



СОГЛАСОВАНО:

Начальник
МКУ «Управление по ФК и СМР»

Ю.В. Лютвиц

2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор
МБУДО «Комплексная спортивная школа
Саткинского муниципального района»

А.В. Решотко

2024 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА «ВСЕСТИЛЕВОЕ КАРАТЭ»

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта «Всестилевое каратэ» (далее – программа) определяет содержание спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта «всестилевое каратэ» в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Комплексная спортивная школа Саткинского муниципального района» (далее – учреждение)

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы (срок обучения) и возраст поступающих

Срок обучения – 1 год.

На обучение по программе принимаются дети в возрасте от 6 лет.

Для приема на обучение ребенок должен достичь установленного возраста в календарный год приема на обучение.

Условия реализации программы

Занятия проводятся в группах обучающихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастных группах).

Максимальная наполняемость группы – 12 человек.

Начало занятий для всех возрастных групп – не ранее 8:00 часов.

Окончание занятий:

для детей до 7 лет – не позднее 19:30;

для детей 7-10 лет – не позднее 20:00;

для детей 10-18 лет – не позднее 21:00.

Продолжительность одного занятия:

для детей от 5 до 6 лет – не более 25 минут;

для детей от 6 до 7 лет – не более 30 минут;

для детей старше 7 лет – не более 40-45 минут.

Продолжительность перерывов между занятиями – не менее 10 минут

Форма обучения – очная.

Спортивно-оздоровительная (СО) группа формируется как из вновь зачисляемых учащихся (по заявлению родителей или лиц их заменяющих), так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжать занятия на других этапах подготовки, но желающих заниматься избранным видом спорта, не имеющих медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа не ограничена, охватывает весь период занятий в спортивной школе. Возраст для зачисления с 6 лет.

В СО группах осуществляется физкультурно - оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладения основами техники всестилевого каратэ. Состав групп постоянный (допускается переход из групп в группу) вследствие перемены режима учебной деятельности, дополнения количества занимающихся, вследствие естественного отсева. Разница в возрасте учащихся не должна превышать трех лет (по году

рождения);

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Ожидаемые результаты освоения программы:

После освоения полного объёма программы выпускник секции каратэ должен обладать следующими личностными качествами:

- целеустремлённостью;
- выносливостью;
- организованностью;
- владеть навыками техники каратэ;
- самоконтролем;
- коммуникативностью;
- овладеть теоретическими знаниями и навыками по организации и проведению занятий и соревнований.

1. Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов
1.	Теория	10
2.	Общая физическая подготовка	116
3.	Специальная физическая подготовка	54
4.	Специальная техническая подготовка	77
5	Тактическая, психологическая подготовка	19
6.	Тестирование и контроль	4
7.	Медицинское обследование	Вне сетки часов
8.	Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов
9.	Воспитательная работа	Вне сетки часов
10.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	Согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий
11.	Всего количество часов в год	276
12	Всего количество часов в неделю	6

Рабочая программа

Теоретическая подготовка.

Беседа о мерах обеспечения безопасности, о правилах поведения в спортивных залах для занятий каратэ. Беседа о задачах, стоящих перед обучающимися на предстоящий год.

Личная и общественная гигиена Понятие и о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.

Закаливание организма. Значения и основные правила закаливания. Закаливания воздухом, водой, солнцем. Влияние занятий борьбой на строение и функции организма. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Появление каратэ в России. Первые соревнования. Основы безопасного поведения.

Понятие о до-дзэ, основы этики, основы правил соревнований

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;

- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три (по четыре);
- повороты в движении;
- перестроение из шеренги уступом;
- переход с шага на бег и с бега на шаг - «Прямо!»;
- выполнение команд (для изменения ширины шага и скорости движения)

«Шире шаг!», «Короче шаг!»;

- передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;
- размыкание вправо, влево, от середины, по распоряжению (на вытянутые в стороны руки и т.п.)

Упражнения в ходьбе:

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

Упражнения в беге:

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

Упражнения для формирования правильной осанки:

- и.п. - положение правильной осанки у стены; прогнуть спину, не отрывая головы и таза от стены, затем принять и.п.; проверить осанку.

- держа у поясницы гимнастическую палку вертикально за спиной, принять положение правильной осанки; фиксировать позу 20-30 с; то же в ходьбе; проверить осанку.

