.

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

Ловля: теннисного мяча, набивного мяча в положении стоя, сидя, лёжа, одной и двумя руками; после вращения, после кувырка.

Упражнения без предметов

Отжимания в упоре лежа на кулаках, на запястьях, с широко расставленными руками, с узко сведенными руками; на пальцах; с хлопками.

Приседания на двух и одной ноге. Смена положения корпуса из положения сидя в упор лежа и обратно. Упражнение «березка» и «плуг» с последующим разведением ног в плоскости. Упражнение «рыбка». Медленное поднятие ног в различные положения из положения сидя, лежа и на спине и их возврат в исходное положение. Упражнение «велосипед» и «ножницы», изометрические упражнения из положения стоя и с колен.

Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате; подтягивание и поднятие ног в «уголок» в вися на перекладине; прыжки с разбега через козла.

Акробатические упражнения

Перекатывания, кувырки вперед и назад сгруппировавшись; кувырки через плечо вперед и назад; длинные кувырки; кувырки вперед с одного колена через плечо; несколько кувырков подряд; кувырки со скрещенными голеньями; кувырок с разбега в длину (через партнера, нескольких, стоящих на корточках).

Стойка на руках с поддержкой, стойка на руках у стены. Выход на гимнастический мост из положения лежа со спины, опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без нее; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без. Перемещения в гимнастическом мосте вперед-назад и в стороны. Выпрыгивание с колен в стойку и возвращение на колени также прыжком (на матах).

Борцовские упражнения

Страховка и самоконтроль при падениях. Переталкивание, выталкивание и умение противостоять теснению. Выведение из равновесия, простейшая борьба в стойке и партере, удержание в партере на время. 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 (руки вперед), так же падение назад (руки в стороны); падение набок и назад с переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Подвижные игры и эстафеты

С элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переносом груза, с преодолением препятствий, с комбинированными заданиями.

Поединок на коленях, «петушиный бой».

Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, ловкость, меткость, сообразительность, взаимопомощь.

Игры в касание, направленные на умение маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Растягивающие упражнения

Наклоны корпуса вперед сидя и стоя со сведенными и разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышенность, приседания на одной ноге. Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате; шпагат полный и поперечный. Махи прямой ногой вперед-назад, влево-вправо. Круговые махи: изнутри наружу и снаружи вовнутрь, круговые вращения согнутой ногой в колене, в тазобедренном суставе. Растяжка с использованием гимнастической стенки, балетного станка; растяжка с партнером сидя, стоя, лежа. Удержание растянутых положений.

Имитационные упражнения

Выполнение ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); удары по подвешенному поясу (узел каната); «бой с тенью».

Парные упражнения

Салочки, кувырки, перекачивания, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях, запястьях) при удержании партнером за ноги, перемещения типа «зеркало», перенос партнера на спине.

Набивание тела

Набивание ударных поверхностей в мешок. Самостоятельное набивание голени, предплечий, бедер и корпуса. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером, встречное набивание предплечий и голени в паре с партнером.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы

Работа до утомления с грузами средней величины. Краткосрочная работа с максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника (борьба в стойке). Нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей. Имитация ударов руками с эспандерами.

Упражнения для развития быстроты

Выполнение ударов руками с гантелями и без них. Выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них. Проведение боя с «тенью» с

утяжелителями и сразу без них. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 20-25сек. Условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника). То же в утяжелителях. Нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели». Нанесение ударов в максимальном темпе по мешку.

Упражнения для развития выносливости

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт.

Среди спортивных игр наиболее приемлемы: гандбол, баскетбол, регби до 1,5 часов и более.

Развитие аэробных возможностей

Многораундовая работа на мешке. Непрерывное нанесение легких ударов по мешку. Ведение тренировочных боев в условиях удлинённых раундов. Многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей

Многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе. Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью». Нанесение ударов с задержками дыхания. Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по даянгу и стараясь выгнать противника за линию даянга. Ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на снарядах: нанесение ударов по движущемуся мешку, одновременная работа на 2-3-х мешках, поочередное нанесение ударов по мешку двумя партнерами, стоящими к нему под углом 90°.

Упражнения с партнером: выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног, выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером, ведение условных боев с ограниченным количеством ударов, проведение спаррингов на ограниченной площадке, частая смена партнеров и темпа работы в парах, нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику, использование всего комплекса технико-тактических приемов в свободных спаррингах.

Упражнения для развития гибкости

Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, махи ногами

Упражнения для развития равновесия

Продвижение вперед (4-5м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем. Продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (4-5м). Многократное выполнение отклонений, уклонов, махов ногами. Комбинированные эстафеты. Многочисленные кувырки. Гимнастическое «колесо». Бег с резкими остановками и сменой направлений движений. Продвижения вперед с резкими боковыми смещениями. Быстрые приседания с выпрыгиванием вверх. Прыжки на одной ноге.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка

Основное направление – совершенствование технико-тактических действия на дальней дистанции.

Повторяются удары, осваивается техника ударов с полушагом, подшагом, скачком, изучается защита с ответными ударами.

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях

I. Двухударные комбинации ногами (атакующие):

- боковой ближней, боковой дальней;
- боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- боковой дальней в туловище, боковой ближней в голову;
- боковой ближней, удар сверху дальней;
- боковой дальней, задний прямой дальней.

II. Трёхударные комбинации:

- скачок вперёд, боковой дальней, боковой ближней, боковой дальней;
- подскок, боковой ближней, скрестный шаг вперёд, боковой ближней, боковой дальней.

III. Четырёхударные комбинации:

- боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову, боковой ближней в туловище, боковой дальней в голову;
- боковой ближней боковой дальней, смена стойки, боковой ближней, боковой дальней.

IV. Контратакующие комбинации:

- скачок назад от прямого дальнего, боковой дальней;
- скачок назад от бокового дальнего, боковой дальней;
- скачок назад от бокового прямого, боковой дальней.

Технические действия отрабатываются в индивидуальной стойке при обязательных встречах с противником, стоящим в одноимённой и разноимённой стойке.

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях

I. Двухударные комбинации ногами (атакующие):

- удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- подскок, финт ближней, боковой дальней;
- финт дальней со скольжением, боковой ближней;
- скрестный шаг вперёд, боковой ближней, задний прямой дальней;
- подскок, боковой прямой, задний прямой дальней.

II. Трёхударные комбинации:

- боковой дальней, задний прямой дальней, боковой дальней;
- скрестный шаг вперёд, боковой ближней в туловище, подшаг, задний прямой дальней в туловище, боковой дальней в голову;
- подскок, боковой прямой ближней, боковой дальней, задний прямой дальней.

III. Четырёхударные комбинации:

- подскок, боковой ближней, смена стойки, боковой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней;
- скачок вперёд, боковой дальней, скрестный шаг вперёд, боковой ближней, боковой дальней;
- боковой дальней, задний прямой дальней, подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней.

IV. Контратакующие комбинации:

- задний прямой дальней от бокового ближнего;
- задний прямой дальней от удара сверху ближней;
- задний прямой дальней в прыжке на любое движение.

Тактическая подготовка

Тактика и стратегия участия в соревнованиях

Развитие тактического мышления. Тактика передвижений, тактика проведения основных атакующих и защитных приёмов. Экономия сил до боя. Распределение сил на весь поединок. Поведение спортсменов на соревнованиях.

Планирование стратегии ведения боя (оценка обстановки):

- оценка собственных антропометрических данных и данных противника (рост, длина частей тела, гибкость);
- учёт физических качеств (сила, быстрота, выносливость);
- оценка сенсомоторных качеств (ловкость, координация);
- учёт интеллектуальных качеств (мышление, память, способность предвидеть, способность к творчеству);
- выбор темпа боя;
- выбор методов маскировки своих сил и средств;
- выбор возможных методов психологического воздействия (подавление, активация).

Защиты

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; обеспечение надежности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надежной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- умения прогнозировать нападающие действия соперника и предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;
 - умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.
- При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:
- активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости;
 - активная работа туловища, направленная на уклонение от ударов соперника;
 - активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов руками и ногами.

Совершенствование тактических действий:

- действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;
- действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки, передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия;
- действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию; совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим уходом на дальнюю дистанцию.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И НОРМАТИВЫ

Итоговая аттестация на 4 КЮ

Стойки:

– поза тигра (кисть одной руки обнимает кулак второй руки).

Блоки:

- блок подушечкой ладони вниз (накладывающий блок ладонью);
- внутренний блок подушечками ладони;
- блок подушечками ладони вверх;
- блок «ножницы» с поворотом в сторону;
- законченный блок «ножницы»;
- блок «ножницы» ребром ладони;
- блок «ножницы» двумя ладонями.

Удары руками:

- двойной удар кулаком;
- удар вперёд основанием кулака;
- удар снаружи вовнутрь основанием кулака;
- удар основанием кулака изнутри наружу.

Удары ногами:

- удар пяткой стопы назад в повороте;
- удар подошвой стопы в повороте;
- удар подошвой стопы назад.

Силовые упражнения:

отжимания на кулаках – 70 раз, пресс – 70 раз, приседания – 70 раз.

Формальные комплексы КАТА

Спортивный спарринг – 3 раунда по 2 минуты.