Упражнения для совершенствования гибкости:

С отягощением собственным весом:

- и.п. - ноги врозь; прогнуться назад, встать на носки, пальцами рук коснуться пяток;

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

Упражнения для совершенствования ловкости

Упражнения в равновесии:

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

Акробатические упражнения:

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

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

- метания (мяча на дальность после кувырка вперед, с поворотами на 180, 360° и т.п.);
- то же на точность (в цель);
- подбрасывание мяча вверх и ловля после кувырка вперед. То же

после кувырка назад; то же после поворотов на 180, 360°;

- перебрасывание мяча в парах: снизу, с замаха в сторону (партнеры боком), через голову (партнеры спиной друг к другу), наклоном вперед между ногами, с отскоком от пола;

- метание мяча ногами: па дальность, в цель.

Прыжки:

- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);

- прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;

- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;

- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Упражнения со скакалкой

Прыжки-подскоки с длинной скакалкой:

- перешагивание через хорошо натянутые скакалки, выполняя различные движения руками (рывки, круговые движения и т.п.);

- пробегая после каждого вращения скакалки;

- то же по сигналу;

- то же, но через две-три скакалки;

- то же в парах, в тройках и т.п.;

- то же с поворотами между скакалок;

- то же с бросками и ловлей мячей.

Прыжки (подскоки) через короткую скакалку:

- подскоки на двух ногах с передвижением в различных направлениях; то же, меняя направление движения скакалки;

- подскоки с ноги на ногу;

- один оборот - два прыжка;

- то же на одной ноге;

- бег на месте.

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;

- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;

- хватом за конец палки двумя руками - вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;

- хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;

- кувырки с палкой хватом за концы;

- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);

- хватом обеими руками за конец палки (и.п. - лежа на ковре); перебаты в сторону (палкой ковра не касаться);

- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения на гимнастической стенке:

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

- угол в висе;

- соскоки:

- а) из виса спиной к стене;

- б) то же, прогнувшись;

- в) из виса лицом к стене;

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

- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейку;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;
- и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди;

перейти в упор углом;

- и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
- сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;

- из упора сидя на скамейке (поперек) - прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;

- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;

- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Упражнения с гантелями (вес 1-2 кг):

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

Упражнения в парах.

Упражнения на гибкость:

- один лежит на спине, захватив руками ноги партнера, стоящего со стороны головы; выполнение: стоящий захватывает ноги лежащего и шагом назад сгибает его до касания ногами ковра;

- один стоит наклонившись вперед, руки между ногами; второй сидит на ковре сзади партнера, упираясь стопами в ноги партнера, захватывает его руки; выполнение,

верхний выполняет наклон вперед, нижний за руки тянет к себе и т.д.

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

- то же, но наклон к опорной ноге;

- то же, но партнер отводит ногу в сторону;

- один стоит, наклонившись вперед, руки за головой, второй захватывает за локти

партнера и помогает выполнять повороты туловища в левую и в правую сторону;

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

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

Упражнения на реакцию:

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

- то же, сидя друг против друга на гимнастической скамейке;

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

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

- сидя на гимнастической скамейке, то же;

- то же, но ловить одной рукой;

Упражнения для укрепления мышц и связок шеи:

- наклоны головы вперед-назад, в стороны;

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

- повороты в стороны, круговые движения головой;

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

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

- то же руки на затылке.

Игры и эстафеты:

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

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

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

- то же, передвигаясь спиной вперед;

- то же, но перекачивая мяч; обязательное условие, чтобы мяч прокатился между ногами партнера, после чего он может принимать и.п.;
- ручной мяч (по упрощенным правилам);
- то же с набивным мячом;
- «Борьба за мяч» (1х1, 2х2 и т.д.); задача: из захвата отобрать мяч у противника и перенести его за черту на свою сторону; отобравший мяч - помогает товарищам, потерявший мяч - выбывает из игры;
- играющие лежат по кругу, водящий догоняет нележащего, бегая за ним по кругу, пока тот не ляжет рядом с товарищем, который быстро встает и убегает от водящего;
- то же, но играющие сидят или стоят; в этом случае надо сесть или встать рядом с товарищем. Упражнения для самостраховки при падении:
 - падение на спину с кувырком;
 - падение на правый, на левый бок с кувырком через плечо;
 - падение на левый бок с кувырком через правое плечо;
 - самостраховка при падении на спину со скамейки (набивного мяча);
 - то же, самостраховка при падении на бок (левый, правый);
 - падение на спину прыжком из положения (приседа) стойки.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития гибкости: - выполнение специальных технических приемов и действий с максимальной амплитудой движения.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, выполнение технических действий, приемов и их комбинаций с максимальной скоростью и концентрацией.

Упражнения для развития выносливости: - выполнение технических действий, приемов и их комбинаций, а также учебных и вольных поединков в течение определенного времени с различными интервалами отдыха и с различной заданной скоростью выполнения технических действий.

Упражнения для развития ловкости: - выполнение комбинаций технических действий, приемов, выполнение технического приема на внезапно выполняемое действие партнера (учебный спарринг- поединок), выполнение технического приема на внезапное действие нескольких противников, выполняющих это действие поочередно.

Упражнения для закаливания поверхностей рук, ног, туловища, легкое обивание поверхностей рук, ног, туловища руками, деревянными и резиновыми палочками, отжимание на кулаках, пальцах рук, запястьях.

Технико-тактическая подготовка

Обучение основным стойкам в каратэ. Обучение способам передвижения, переходам из одной стойки в другую.

Обучение технике основных ударов руками в зависимости от их сложности, на месте и в передвижении.

Обучение технике блоков руками в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.

Обучение технике основных ударов ногами в зависимости от их сложности на месте и в передвижении.

Обучение технике выполнения руками и блоков в различных комбинациях на месте и в передвижении, а также выполнения комбинаций на месте и в передвижении с различными сочетаниями ударов и блоков руками.

Педагогический и врачебный контроль

Основная цель педагогического и врачебного контроля - всемерное содействие

положительному влиянию спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность обучающихся.

При контроле состояния здоровья решаются следующие задачи:

- возможность по состоянию здоровья начать или продолжить занятия всестилевого каратэ;
- выявление у данного обучающегося в момент обследования противопоказаний к занятиям всестилевого каратэ и необходимости коррекции тренировочной или соревновательной деятельности, а также необходимости медицинской или физической реабилитации;
- отвечают ли занятия и образ жизни обучающихся (помещение, одежда, оборудование, питание), учебный режим и условия отдыха основным гигиеническим нормам и требованиям;

При контроле за функциональным состоянием организма обучающихся решаются вопросы:

отвечают ли их функциональные возможности в настоящее время и в перспективе требованиям всестилевого каратэ и соответствует ли функциональный потенциал юного спортсмена планируемым спортивным результатам.

Оперативный контроль осуществляется путём педагогических и врачебных наблюдений на тренировочных занятиях.

При этом решаются следующие задачи:

- выявление начальных стадий заболеваний (скрытой патологии), проявляющихся только при значительных нагрузках;

- оценка функционального состояния организма по переносимости нагрузок; оценка гигиенических условий занятий (характеристика помещений для тренировок, спортивной одежды и обуви);

- соответствие методики занятий гигиеническим требованиям (разминка, восстановительные средства на тренировках, соревнованиях, заключительная часть тренировочного занятия).

При проведении оперативного контроля выявляются также перенапряжения, заболевания, производится оценка функционального состояния спортсменов после тренировки, соревнований.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной и технической подготовленности обучающихся, которые выполняются на основе тестов. Тестирование по ОФП и СФП обучающихся СШ осуществляется в начале и в конце учебного года.

Воспитательная работа и психологическая подготовка.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от

трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

. Средства и методы психологической подготовки:

- психолого-педагогические;
- средство массовой информации
- личный пример тренера, убеждения, поощрения, наказания
- проведение совместных занятий менее подготовленных с более

подготовленными

Восстановительные средства и мероприятия

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления. Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов.

Основы базовой техники каратэ

1 . Стойки: ХЕЙКО ДАТИ - стойка с параллельными ступнями на ширине плеч; КИБА ДАТИ - низкая стойка, ступни располагаются параллельно на расстоянии в две ширины плеч;

2 . Удары руками: МАВАСИ ДЗУКИ - круговой удар кулаком руки, с опорой на одноименную ногу; ГЯКУ МАВАСИ ДЗУКИ - удар кулаком руки, с опорой на разноименную ногу.

3 . Блоки: ГЯКУ ГЕДАН БАРАЙ - защита нижнего уровня; УЧИ УКЕ ТЮДАН - защита среднего уровня.

4 . Удары ногой: МАВАСИ ГЕРИ ТЮДАН - круговой удар ногой; ЁКО ГЕРИ КЕАГЕ - восходящий удар ногой в сторону.

5 . Броски: БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ; БРОСОК ЧЕРЕЗ СПИНУ С ЗАХВАТОМ РУКИ И ШЕИ; БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ НА ПЯТКЕ. ЗАЦЕП ГОЛЕНЬЮ С НАРУЖИ; БРОСОК ЗАДНЕЙ ПОДНОЖКОЙ

6 . Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.