Итоговая аттестация на 3 КЮ

Стойки:

– стойка журавля, стойка на одной ноге.

Блоки:

- перекрёстный блок на нижний уровень;
- блок изнутри наружу внешней частью предплечья с поддержкой;
- блок снаружи вовнутрь предплечьем с поддержкой;
- блок обеими руками наружу (одной рукой выполняют арэ-макки, а другой – ольгуль-макки).

Удары руками:

- удар кулаком вверх, обхватив противоположный кулак;
- удар кончиками пальцев горизонтально вытянутой руки;
- удар кончиками пальцев руки, направленной вниз;

Удары ногами:

- удвр ногой в прыжке с вращением корпуса;
- фронтальный удар ногой, выполняемый под углом 45 градусов подъёмом стопы или пальцами;
- двойной удар пит-чаги.

Силовые упражнения:

отжимания на кулаках – 80 раз, пресс – 80 раз, приседания – 80 раз.

Формальные комплексы КАТА

Спортивный спарринг 3 раунда по 2,5 минуты.

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях и показательных выступлениях согласно календарю спортивных мероприятий

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

1. Составление комплексов упражнений по технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятия.

Основные направления построения ТТП:

1. Проведение подготовительной, основной части занятия. Составление рабочих планов и схем занятий.

Методика отработки техники ударов ногами:

<ul style="list-style-type: none"> – осуществление технических действий в строю и одиночно путём имитации; – отработка динамики ударов на снарядах; – отработка защиты в парах по команде; – отработка защиты одиночно с использованием специальных приспособлений; – отработка технико-тактических действий с партнёром по заданию; – совершенствование технико-тактических действий в боях с дозированием ударов; – учебно-тренировочные бои с ролевыми заданиями, с переходом к вольным боям. <p>2. Составление Положения о соревнованиях.</p>	<ul style="list-style-type: none"> – тренировка техники ударов ногами в парах; – тренировка техники ударов ногами при движении вперёд; – тренировка техники ударов ногами при движении по кругу; – отработка техники ударов ногами перед зеркалом; – отработка техники ударов ногами на лапах; – отработка ударов ногами на мешке; – отработка боевых действий на мешке. <p>2. Выполнение обязанности секретаря соревнований. Судейство на внутренних соревнованиях.</p>
<h3>III. Психологическая подготовка</h3>	
<p>1. Формирование способности к согласованным движениям в меняющихся ситуациях.</p> <p>2. Комплексная работа по совершенствованию морально-этической, волевой и эмоциональной подготовки. Обеспечение психологической устойчивости (противостояние давлению противника и зрителей в течение поединка).</p> <p>3. Психолого-педагогический контроль.</p> <p>Диагностика личностного развития воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эмоциональная и волевая сферы (настойчивость, самостоятельность, выдержка, организованность, исполнительность); – мотивационная сфера (интерес к занятиям в объединении, самооценка, творческая активность); – межличностные отношения (адаптация, коммуникабельность, тип сотрудничества, конфликтность). 	

Перечень основных знаний, умений и навыков воспитанников третьего года обучения

Обучающиеся должны:

- знать предусмотренную программой терминологию и иностранные термины, применяемые в каратэ в пределах 4-3 КЮ;
- знать о значении воспитания спортсменов высокой квалификации и развития массового спорта в России;
- знать сведения о некоторых функциях организма человека, о роли врачебного контроля для оценки физического развития спортсмена;
- знать о тренировочной нагрузке и необходимости ее учета;
- знать о необходимости соблюдения питьевого режима, о значении сна;
- иметь представление о влиянии развития отдельных мышц и мышечных групп на технику выполнения упражнений каратиста;
- иметь представление о развитии каратэ в России;
- иметь представление об основных направлениях построения технико-тактической подготовки;
- иметь представление о биомеханической структуре удара;
- иметь представление о планировании стратегии ведения боя;
- уметь составлять комплексы упражнений по технико-тактической подготовке и проводить по этому комплексу занятие;
- уметь оценивать своё самочувствие до тренировки, во время тренировки и после неё, рационально сочетать нагрузку и отдых;
- следовать нормам этикета и моральным принципам каратэ;
- владеть основами подготовительных, оборонительных и контратакующих действий и свободно ориентироваться во время поединка;
- свободно оперировать полученными знаниями и навыками по самообороне;
- составлять положение о соревнованиях;
- участвовать в соревнованиях и показательных выступлениях;
- вести контактный спарринг;
- выполнять обязанности судьи на внутренних соревнованиях;
- демонстрировать выполнение контрольных нормативов по следующим упражнениям: бег 100м, 6-ти минутный бег, подтягивание, отжимание, приседание, поднятие туловища, удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, тест на гибкость (приложение 1).
- демонстрировать навыки владения атакующих и защитных действий, технику ударов ног и рук, формальные комплексы в соответствии с требованиями на 4-3 КЮ;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять программу аттестации на 4-3 КЮ.

4 год обучения

Цель: дальнейшее повышение всестороннего физического развития, совершенствование необходимых качеств, доведение технико-тактических умений до уровня закреплённого навыка.

Задачи:

- освоить технико-тактический арсенал каратиста в соответствии с требованиями на 2-1 КЮ;
- повышать скорость адекватного защитного реагирования и скорость ответной атаки;
- индивидуализировать подготовку единоборцев в связи с технико-тактическими и морфологическими особенностями;
- привлекать к участию в соревнованиях различного уровня и с различными соперниками;
- самостоятельно подбирать комплекс упражнений и проводить занятия с группой, расширять опыт работы в области инструкторской и судейской практики;
- воспитывать уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к педагогу, к судьям, к зрителям.
- воспитывать у спортсменов чувство уверенности в себе, способность мобилизовать все силы для достижения поставленной в бою цели.

Учебный план

Содержание занятий	9 сессия	10 сессия	часы
I. Теоретическая подготовка	2	1	3
II. Практическая подготовка	100	105	205
1. ОФП	32	28	60
2. СФП	28	32	60
3. Тактико-техническая подготовка	30	36	66
4. Контрольные испытания и контрольные нормативы	3	3	6
5. Участие в соревнованиях	4	4	8
6. Инструкторская и судейская практика	3	2	5
III. Психологическая подготовка	4	4	8
Итого часов	106	110	216

Содержание четвертого года обучения

9 сессия	10 сессия
I. Теоретическая подготовка	
<p><u>Физическая культура и спорт в России.</u> Отличие планирования тренировочного процесса в группах каратэ, организованных в спортивных школах и объединениях дополнительного образования. Спортивные Федерации.</p> <p><u>Обзор развития каратэ.</u> Федерации каратэ в России. Структура Федерации. Работа Федерации. Связь с другими Федерациями.</p> <p><u>Моральные принципы, этикет и философия каратэ.</u> Медитация – упражнение для концентрации внимания, восстановления физических и духовных сил. Концентрация внимания на выполняемой технике с помощью аутогенной тренировки.</p> <p><u>Правила соревнований.</u> Классификация соревнований – личные, командные, лично-командные, парные, первенства и кубковые соревнования, квалификационные соревнования. Классификация соревнований по масштабу, ведомственной принадлежности. Весовой режим. Регуляция веса спортсмена.</p> <p><u>Инструкторская практика.</u> Структура учебно-тренировочного занятия в целом (вводная, подготовительная/разминочная, основная и заключительные части). Заключительная часть занятия в форме аутогенной тренировки. Значение и задачи аутогенной тренировки. Формы, типы и методы организации занятий (базовые знания).</p> <p><u>Анатомо-физиологические особенности организма человека.</u> Краткие сведения о топографии мышц человека. Группы мышц, участвующие в основных движениях каратиста. Понятие о мышцах антагонистах, синергистах. Мышцы нижних и верхних конечностей.</p> <p><u>Основы знаний по гигиене и врачебного контроля.</u> Гигиена питания. Основные требования к организации рационального питания: разнообразие, умеренность, регулярность. Особенности питания в различные периоды тренировки. Структура питания: белки, жиры, углеводы. Понятие об энергетической ценности основных продуктов.</p> <p><u>Технико-тактическая подготовка.</u> Биомеханический анализ ударов ногами. Учёт биомеханических принципов выполнения элементов в каратэ с целью предупреждения травматизма. Повышение основных функций каратиста: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки. Сбивающие факторы. Формы тактики боя. Методы воздействия на противника.</p> <p><u>Терминология тхэквондо.</u> Направления. Наименование стоек, блоков, ударов руками и ногами в соответствии с требованиями к аттестации на 2-1 КЮ.</p>	
II. Практическая подготовка	
1. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	
<p><i>Подготовительные развивающие и координационные упражнения</i> Выполняются в условиях различной опоры (на твердом и мягком полу), в помещении и на открытом воздухе.</p> <p><u>Упражнения для мышц шеи</u> Наклоны головы вперед, в стороны, назад, поворот головы к плечу, круговые движения головой.</p> <p><u>Упражнения для рук и плечевого пояса</u></p>	

Отведение рук (в стороны, вверх-вниз), сгибания и разгибания, скручивание кисти, в запястьях; вращение в различные стороны кисти; круговые вращения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах.

Ходьба на руках лицом вперед, боком в упоре лежа, боком в упоре лежа с переворотом.