7 . Тактическая подготовка; ДЗЮ кумитэ., дзю ИППон кумитэ., рэндори., рАндори

Оценочный материал

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Всестилевое каратэ» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения в виде выполнения нормативов физической подготовки.

В середине и конце учебного года проводится оценка уровня физической и технической подготовки.

Критерии и оценки обучения:

Знание - истории развития ««Всестилевое каратэ»»; правила соревнований в «Всестилевое каратэ»

выполнение элементов физической подготовки с учетом возраста и пола обучающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на	мин, с	не более		не более	

	1000 м		7.10	7.35	6.40	7.05
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			7	4	10	6
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+3	+5
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,3	10,6	10,0	10,4
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			110	105	120	115
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			21	18	24	21
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			60			
3.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			5		4	
4. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"						
4.1.	Прыжки через скакалку (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			40			
4.2.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 1 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			4		3	

Организация учебно-тренировочного процесса

Эффективность тренировочного процесса может быть обеспечена на основе определенной структуры, представляющей собой относительно устойчивый порядок объединения компонентов тренировочного процесса, их общую последовательность и закономерное соотношение друг с другом.

Формы работы:

- учебный годичный план отделения,
- тематический рабочий план учебной группы,
- план каждого занятия.

Основными формами учебно-тренировочных занятий являются: теоретические занятия, просмотр учебных фильмов, групповые тренировочные занятия, тренировочные занятия по индивидуальным планам, участие в спортивных соревнованиях, занятия в оздоровительно-спортивном лагере и участие в учебно-тренировочных сборах.

Исходя из цели, занятия могут быть учебными, учебно-тренировочными,

6 . Удержания: УДЕРЖАНИЕ СБОУ, УДЕРЖАНИЕ ВЕРХОМ, УДЕРЖАНИЕ ПОПЕРЁК, УДЕРЖАНИЕ СЗАДИ.

7 . Тактическая подготовка; ДЗЮ кумитэ., дзю ИППон кумитэ., рэндори., рАндори

Оценочный материал

Результативность обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Всестилевое каратэ» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовке.

Входной контроль осуществляется в начале первого года обучения в виде выполнения нормативов физической подготовки.

В середине и конце учебного года проводится оценка уровня физической и технической подготовки.

Критерии и оценки обучения:

Знание - истории развития «Всестилевое каратэ»; правила соревнований в «Всестилевое каратэ»

выполнение элементов физической подготовки с учетом возраста и пола обучающегося.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "всестилевое каратэ"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативны общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	6,0	6,2
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+4	+5
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,3	9,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	140	130
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			27	24	32	27
2. Нормативы общей физической подготовки для спортивных дисциплин "ОК - ката - годзю-рю", "ОК - ката - вадо-рю", "ОК - ката - ренгокай", "ОК - ката - группа"						
2.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,9	7,1	6,7	6,8
2.2.	Смешанное передвижение на	мин, с	не более		не более	

тренировочными, контрольными, соревновательными. Цель *учебных занятий* сводится к усвоению нового материала. На *учебно-тренировочных занятиях* идет не только разучивание нового материала, закрепление ранее пройденного, но и большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности. *Тренировочные занятия* целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее изученных движений и совершенствованию работоспособности. *контрольные занятия* обычно применяются в конце прохождения определенного раздела учебной программы. На таких занятиях принимаются отчеты по технике, проводится тестирование, что позволяет оценить качество проведенной учебно-тренировочной работы, успехи и отставание отдельных обучающихся и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. *Соревновательные занятия* проводятся в форме неофициальных соревнований. по могут быть классификационные турниры для начинающих борцов и спортсменов младших разрядов или турниры-прикидки с участием квалифицированных борцов с целью окончательной коррекции состава команды. Такие турниры проводятся в присутствии зрителей, с награждением и другими атрибутами официальных соревнований. Они особенно полезны и крайне необходимы при недостаточном количестве официальных соревнований или с целью моделирования предстоящих стартов. С их помощью удастся формировать соревновательный опыт.

Спортивные занятия строятся в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. Их эффективность в значительной степени зависит от рациональной организации, обеспечивающей должную плотность занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки, тщательного учета индивидуальных особенностей занимающихся

При *групповой форме* проведения спортивных занятий имеются хорошие условия для создания соревновательного микроклимата в процессе занятий, взаимопомощи спортсменов при выполнении упражнений.

При *индивидуальной форме* занимающиеся получают задание и выполняют его самостоятельно, при этом сохраняются оптимальные условия для индивидуального дозирования нагрузки, воспитания у юного спортсмена самостоятельности, творческого подхода к тренировке.