Упражнения для мышц туловища

Наклоны (вперед, в стороны, назад), круговые скручивания корпуса, повороты. Повороты корпуса со сцепленными руками в «замок», «выворот» рук из положения «замок». Поворот корпуса назад с прямыми руками, с прямыми руками, описывающими круги. Прогиб спины в положении «стойка всадника». Прогиб спины и скручивание с одновременным касанием рукой противоположной ноги спереди, а затем со стороны спины той же ноги; то же упражнение с одновременным касанием двумя руками ног спереди и с прогибом спины назад касание ног (пяток) со стороны спины.

Ползание по-пластунски лицом, ногами вперед, на спине, на животе. Ходьба на ягодицах лицом вперед, спиной вперед.

Поднимание корпуса из положения лежа на животе через лавку, руки за голову.

Упражнения для мышц ног

Круговые вращения коленями из положения ноги вместе. Поочередное «продавливание» коленей назад с положением рук на коленях, к взъёму стопы, а затем к пятке. Круговые вращения коленями из положения «стойка всадника». Протяжка из положения висом полушпагат с различными положениями опорной стопы. Скручивание назад из положения висом полушпагат. Наклоны в полушпагате сидя (к прямой ноге, посередине, к колену, за спину), с различными положениями стоп. Сидя наклоны к ногам, поочередно сгибая и разводя ноги в стороны. В положении сидя с разведенными ногами в стороны наклоны к ним и между ними, касание ног руками через голову. Из положения сидя ноги разведены в стороны, ладони лежат на коленях, плечом тянемся к полу перед собой. Поднимание ног и круги ногами лежа на спине и др. Махи вперед, назад, внутрь, в сторону, наружу прямыми и расслабленными ногами, стоя в различном исходном положении. Выпады вперед, в стороны; приседания на одной ноге, на двух. Прыжки на двух ногах (в движении), на одной попеременно на месте, назад и в стороны. Медленное поднимание прямых ног вперед-назад, влево-вправо. Медленное поднимание ног в различные положения – выносы.

Ходьба и бег

Ходьба в различном направлении (обычная, спиной вперед, боком, на носках, на пятках, в полуприсяде), меняя темп, положение и характер работы рук. Переход с шага на бег и наоборот. Остановка во время движения шагом и бегом. Ходьба на носках, на пятках, на наружных и внутренних сводах стопы, в присяде («гусиным шагом»), полуприсяде.

Бег обычный, спиной вперед, боком с подскоком, скрестный бег (боком), с прямыми ногами (вперед и назад), бег на носках, с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени назад. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости. Бег с заданием, например: чередование прыжков и бега и т. д.

Прыжки в длину, в высоту, с места, с разбега; с прогибом спины назад; на одной ноге; в полном присяде левым, правым боком и передом, задом; из полуприсяды, из полного приседа вверх; с подтягиванием коленей к груди, с разведением ног в продольный и поперечный шпагат; с вращением на 180 и 360; с запрыгиванием на возвышение (передом-задом, левым-правым боком); спрыгивание с возвышения (передом и спиной); перепрыгивание препятствия (передом-задом), боком на 180 и 360 с подтягиванием ног, с прямыми ногами; упражнение «ямочка». С разбега с подтягиванием ног и «перешагиванием в воздухе».

Упражнения с предметами

Упражнения со скакалками, гимнастическими палками, набивными мячами, эспандерами, теннисными мячами, веревками, поясами, ракетками, лапами.

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

Ловля: теннисного мяча, набивного мяча в положении стоя, сидя, лёжа, одной и двумя руками; после вращения, после кувырка.

Упражнения без предметов

Отжимания в упоре лежа на кулаках, на запястьях, с широко расставленными руками, с узко сведенными руками; на пальцах; с хлопками.

Приседания на двух и одной ноге. Смена положения корпуса из положения сидя в упор лежа и обратно. Упражнение «березка» и «плуг» с последующим разведением ног в плоскости. Упражнение «рыбка». Медленное поднятие ног в различные положения из положения сидя, лежа и на спине и их возврат в исходное положение. Упражнение «велосипед» и «ножницы», изометрические упражнения из положения стоя и с колен.

Упражнения на гимнастических снарядах

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамье, балетном станке, матах, подвесном канате; подтягивание и поднятие ног в «уголок» в висе на перекладине; прыжки с разбега через козла.

Акробатические упражнения

Перекатывания, кувырки вперед и назад сгруппировавшись; кувырки через плечо вперед и назад; длинные кувырки; кувырки вперед с одного колена через плечо; несколько кувырков подряд; кувырки со скрещенными голеньями; кувырок с разбега в длину (через партнера, нескольких, стоящих на корточках).

Стойка на руках с поддержкой, стойка на руках у стены.

Выход на гимнастический мост из положения лежа со спины, опускание на гимнастический мост прогибом назад с поддержкой и без нее; вставание из гимнастического моста в основную стойку с поддержкой и без. Перемещения в гимнастическом мосте вперед-назад и в стороны.

Выпрыгивание с колен в стойку и возвращение на колени также прыжком (на матах).

Борцовские упражнения

Страховка и самоконтроль при падениях. Переталкивание, выталкивание и умение противостоять теснению. Выведение из равновесия, простейшая борьба в стойке и партере, удержание в партере на время. 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 (руки вперед), так же падение назад (руки в стороны); падение набок и назад с переваливанием через партнера, находящегося в упоре стоя на коленях.

Подвижные игры и эстафеты

С элементами бега, прыжков, кувырков, переползаний, с переносом груза, с преодолением препятствий, с комбинированными заданиями.

Поединок на коленях, «петушиный бой».

Скоростные состязания. Игры на реакцию, внимание, ловкость, меткость, сообразительность, взаимопомощь.

Игры в касание, направленные на умение маневрировать, сохранять различные позы и дистанции. Игры на формирование умений осуществлять захваты и освободиться от них.

Спортивные игры

Баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис.

Растягивающие упражнения

Наклоны корпуса вперед сидя и стоя со сведенными и разведенными ногами. Наклоны к ноге при установке ее на возвышенность, приседания на одной ноге. Полушпагат, наклоны и прогибы в полушпагате; шпагат полный и поперечный. Махи прямой ногой вперед-назад, влево- вправо. Круговые махи: изнутри наружу и снаружи вовнутрь, круговые вращения согнутой ногой в колене, в тазобедренном суставе. Растяжка с использованием гимнастической стенки, балетного станка; растяжка с партнером сидя, стоя, лежа. Удержание растянутых положений.

Имитационные упражнения

Выполнение ударов и блоков без партнера и с партнером (на расстоянии); удары по подвешенному поясу (узел каната); «бой с тенью».

Парные упражнения

Салочки, кувырки, перекачивания, приседания, вращения, прыжки, наклоны, ходьба на руках (на ладонях, кулаках, локтях, запястьях) при удержании партнером за ноги, перемещения типа «зеркало», перенос партнера на спине.

Набивание тела

Набивание ударных поверхностей в мешок. Самостоятельное набивание голеней, предплечий, бедер и корпуса. Набивание корпуса и бедер в паре с партнером, встречное набивание предплечий и голеней в паре с партнером.

2. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития силы

Работа до утомления с грузами средней величины. Краткосрочная работа с максимальными весами. Упражнения по преодолению сопротивления противника борьба в стойке. Нанесение ударов руками и ногами с использованием утяжелителей. Имитация ударов руками с эспандерами

Упражнения для развития быстроты

Выполнение ударов руками с гантелями и без них. Выполнение ударов ногами с утяжелителями и без них. Проведение боя с «тенью» с утяжелителями и сразу без них. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок и т.д.). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 25-30 сек.

Совершенствование технико-тактических комбинаций с переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный спарринг с партнером с установкой на быстроту (обыгрывание противника). То же в утяжелителях. Нанесение быстрых ударов «лапами» в момент «появления цели» нанесение ударов в максимальном темпе по мешку.

Упражнения для развития выносливости

Легкоатлетические виды: метания, толкания, различные виды бега; тяжелая атлетика, лыжный спорт, плавание, гребля, велоспорт.

Среди спортивных игр наиболее приемлемы: гандбол, баскетбол, регби до 1,5 часов и более.

Развитие аэробных возможностей

Многораундовая работа на мешке. Непрерывное нанесение легких ударов по мешку. Ведение тренировочных боев в условиях удлиненных раундов. Многоуровневое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей

Многораундовая работа с партнером в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов в работе. Чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью». Нанесение ударов с задержками дыхания. Ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по даянгу и стараясь выгнать противника за линию даянга. Ведение многораундового свободного спарринга с частой сменой партнеров в условиях сокращенных интервалов отдыха и без перерывов.

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на снарядах: нанесение ударов по движущемуся мешку, одновременная работа на 2-3-х мешках, поочередное нанесение ударов по мешку двумя партнерами, стоящими к нему под углом 90°.

Упражнения с партнером: выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног, выполнение защитных движений при нанесении серий ударов партнером, ведение условных боев с ограниченным количеством ударов, проведение спаррингов на ограниченной площадке, частая смена партнеров и темпа работы в парах, нанесение серий ударов по «провалившемуся» противнику, использование всего комплекса технико-тактических приемов в свободных спаррингах.

Упражнения для развития гибкости

Выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений (резиновый жгут), из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, махи ногами.

Упражнения для развития равновесия

Продвижение вперед (5-6 м) после выполнения различных вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем. Продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 м.). Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, махов ногами. Комбинированные эстафеты. Многочисленные кувырки. Гимнастическое «колесо». Бег с резкими остановками и сменой направлений движений. Продвижения вперед с резкими боковыми смещениями. Быстрые приседания с выпрыгиванием вверх. Прыжки на одной ноге.

3. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка

Основное направление – совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции в меняющихся ситуациях условного противоборства.

Повторение ранее освоенного в усложнённом варианте, связанном

Основное направление – совершенствование технико-тактических действий на ближней, дальней и средней дистанциях.

Увеличение времени на условно-контактные бои. Увеличение времени на тактическую подготовку. Преобладание учебно-

с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

Тематика для изучения защиты с ответными ударами в ситуативных условиях

I. Двухударные комбинации:

- финт дальней со скольжением, скрестный шаг вперёд, боковой ближней в туловище, подскок, боковой ближней в голову;
- подскок, финт ближней, скрестный шаг вперёд, боковой ближней, боковой дальней;
- финт дальней со скольжением, удар сверху дальней, боковой ближней;
- подскок, боковой ближней, обратный круговой дальней;
- боковой дальней, обратный круговой дальней;
- финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней;
- подскок, боковой ближней, смена стойки, обратный круговой дальней;
- удар сверху дальней, обратный круговой дальней.

II. Трёхударные комбинации:

- подскок, боковой ближней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- скачок вперёд, смена стойки, боковой дальней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
- подшаг, задний прямой дальней, боковой дальней, задний прямой дальней;
- финт дальней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней, обратный круговой дальней;
- скрестный шаг вперёд, боковой ближней, подшаг, задний прямой дальней, задний прямой дальней.

III. Четырёхударные комбинации:

- подскок, боковой прямой ближней, скрестный шаг вперёд, боковой ближней, боковой дальней, боковой дальней;
- финт дальней со скольжением, задний прямой ближней, задний

тренировочного процесса с акцентом на его индивидуализацию.

Тематика для изучения серийных и упреждающих ударов в ситуативных условиях

I. Двухударные комбинации:

- подскок, удар сверху ближней, скрёстный шаг вперёд, задний прямой дальней;
- боковой дальней, смена стойки, подскок, боковой прямой ближней;
- удар сверху дальней, подшаг, обратный круговой дальней;
- скрёстный шаг вперёд, боковой ближней в туловище, боковой ближней в голову;
- подшаг, задний прямой дальней, обратный боковой дальней;
- подскок, боковой реверсивный ближней, обратный круговой дальней;
- скачок вперёд, боковой реверсивный ближней, задний прямой дальней.

II. Трёхударные комбинации:

- смена стойки, боковой дальней, удар сверху дальней, задний прямой дальней;
- подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальне;
- скачок вперёд, боковой ближней, подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней;
- скрёстный шаг вперёд, боковой ближней, смена стойки, задний прямой дальней, задний прямой дальней;
- подскок, удар сверху ближней, боковой дальней, смена стойки, боковой дальней.

III. Четырёхударные комбинации:

- подскок, боковой реверсивный ближней, боковой дальней, удар сверху дальней, боковой дальней;
- скрёстный шаг вперёд, боковой ближней, удар сверху ближней, боковой дальней, обратный круговой дальней;
- подшаг, задний прямой дальней, обратный круговой дальней,

<p>прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней;</p> <ul style="list-style-type: none"> – удар сверху дальней, боковой ближней, подшаг, обратный круговой дальней, боковой ближней; – скачой вперёд, боковой дальней, смена стойки, задний прямой дальней, боковой дальней, боковой ближней; – финт ближней, удар сверху дальней, скачок вперёд, боковой дальней, обратный круговой дальней. <p>IV. Контратакующие комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скачок назад от бокового дальней, скачок назад от заднего прямого, боковой дальней; – скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней; – скрестный шаг назад от бокового прямого, боковой дальней; – задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней; – обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближнего; – скачок назад от удара сверху, боковой дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке на движение вперёд. 	<p>задний прямой дальней, обратный круговой дальней;</p> <ul style="list-style-type: none"> – боковой дальней, боковой дальней, подшаг, обратный круговой дальней, задний прямой дальней в прыжке; – финт ближней со скольжением, подшаг, обратный круговой дальней, боковой дальней, боковой дальней. <p>IV. Контратакующие комбинации:</p> <ul style="list-style-type: none"> – скачок назад от бокового дальней, скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, задний прямой в прыжке дальней; – скачок назад от заднего прямого, обратный круговой дальней от бокового ближней; – задний прямой в прыжке дальней от бокового ближней, задний прямой дальней; – обратный круговой дальней от удара сверху ближней, обратный круговой дальней; – скрестный шаг назад от бокового ближней, боковой дальней, скачок назад от бокового дальней, обратный круговой в прыжке дальней от бокового ближней.
<p><i>Тактическая подготовка</i></p>	
<p><u>Формы тактики боя</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – разведывательная (является вспомогательной, необходима для получения данных о противнике и составления плана боя); – наступательная (активная форма борьбы с противником, предполагающая захват инициативы; осуществляется атакующими, встречными и ответными действиями на дальней, средней и близкой дистанциях); – оборонительная (является формой защиты от захватившего инициативу противника). <p><u>Методы воздействия на противника</u></p> <ul style="list-style-type: none"> – действия на нейтрализацию противника (непрерывными атаками, опережением, маневром туловища, маневром по татами, контактной защитой, сменой поз, боем вплотную, угрозами); – действия на активизацию противника (имитацией пассивности, 	<p><u>Стили ведения поединка</u></p> <p>1. <i>Активно наступательная тактика.</i> Характерна для большинства бойцов. Отличительные черты: движение вперёд, захват инициативы с частым выходом на ударную дистанцию и с проведением атакующих или контратакующих действий. Ведение боя преимущественно на дальней и средней дистанциях. Это тактика сильного удара и темпа.</p> <p>2. <i>Позиционная тактика.</i> Основана на использовании ошибок противника. Отличается маневрированием бойца на дальней защитной дистанции с целью её сохранения. При навязывания боя на средней дистанции применяются комбинированные защиты. Атаки и контратаки проводятся без развития боя на средней и ближней дистанциях с обязательным возвращением на дальнюю дистанцию.</p> <p><u>Тактические типы бойцов:</u></p>

провоцирующей стойкой, провоцирующим маневром туловищем, провоцирующим передвижением по татами, провоцирующей позой, ложной атакой);

– действия на изматывание противника (непрерывными атаками, угрозами, качественной защитой);

– действия на подавление противника (непрерывной имитацией атаки, силой ударов, скоростью ударов, атаками с упреждающими отбивами);

– действия на обыгрывание противника («ответами» в защите, встречами в защите, используя неудачные движения противника, используя восстановленные позы, за счёт индивидуальной скорости ответной реакции).

Совершенствование технико-тактических действий

Совершенствование индивидуальной манеры ведения спарринга и развития у спортсменов тактического мышления. Доведение изученных приёмов уровня автоматизации. Овладение тактикой боя против каратистов с различными стилями ведения спарринга. Совершенствование умения планировать соревновательные спарринги и изменять тактику ведения спарринга по ситуации. Умение планировать соревновательные спарринги и изменять тактику ведения спарринга по ситуации.

Сбивающие факторы:

– ударная техника противника;

– механические (противонаправленное (контактная защита) и однонаправленное сопротивление противника (уклонение от воздействия));

– энергетические (умственная, координационная и физическая усталость);

– психологические (неуверенность в успешности реализации запланированных действий).

- каратист-«темповик»;
- каратист, напористо атакующий сильными ударами;
- технически искусный каратист;
- каратист, предпочитающий контратаки;
- каратист комбинационного боя (универсал).

Выполнение упражнений на тактическое совершенствование:

1) упражнения для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приёмов (создание определённой боевой ситуации для проведения приёма);

2) упражнения для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

3) упражнения для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование индивидуальной тактики.

«Коронные» приёмы и способы их применения в конкретных ситуациях. Разработка «стандартных» ситуаций и применение их в поединке.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на различных дистанциях: передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары.

Совершенствование серий различных ударов руками и ногами, защиты от них и контрудары.

Совершенствование одиночных, двойных и повторных ударов, защиты от них и контрударов.

Совершенствование подготовительных действий (разведка): маневра (выбора положения для атаки), обманных действий, обманных ударов, движений туловища и глаз на дальней и средней дистанциях.

Совершенствование наступательных действий - атаки, встречной и ответной контратаки, нанесение ударов при отходе.

Совершенствование оборонительных действий - обеспечение

надежности и активности обороны и переход к атакующим действиям.
 Ведение условного боя со сменой дистанций.
 Овладение тактикой боя против каратистов с различными стилями ведения спарринга.
 Планирование соревновательных спаррингов и изменение тактики ведения спарринга.

4. КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ И НОРМАТИВЫ

Итоговая аттестация на 2 КЮ

Итоговая аттестация на 1 КЮ

Блоки:

- блок снаружи вовнутрь предплечьем с защитой подушечками пальцев;
- блок изнутри наружу предплечьем с защитой подушечками пальцев;
- блок тыльной стороной руки.

Удары руками:

- приём удушения одной рукой;
- удар тыльной частью кулака вперед;
- удар тыльной частью кулака, направленного наружу;
- удар ребром ладони одной руки в область шеи.

Удары ногами:

- удар пит-чаги с захватом;
- боковой удар передней ногой с захватом;
- удар передней стопой с поворотом корпуса;
- передний удар ногой в прыжке вперед и назад последовательно;
- удар передней ногой в прыжке вперед и вбок, выполняемый последовательно.

Силовые упражнения:

отжимания на кулаках – 90 раз, пресс – 90раз, приседания – 90раз.

Формальные комплексы КАТА

Спортивный спарринг – 3 раунда по 3 минуты.

Блоки:

- блок наружу подушечками ладоней;
- блок в форме горы;
- большой блок.

Удары руками:

- блок кончиками пальцев горизонтально вытянутой руки;
- удар подушечками ладоней в подбородок;
- большой удар кулаками.
- удар кулаками, расположенными на бедре один на другом.

Удары ногами:

- двойной удар ногами в средний уровень в прыжке назад с вращением корпуса;
- двойной удар ногами в верхний уровень под 90 градусов, в прыжке с разворотом через спину;
- удар ногой в прыжке, выполняемый одновременно;
- удар подъёмом стопы или пальцами вбок в прыжке, под углом 45 градусов, выполняемый одновременно;
- удар стопой задней ноги в прыжке вперед и вбок, выполняемый одновременно (с захватом противника).
- удар назад стопой с захватом противника одновременно с вертикальным ударом кулака, направленным наружу.

Силовые упражнения: отжимания на кулаках – 100 раз, пресс – 100 раз, приседания – 100раз.

Формальные комплексы КАТА

5. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ

Участие в соревнованиях и показательных выступлениях согласно календарю спортивных мероприятий

6. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА

1. Проведение занятия с группой по ОФП, СФП, ТПП.
Составление плана-конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение этого занятия.
Аутогенная тренировка и ее модификации. Аутогенная тренировка заключается в достижении состояния саморасслабления путем принятия определенных поз, создания соответствующих представлений, вызываемых специально подобранными словесными формулами. Аутогенная тренировка применяется как для успокоения и мобилизации спортсмена перед выступлением, так и для снижения утомления после тренировок и соревнований, восстановления работоспособности и более быстрого засыпания.
Аутогенная тренировка имеет различные модификации. Они различаются содержанием и направленностью словесных формулировок, их количеством и последовательностью. В некоторых вариантах аутогенной тренировки применяются словесные формулы, усиливающие представления спокойствия, в других – мышечного расслабления, в-третьих – свободы и непринужденности, в-четвертых – акцентируется выход из состояния расслабленности и создание бодрого, жизнерадостного настроения.
2. Знакомство с методикой работы бокового судьи. Ведение судейской записки.
Формы, характер и способы проведения соревнований
Формы: отборочные и классификационные.
По масштабу и представительству различают территориальные, ведомственные, международные, закрытые, открытые соревнования для определения разрядов, возрастов и весовых категорий.
По характеру проведения соревнования могут быть: личными, лично-командные, командные.
Системы соревнований: с выбыванием проигравшего после первого поражения, с выбыванием проигравших после второго поражения,

1. Проведение учебно-тренировочных занятий с различной направленностью.
Проведение индивидуальной тренировки с одним - двумя каратистами.
Составление комплексов упражнений для индивидуальной подготовки с использованием идеомоторного метода.
Идеомоторный метод
Сущность данного метода заключается в умении многократно мысленно воспроизводить двигательное действие, концентрируя внимание на его решающих фазах или не удающихся операциях. Непременным условием идеомоторного упражнения является связь мысленного образа с мышечно-суставным чувством человека. Другими словами, спортсмен должен «пропустить» представление о движении «через себя», через мышцы. Представления сопровождаются точными словесными формулировками, то есть проговариванием.
2. Прохождение судейской практики в качестве рефери.
Практика в судействе по основным обязанностям членов судейской коллегии.
Организация и проведение соревнований в масштабах объединения.
1. *Первый этап:* определение сроков и места проведения соревнований, разработка и утверждение положения и сметы расходов, выделение ответственных за проведение соревнований лиц (оргкомитет), подбор и утверждение председателя (главного судьи) и секретаря.
2. *Второй этап:* выбор оборудования и места соревнований, подготовка инвентаря, мест для тренировок и взвешивания, укомплектование секретариата и судейской коллегии, подготовка необходимой документации, реклама.

<p>круговая система (только для команд), когда участвующие команды встречаются между собой по одному разу и каждый участник может иметь не более двух поражений.</p>	<p>3. <i>Третий этап</i>: приём и размещение участников, работа мандатной комиссии по допуску участников, общее собрание по ознакомлению с условиями соревнований, совещание судейской коллегии.</p>
<p>III. Психологическая подготовка</p>	
<p>1. Формирование способности к согласованным движениям в меняющихся ситуациях.</p> <p>2. Комплексная работа по совершенствованию морально-этической, волевой и эмоциональной подготовки.</p> <p>3. Обеспечение психологической устойчивости:</p> <ul style="list-style-type: none"> • противостояние давлению противника и зрителей в течение поединка. <p>4. Психолого-педагогический контроль. Диагностика личностного развития воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> • эмоциональная и волевая сферы (настойчивость, самостоятельность, выдержка, организованность, исполнительность); • мотивационная сфера (интерес к занятиям в объединении, самооценка, творческая активность); <p>межличностные отношения (адаптация, коммуникабельность, тип сотрудничества, конфликтность).</p>	<p>1. Формирование способности к согласованным движениям в меняющихся ситуациях, в повышенном психострессорном режиме.</p> <p>2. Комплексная работа по совершенствованию морально-этической, волевой и эмоциональной подготовки: самовоспитание воли (разрядка, отключение, переключение, отвлечение, самовнушение и самоубеждение).</p> <p>3. Обеспечение психологической устойчивости: психологическая релаксация после поединка.</p> <p>4. Психолого-педагогический контроль. Диагностика личностного развития воспитанников:</p> <ul style="list-style-type: none"> – эмоциональная и волевая сферы (настойчивость, самостоятельность, выдержка, организованность, исполнительность); – мотивационная сфера (интерес к занятиям в объединении, самооценка, творческая активность); – межличностные отношения (адаптация, коммуникабельность, тип сотрудничества, конфликтность).

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты

- знать о роли физической культуры в воспитании физически развитого, духовно здорового человека, семьянина, полноценного гражданина своей страны;
- знать правила личной и общественной гигиены, гигиенические требования к местам занятий тхэквондо;
- уметь планировать режим дня, режим питания, питьевой режим перед соревнованиями, во время соревнований и после них;
- знать различные способы закаливания и виды массажа;
- знать технику безопасности на занятиях и основные направления профилактики травматизма;
- знать анатомо-физиологические особенности организма человека;
- знать о роли врачебного контроля для оценки развития физических качеств и функционального состояния спортсмена;
- знать название оборудования и инвентаря для занятий тхэквондо и уметь использовать его по назначению;
- знать виды каратэ, историю возникновения и развития, этикет философию и моральные принципы этого вида спорта;
- знать об участии российских каратистов в соревнованиях первенства России, Европы и Мира;
- знать наименование всех основных команд, стоек, блоков и ударов ног и рук;
- иметь представление об основных группах мышц, участвующих в движениях каратиста и уметь анализировать движение (удар) с точки зрения биомеханики;
- знать основные факторы, влияющие на силу и скорость удара;
- знать правила для участников соревнований и судейского состава;
- выполнять обязанности судьи, бокового судьи, рефери, секретаря;
- знать все стойки, боевые позы, передвижения, защитные технические действия, технику ударов ног и рук, формальные комплексы с 10 по 1 гып;
- уметь оценивать своё самочувствие до тренировки, во время тренировки и после неё, рационально сочетать нагрузку и отдых, самостоятельно определять функциональное состояние организма по показателям дневника самоконтроля;
- уметь организовывать и проводить соревнования по тхэквондо в масштабах объединения;
- уметь составлять планы-конспекты занятий и частей занятий, комплексы упражнений для индивидуальной подготовки;
- уметь проводить занятия с группой по ОФП, СФП, ТТП, проводить учебно-тренировочное занятие в целом, проводить индивидуальную тренировку с одним-двумя каратистами;
- иметь представление о целях, задачах, содержании, основных методах и принципах обучения и тренировки;

- уметь стоять и передвигаться в стойках, демонстрировать навыки владения атакующих и защитных действий, технику ударов ног и рук, формальные комплексы в соответствии с требованиями на 1 КЮ
- владеть подготовительными, оборонительными и контратакующими действиями, индивидуальными техническими приёмами и свободно ориентироваться во время поединка;
- свободно оперировать теоретическими знаниями, умениями и навыками по самообороне;
- участвовать в показательных выступлениях и соревнованиях различного уровня.
- демонстрировать выполнение контрольных нормативов по следующим упражнениям: бег 100м, 6-минутный бег, подтягивание, отжимание, приседание, поднятие туловища, удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, тест на гибкость (приложение 1).
- демонстрировать навыки владения атакующих и защитных действий, технику ударов ног и рук, формальные комплексы в соответствии с требованиями на 1 КЮ;
- демонстрировать уровень физической подготовленности;
- выполнять программу аттестации на 1 КЮ.

Метапредметные

- демонстрировать в силу своих способностей и возрастных особенностей сформированность таких физических качества как быстрота, сила, ловкость, координация, гибкость;
- уметь применять приобретенные двигательные способности – приемы группировки и самостраховки – при неожиданном падении в быту (на улице, катке, дома, в школе и т.п.);
- демонстрировать осознанное участие в освоении образовательной программы, интерес к занятиям физической культурой и спортивным единоборствам;
- демонстрировать умение упорядоченно организовывать свою деятельность, самостоятельно выстраивать некоторые элементы тренировочного занятия, контролировать технику выполнения элементов борьбы;
- демонстрировать стремление к ответственности за свои действия и поступки, умение воспринимать общие дела как свои собственные.

Личностные

- демонстрировать старательность на занятиях, аккуратный внешний вид, стремление к дисциплинированности;
- понимать необходимость занятий физической культурой для успешной самореализации в жизни;
- получить навыки эффективного взаимодействия в коллективе, умения вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- демонстрировать уважительное отношение к образовательному учреждению, городу, родному краю, своей стране.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы «Каратэ-Сётокан»

Продолжительность учебного года 36 учебных недель. Продолжительность курса обучения – 4 года.

Объем часов в год – 216 часов.

В каникулярное время занятия проводятся в соответствии с планом работы педагога и планом мероприятий Учреждения.

Год обучения/номер недели	сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь				январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль				август				Всего учебн. нед./час				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48		49	50	51	52
1 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36/ 216
2 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36/ 216
3 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36/ 216
4 год обучения	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	36/ 216

 Каникулярный период, праздничные дни

 Ведение занятий по расписанию

2. 2. Условия реализации программы

1. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности освоения курса обучения необходимо использование следующего учебного оборудования и инвентаря:

- место для проведения поединков – спортивный зал;
- мешки, лапы, подушки;
- защитные накладки на руки и ноги, шлемы, жилеты;
- снаряды: канат, кольца, перекладина, гимнастические конь и козел, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки;
- эспандеры и резиновые бинты, набивные мячи, мячи для спортивных игр (баскетбольные и футбольные, а также резиновые или синтетические для подвижных игр).

Сведения о наличии подсобных помещений

В соответствии с требованиями санитарных норм и правил, установленных СанПиН, места для занятий спортом должны быть оборудованы санитарно-бытовыми помещениями: раздевалкой и душевой.

Кадровое обеспечение

Руководитель объединения – педагог дополнительного образования, имеющий знания в области физической культуры и спорта, опыт преподавательской деятельности по дисциплине «Каратэ- Сётокан».

2. Методические материалы:

- Терминологический словарь
- Возрастные особенности физического развития
- Начальные технические действия в каратэ
- Классификация начальных технических действий в ударных единоборствах
- Классификация атакующих технических действий в каратэ
- Правила этикета
- Обязанности занимающихся
- Учёт биомеханических принципов выполнения элементов в каратэ с целью предупреждения травматизма
- План-схема тренировочного занятия скоростно-силовой направленности по тхэквондо
- Факторы риска спортивного травматизма в ударных видах единоборств
- Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки каратистов

3. Диагностические материалы

1. Результаты обучения:

- Аттестационные требования на присвоение ученических степеней
- Диагностические материалы к разделу «Теоретическая подготовка» по теме история каратэ
- Таблица «Контрольные нормативы по общей физической подготовке»
- Таблица «Контрольные нормативы по специальной физической подготовке»

– Таблица «Критерии оценивания предполагаемых результатов обучения воспитанников: теоретическая и практическая подготовка»

– Таблица «Карта роста воспитанников за I полугодие»

– Таблица «Карта роста воспитанников за II полугодие»

– Карты индивидуального роста воспитанников (2007-2009гг.).

2. Результаты личностного роста:

– Таблица «Примерные критерии оценивания предполагаемых результатов обучения воспитанников: эмоциональная, волевая, мотивационная сферы, межличностные отношения»

– Тест «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности»

– Тест для исследования личностных качеств «Несуществующее животное».

4. Организационно-педагогические условия

Образовательный процесс осуществляется на основе учебного плана, дополнительной общеразвивающей программы и регламентируется расписанием занятий. Для всех участников образовательного процесса обеспечен доступ к любой информации, связанной с реализацией общеразвивающей программы, планируемыми результатами, организацией образовательного процесса и условиями его осуществления.

2.3.Формы контроля

Формы контроля в должны учитывать возраст обучающихся, уровень их подготовки и индивидуальные особенности.

В зависимости от видов деятельности предлагаются следующие **формы контроля**:

- итоги участия в соревнованиях, показательных выступлениях, конкурсах, мероприятиях;

- тестирование;

- терминологический диктант;

- выполнение контрольный нормативов;

- анкетирование.

Определение форм контроля:

Опрос – метод сбора информации, способ, позволяющий получать информацию непосредственно с помощью вопросов.

Зачёт – вид проверочного испытания (в спортивных упражнениях и т. п.), а также отметка, удостоверяющая прохождение таких испытаний.

Соревнования – форма деятельности, соперничество за достижение превосходства, лучшего результата (выигрыша, признания и т. п.)

Степень усвоения учебной программы оценивается по результатам контрольных нормативов выполнения различных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

Основными методами контроля знаний, умений и навыков, метапредметных и личностных результатов обучающихся являются:

- методы устного контроля (выявление знаний обучающихся в ходе беседы, ответов на вопросы, монологического ответа обучающегося; устный опрос может проводиться в индивидуальной, фронтальной или комбинированных формах);

- метод практической проверки (позволяет выявить, как обучающиеся могут применить теоретические знания на практике, степень овладения практическими умениями и навыками);

- метод самоконтроля (заключается в осознанном регулировании обучающимися своей деятельности для обеспечения результатов, соответствующих поставленным целям); цель самоконтроля – предотвращение ошибок и их исправление;

- метод наблюдения (используется в основном для оценивания сформированности и индивидуального прогресса в развитии);

- педагогические и психологические методики и тесты.

Отследить результативность образовательного процесса, включая предметные, метапредметные и личностные результаты, позволяет **система комплексного педагогического мониторинга**.

Для отслеживания уровня усвоения предметного содержания программы используются следующие формы контроля:

Вводный контроль проводится в начале учебного года в форме опроса, теста учащихся с целью оценивания исходного уровня подготовленности детей, состояния физического развития, выявления наличия имеющегося багажа знаний и умений в области физкультуры и спорта (таблица 1).

Промежуточный контроль проводится в конце первого полугодия в форме опроса, теста, зачёта с целью проверки степени усвоения учащимися теоретического учебного материала по итогам прохождения раздела или темы. Приобретенные технико-тактические навыки и умения отслеживаются в форме зачетов, сдачи контрольных нормативов, аттестационных мероприятий (сдача нормативов на КЮ) и соревновательных мероприятий.

Итоговый контроль проводится по окончании срока обучения – в конце года в форме соревнования с целью определения прогресса у занимающихся. Данные итогового контроля при сопоставлении их с результатами входного контроля позволяют оценить эффективность учебно-воспитательного процесса.

Результаты комплексного мониторинга освоения программы отслеживаются по следующим параметрам:

1. Предметные знания, умения и навыки, которые включают:

1.1. Знание терминологии.

1.2. Участие в соревновательных спаррингах, которые предусматривают оценку уровня практической подготовки обучающихся в соответствии с требованиями программы.

1.3. Сдача контрольных нормативов (с учетом возрастных, физиологических и индивидуальных особенностей) (таблица 2).

1.4. Аттестация на разряд (КЮ).

2. Показатели уровня метапредметных результатов:

2.1. Степень активности участия в жизни спортивного коллектива (наблюдение).

2.2. Повышение уровня интереса к занятиям физической культурой, соблюдению правил личной гигиены (наблюдение);

2.3. Оценка коммуникативных и организаторских склонностей (методика (КОС), автор Б.А.Федоришина);

3. Основными показателями личностного роста являются

3.1. Наличие сформированности ценностных ориентаций (Диагностика М.Рокича «Ценностные ориентации»).

3.2. Проявление желания продолжить обучение (опрос).

Все полученные результаты освоения программы фиксируются в карте результатов освоения программы. По результатам заполнения карты определяются обучающиеся, наиболее успешно освоившие программу. Определение лучших обучающихся проводится в форме рейтинговой системы в трех возрастных категориях: 7 -11 лет, 12-14 лет, 15-17 лет (таблица 3).

Сводные итоги аттестации представляют собой рейтинговую систему уровня освоения программы.

Критерии оценивания предполагаемых результатов обучения

Результаты обучения оцениваются по каждому параметру по трехбалльной системе.

Критерии оценивания теоретических знаний:

3 балла – уверенный правильный ответ;

2 балла – неуверенный ответ с незначительными ошибками;

1 балл – при ответе допущено много ошибок.

Критерии оценивания практических умений:

3 балла – задание выполнено правильно;

2 балла – задание выполнено с незначительными ошибками;

1 балл – задание выполнено не полностью, допущено много ошибок.

Критерии оценивания метапредметных результатов:

3 балла – проявление высокого уровня активности, интереса к занятиям, свидетельствующие о положительном отношении к физкультурно-спортивной деятельности и жизни спортивного коллектива;

2 балла – проявление достаточного уровня интереса к образовательной деятельности;

1 балл – проявление низкого уровня активности и интереса к занятиям, свидетельствующим о низкой мотивации к занятиям.

Критерии оценивания личностных результатов:

3 балла – результаты диагностических методик выше среднего, проявляется потребность в продолжении процесса обучения;

2 балла – уровень результатов диагностических методик достаточный, потребность в обучении в данном направлении не ярко выражена;

1 балл – низкий уровень результатов диагностических методик, отсутствие желания продолжить обучение в данном направлении.

2.4. Оценочные материалы
Контрольные нормативы по общей физической подготовке

Физические способности	Контрольные Упражнения (тест)	Возраст (лет)	Уровень					
			мальчики			девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 30м (сек)	7-8	6,6	6,5 – 5,6	5,1	6,6	6,5 – 5,6	5,2
		9-10	6,3	6,1 – 5,5	5,0	6,4	6,3 – 5,7	5,1
		11-12	6,0	5,8 – 5,4	4,9	6,2	6,0 – 5,4	5,0
		13	5,9	5,6 – 5,2	4,8	6,3	6,2 – 5,5	5,0
		14	5,8	5,5 – 5,1	4,7	6,1	5,9 – 5,4	4,9
		15	5,5	5,3 – 4,9	4,5	6,0	5,8 – 5,3	4,9
		16	5,2	5,1 – 4,8	4,4	6,1	5,9 – 5,3	4,8
		17	5,1	5,0 – 4,7	4,3	6,1	5,9 – 5,3	4,8
	Бег на 100м	16	15,6	14,3	13,7	18,1	17,5	17,0
		17	14,4	13,4	12,8	17,5	17	16,4
Координационные	Челночный бег 10м х 3 (сек)	7-8	9,9	9,5 – 9,0	8,6	10,4	10,0 – 9,5	9,1
		9-10	9,7	9,3 – 8,8	8,5	10,1	9,7 – 9,3	8,9
		11-12	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,0	9,6 – 9,1	8,8
		13	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,	9,5 – 9,0	8,7
		14	9,3	9,0 – 8,6	8,3	10,	9,5 – 9,0	8,7
		15	9,0	8,7 – 8,3	8,0	9,9	9,4 – 9,0	8,6
		16	8,6	8,4 – 8,0	7,7	9,7	9,3 – 8,8	8,5
		17	8,2	8,0 – 7,6	7,3	9,7	9,3 – 8,7	8,4
			8,1	7,9 – 7,5	7,2	9,6	9,3 – 8,7	8,4

	Броски набивного мяча в см	7-8 9-10 11-12 13 14 15 16 17	405 474 600 590 700 750 800	465 548 650 690 740 820 900	520 622 700 790 780 890 1000	355 415 480 515 560 560 560	395 565 530 570 610 610 610	440 615 580 625 660 660 660
Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	7-8 9-10 11-12 13 14 15 16 17	130 140 145 150 160 175 180 190	140 – 160 160 – 180 165 – 180 170 – 190 180 – 195 190 – 205 195 – 210 205 - 220	185 195 200 205 210 220 230 240	120 130 135 140 145 155 160 160	140 – 150 150 – 175 155 – 175 160 – 180 160 – 180 165 – 185 170 – 190 170 - 190	170 185 190 200 200 205 210 210
Выносливость	6-ти минутный бег (м)	10 11 12 13 14 15 16 17	850 900 950 1000 1050 1100 1100 1100	900 – 1050 1000 – 1100 1100 – 1200 1150 – 1250 1200 – 1300 1250 – 1350 1300 – 1400 1300 - 1400	1250 1300 1350 1400 1450 1500 1500 1500	650 700 750 800 850 900 900 900	750 – 950 650 – 1000 900 – 1050 950 – 1100 1000 – 1150 1050 – 1200 1050 – 1200 1050 - 1200	050 100 150 200 250 300 300 300

Силов ые	Подтягива	10	1	3 – 4	5	4	8 – 13	18
	ние на	11	1	4 – 5	6	4	10 – 14	19
	высокой	12	1	4 – 6	7	4	11 – 15	20
	переклади	13	1	5 – 6	8	5	12 – 15	19
	не	14	2	6 – 7	9	5	13 – 15	17
	из вися	15	3	7 – 8	10	5	12 – 13	16
	(кол-во	16	4	9 – 10	11	6	13 – 15	18
раз) -М;	17	5	9 – 10	12	6	13 – 15	18	
на низкой								
переклади								
не из вися								
лежа								
(кол-во								
раз) - Д.								

	Отжиман	11	10	35	50	6	14	22
	ие	12	12	20	28	2	10	18
		13	13	21	29	6	9	13
		14	15	21	27	4	8	12
		15	20	26	32	6	9	12
		16	25	30	36	11	17	21
		17	30	35	40	19	25	31

	Приседани е	11	100	160	220	60	90	120
		12	130	190	250	97	105	160
		13	80	130	180	62	90	120
		14	80	140	200	70	110	150
		15	90	150	210	90	130	170
		16	90	150	210	90	130	170
		17	90	150	210	90	130	170
			Поднима ние туловища	11	12	27	42	12
12	12			28	44	12	28	44
13	21			31	41	21	31	41
14	24			38	40	24	38	40
15	23			32	41	23	32	41
16	40			47	56	20	32	42
17	60			68	74	20	32	44

Контрольные нормативы по специальной физической подготовке

Возраст	Мальчики, юноши			Девочки, девушки		
	Уровни выполнения					
	Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий

1. Удар ногой в прыжке вверх по подвешенному предмету, высота подвески						
10	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост – 5 см	Рост	Рост + 5 см
11	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см
12	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост	Рост + 5 см	Рост + 10 см
13	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
14	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 5 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см
15	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см
16	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 10 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см
17	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 25 см
18	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 30 см	Рост + 15 см	Рост + 20 см	Рост + 25 см

2. Показатель комплексной гибкости. Исходное положение: сидя на полу, ноги разведены в поперечный шпагат.

10	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудной клеткой	Коснуться пола головой	Коснуться пола плечами	Коснуться пола грудной клеткой
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						

Таблица 3 Карта результатов освоения программы

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Предметные результаты				Метапредметные результаты			Личностные результаты		Место в рейтинге		
		1.1	1.2	1.3	1.4	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	9 лет	10 лет	11-12 лет
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													
9													
10													
11													
12													

2.5. Методические материалы

Методы обучения

В организации учебного процесса применяются различные общепедагогические и специфические методы, приемы обучения и физического воспитания. Выбор методов определяется содержанием учебного материала, педагогической задачей, подготовленностью занимающихся, условиями занятий.

Общепедагогические средства и методы обучения и воспитания

Методы вербального речевого воздействия – методы устного изложения знаний педагогом и активизации учебно-познавательной деятельности обучающихся (словесные методы). Практически все стороны деятельности педагога, в том числе и в физическом воспитании, связаны с использованием слова. Ряд традиционных словесных методов (объяснительный рассказ, беседа, обсуждение и т.д.) приобрел в физическом воспитании специфические формы и получил свою конкретизацию. Непосредственно в процесс физического воспитания включаются преимущественно те из них, которые характеризуются лаконичностью, смысловой емкостью, конкретностью, чему способствует специальная терминология и тесная связь слова с движением.

Инструктирование – точное, емкое объяснение при постановке заданий.

Указания и команды – отличаются особой лаконичностью и повелительным наклоном, служат способами оперативного управления действиями занимающихся.

Сопроводительные пояснения и замечания – лаконичные направляющие комментарии, одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий.

Оценочные суждения – оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, если они допущены, причин удач или неудач.

Устные сообщения-отчеты, взаиморазъяснения, самопроговаривание, самоприказы, самооценки – методы и приемы, основанные на использовании внутренней речи самих воспитываемых.

Средства и методы обеспечения наглядности

Традиционным и особенно часто используемым методом обеспечения наглядности в физическом воспитании является показ двигательных действий, представляющих собой предмет изучения и совершенствования.

Демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий (рисунков, схем, фотографий), на которых элементы техники и общий способ выполнения действий иллюстрируется в статичном отображении. Статичность – существенный недостаток таких пособий, но они имеют свои достоинства.

Предметно-модельная и макетная демонстрация – демонстрация элементов техники физических упражнений с помощью муляжей-моделей человеческого тела, демонстрация тактических комбинаций и ситуаций на макете игровой площадки.

Кино- и видеоманитофонная демонстрация (просмотр кинокольцовок, специальных учебных видеофильмов) – воссоздание движения в динамике, в том числе в замедленном темпе, анализ отдельных фаз (стоп-кадров).

Использование наглядных предметных символических ориентиров (флажки, мишени, щиты, разметка), которые указывают направление, амплитуду и форму траектории движений.

Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения

Основу этой своеобразной группы методов составляет специально направленное использование внутренней речи, образного мышления, мышечно-двигательных и других чувственных представлений, сформированных в тесной взаимосвязи, для самовоздействия на физическое и психическое состояние, регулирование его и обеспечение готовности к действию.

Идеомоторное упражнение – многократное мысленное воспроизведение двигательного действия с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или не удающихся операциях.

Эмоциональная самонастройка на предстоящее действие.

Методы аутогенной тренировки – приемы самовнушения, релаксации.

Специфические методы физического воспитания

Методы строго регламентированного упражнения

Методы этого типа регулируют или регламентируют деятельность занимающихся при разучивании или выполнении различных упражнений.

Регламентация заключается:

- в твердо предписанной программе движений (заранее обусловленном составе движений, порядке их повторения, изменении и связи друг с другом);

- в возможно точном нормировании нагрузки и управлении ее динамикой по ходу упражнения, а также в нормировании интервалов отдыха и строго установленном чередовании их с фазами нагрузки;

- в создании или использовании внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (построение и распределение группы на местах занятий, использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих выполнению учебных заданий, дозированию нагрузок).

Методы строго регламентированного упражнения имеют множество конкретных вариантов, выбор которых зависит от содержания занятий, этапов (периодов), состава учебных групп, технической оснащенности и других обстоятельств.

Метод расчлененного разучивания упражнений – разучивание действия (или совокупности действий) по частям. Чаще применяется на этапе начального обучения, когда формируются предпосылки усвоения двигательного действия на уровне умений. При этом осваиваются элементы, отдельные фазы целостного движения, выполнение которых не требует высокого уровня развития физических способностей. С этой целью можно использовать подводящие, специальные упражнения, а также так называемые

регуляторы движений, тренажеры, которые в одном случае ограничивают движение, в другом – указывают направление, в третьем фиксируют внимание и стимулируют усилие.

Метод целостного разучивания упражнений – разучивание двигательных действий без расчленения их на составные элементы, способствуют формированию двигательных навыков, которые и являются объектом изучения.

Помогают освоить сложное действие в целом имитирующие упражнения, воспроизводящие действие в упрощенной форме.

Метод сопряженного упражнения направлен на совершенствование разученных двигательных действий, их структуры путем применения дополнительных нагрузок, например, отягощений.

Метод избирательно направленного упражнения направлен на совершенствование тех или иных двигательных качеств, увеличение определенных функциональных возможностей организма, что достигается посредством специальных упражнений (например, упражнений с отягощениями, направленных на развитие отдельных мышечных групп).

Методы стандартно-повторного упражнения помогают сформировать и закрепить двигательные навыки, отличаются повторным выполнением заданных движений без каких-либо изменений.

Методы вариативного (переменного) упражнения отличаются варьированием форм и условий выполнения действия, что достигается различными путями: путем прямого изменения параметров движений (скорости, темпа, длительности ит.д.); сменой способа выполнения действий; путем варьирования интервалов отдыха и внешних условий, дополнительных отягощений и т.д. Тем самым увеличиваются функциональные возможности организма, образуются тонко отлаженные двигательные координации, совершенствуются сами навыки.

Все упражнения можно выполнять в режиме непрерывной (слитной) нагрузки и в режиме интервальной (дискретной) нагрузки. В первом случае задаваемая нагрузка не прерывается интервалами отдыха, а дается «в один прием», отдых же предоставляется лишь по окончанию всей нагрузки (ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде). Во втором случае нагрузка отличается прерывистостью и чередуется с интервалами отдыха.

Все перечисленные методы можно использовать как в чистом виде, так и в комбинированном, сочетая особенности различных методов упражнений, что позволяет обеспечить более полное соответствие методики занятий их содержанию, гибко регулировать нагрузку и отдых, более направленно воздействовать на определенные качества, умения, навыки и таким образом целесообразно управлять их формированием и развитием.

Метод круговой тренировки

По сути это организационно-методическая форма занятий, включающая ряд частных методов строго регламентированного упражнения. Основой «круговой тренировки» является серийное (слитное или с интервалами)

повторение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплексе в соответствии с определенной схемой.

В комплексы круговой тренировки включают в большинстве случаев технически сравнительно несложные движения преимущественно из числа средств общей физической подготовки. Весь «круг» проходят в отдельном занятии от 1 до 3 раз, дозируя общее время прохождения, интервалы отдыха (если они есть) и число повторений.

Для проведения «круговой тренировки» используются три основных метода. Метод длительной непрерывной работы (преимущественная направленность на развитие общей выносливости).

Интервальный метод (преимущественная направленность на воспитание общей и специальной выносливости, развитие силовых и скоростно-силовых способностей).

Метод повторной работы (преимущественная направленность на развитие силовых способностей в сочетании с воздействием на другие компоненты общей физической подготовленности).

Игровой метод

Игра издавна является одним из основных методов обучения и воспитания. Такой метод можно применять в работе с юными спортсменами разного возраста, однако наибольший эффект он оказывает на начальном этапе подготовки в младшем школьном возрасте. Игровой метод хорош тем, что его можно применить на материале любых физических упражнений и использовать не только для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные способности, но и для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивость, самостоятельность, инициативность. Кроме того, игра служит действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Соревновательный метод

Соревновательный метод в физическом воспитании применяется как способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений, так и в качестве относительно самостоятельной формы организации занятий.

Основная, определяющая черта соревновательного метода – конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьбы за первенство или возможное высокое достижение.

Использование соревновательного метода помогает создать особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Соревновательный метод применяется при решении разнообразных педагогических задач: воспитание физических, волевых и моральных

качеств, совершенствования умений, навыков, формировании способности рационально использовать их в усложненных условиях. По сравнению с другими методами физического воспитания он позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в воспитании моральных и волевых качеств: целеустремленности, инициативности, решительности, настойчивости, способности преодолевать трудности, самообладания, самоотверженности и др. Необходимо, однако, понимать, что фактор соперничества и связанные с ним отношения могут способствовать формированию не только положительных, но и отрицательных черт характера (эгоизма, чрезмерного честолюбия, тщеславия и т.п.). Поэтому соревновательный метод оправдывает свою роль в нравственном воспитании лишь при условии высококвалифицированного педагогического руководства.

Педагогические технологии:

При построении занятий используются современные педагогические технологии.

Технологии личностно-ориентированного обучения – ориентируют на индивидуальные особенности каждого обучающегося, его потребности. В центре внимания – личность подростка, который должен реализовать свои возможности. Содержание, методы и приемы личностно-ориентированных технологий обучения направлены на раскрытие и использование личностного субъективного опыта каждого обучающегося, помощь в становлении личности путем организации познавательной деятельности.

Здоровьесберегающие технологии – направлены на формирование у детей и подростков физического, психического, духовно-нравственного здоровья, формирования мотивации на ведение здорового образа жизни.

Технологии сотрудничества – цель технологии состоит в формировании умения у субъектов образовательного процесса умения эффективно работать в команде, добиваясь качественных образовательных результатов.

Игровые технологии – повышают интерес обучающихся к предмету, делают процесс обучения более насыщенным, создают благоприятную психологическую атмосферу.

Список литературы для педагогов

1. Анатомия человека, под ред. М.Г.Привеса, Медицина, 1985, М., 672 с.
2. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Теоретико-методические основы преподавания каратэ-Сётокан: Учебно-методическое пособие, Бояныч, СПб, 2003, 86 с.
3. Брюс Ли: Путь опережающего кулака, Мн., «Современное слово», 2000, 384 с.
4. Каштанов Н.В., Каноны каратэ: формирование духовности средствами каратэ до, Ростов н/Д, Феникс, 2007, 240 с.
5. Лапшин С.А., Каратэ-до. Основная техника и методика преподавания, Донецк, Литера, 1991, 448 с.
6. Маряшин Ю.Е. Современное каратэ: Функциональная гимнастика, М., Издательство АСТ, 2004, 176 с.
7. Микрюков В.Ю. Каратэ-до. (Боевые искусства), М., АСТ, Астрель, 2009, 428 с.
8. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
9. Реутский С.В., Физкультура про другое, Агентство образовательного сотрудничества, СПб, 2006, 224 с.
10. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
11. Такуан Сохо, Миямото Мусаси. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 320 с.
12. Учение о тренировке, под ред. Д.Харре, ФиС, 1971, М., 328 с.
13. Юдзан Дайдодзи, Ямомото Цунэтомо, Юкио Мисима. Книга самурая. Евразия, СПб, 2003, 383 с.
14. Gichin Funakoshi. Karate-do Kyohan, Kodansha Int. LTD, Tokyo, 1973, 255 с.

Список литературы для обучающихся:

1. Литтл Д., Брюс Ли: искусство выражения человеческого тела, Феникс, Ростов-на-Дону, 2000, 384 с.
2. Фунакоши Г., Каратэ-До: мой способ жизни, София, К., 2000, 112 с.
3. Блахин Г.Н., Бурлаков А.Ю., Спортивное каратэ: Зарождение, значение, правила, Бояныч, СПб, 2003, 123 с.
4. Козлов А.М., История боевых искусств Востока, Астрель: АСТ, 2008, М, 398 с.
5. М. Накаяма: «Лучшее каратэ» 11 томов. Издательство: Ладомир, 2000 г.
6. Все основные положения каратэ систематизированы здесь для эффективного и последовательного изучения - части тела, применяемые как естественное оружие, стойки, блоки, атаки, основы ката и кумитэ. Обзор краток, но точен и суммирует 46-летний опыт автора в этом искусстве самообороны.

7. В.В. Момот: «Разминка и растяжка в боевых искусствах»(практическое пособие). ФЛП Коваленко А.В., Харьков, 2007 г.

8. Книга рассчитана для тех читателей, которые хотят в максимально короткие сроки добиться гибкости и подвижности суставов.

9. М. Накаяма, Д Дрегер: «Практическое каратэ для всех», ФАИР-ПРЕСС, 1999

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955720

Владелец Трынкина Валерия Александровна

Действителен с 01.10.2025 по 01.10.2026