При *фронтальной форме* группа спортсменов одновременно выполняет одни и те же упражнения. В этом случае тренер имеет возможность осуществлять общее руководство группой и индивидуальный подход к каждому занимающемуся.

В учебно-тренировочном процессе различают занятия по общей физической подготовке и специальные занятия, основная задача которых - преимущественно специальная физическая, техническая, тактическая подготовка борцов.

Тренировочное занятие состоит из трех частей:

- подготовительной,
- основной,
- заключительной.

Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

Задачей *подготовительной части* является предварительная организация занимающихся: построение в шеренгу, рапорт, сообщение задач занятия и др. Центральное место в подготовительной части занимает функциональная подготовка тренирующихся к предстоящей основной деятельности, что достигается выполнением дозируемых и непродолжительных физических упражнений. Подбор средств для подготовительной части занятия определяется задачами и содержанием основной части. Подготовительная часть занимает, как правило, 30-40 мин.

Время на каждую часть урока в зависимости от его типа распределяется соответственно.

Распределение времени по частям занятия в зависимости от его типа (мин.)

Часть занятия	Тип занятия			
	Учебный	Учебно-тренировочный	Тренировочный	Контрольный
Вводно-подготовительная	30-40	25-30	20-25	Разминка проводится самостоятельно
Основная	50-70	55-80	65-90	80-110
Заключительная	10	10	5	10
Итого:	90-120	90-120	90-120	90-120

В процессе тренировки юных спортсменов вместо подготовительной части занятия проводится разминка - комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовки организма к предстоящей деятельности.

Разминка повышает функциональные возможности организма спортсмена, создает условия для проявления максимальной работоспособности. Она состоит из двух частей - «разогревания» организма и настройки на предстоящую спортивную деятельность. Задача первой части разминки - повысить общую работоспособность спортсмена усилением деятельности главным образом вегетативных функций организма. Задача второй части разминки - подготовить спортсмена к выполнению первого тренировочного упражнения основной части занятия, «настроить» его на выполнение тех упражнений, которые специфичны для данной спортивной специализации и занимают главное место в основной части занятия.

Решение наиболее сложных задач занятия осуществляется в *основной части*, которая характеризуется наибольшей физиологической и психической нагрузкой, достигающей уровня, необходимого для решения задач совершенствования всех сторон подготовленности юного спортсмена. При планировании и проведении основной части занятия целесообразно руководствоваться следующими положениями. Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части занятия, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной плотности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной их пики. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части урока и постепенно снижается в последней трети. Комплексные занятия с параллельным решением нескольких задач оказывают на организм юных борцов всестороннее и существенное воздействие.

Последовательность применения упражнений различной преимущественной направленности в основной части тренировочного занятия должна быть примерно следующей: сначала выполняются упражнения на быстроту; затем упражнения, направленные на развитие силы; упражнения для улучшения координации движений, как правило, выполняются в начале основной части; упражнения на гибкость обычно чередуются с другими упражнениями (особенно с силовыми и скоростно-силовыми).

Заключительная часть занятия обеспечивает постепенное снижение нагрузки, создает определенные предпосылки для последующей деятельности, подводит итог занятию. Ее примерное содержание: выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление.

Преимущественная направленность тренировочного занятия, его задачи, средства и методы, величина и характер тренировочных нагрузок определяются недельным планом тренировки. Продолжительность тренировочного занятия в спортивной школе зависит от года обучения, возраста, квалификации борцов и задач тренировки. Время проведения занятий в течение дня планируется в зависимости от условий тренировки,

режима учебы и отдыха. Тренер должен следить за тем, чтобы время занятий оставалось по возможности стабильным, так как перестройка режима тренировки сопровождается понижением работоспособности спортсменов, ухудшением процессов восстановления после тренировочных нагрузок, что отрицательно сказывается на эффективности тренировочного процесса.

Организационно методические указания

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

Тренировочные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

Основная цель СО этапа - обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям. На протяжении СО этапа подготовки спортсмены должны познакомиться с техникой нескольких видов: легкой атлетики, акробатики, спортивных игр и единоборств.

Задачи:

- укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма детей;
- формирование стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр;
- воспитание трудолюбия; воспитание и совершенствование физических качеств (быстроты, ловкости и гибкости);
- овладение основами техники базовых упражнений;
- повышение уровня общей физической подготовленности;
- овладение основами техники каратэ;
- привитие интереса к занятиям каратэ;
- воспитание смелости, воли, решительности и др. качеств.

Насыщенный двигательный режим в СО группах даст благоприятные изменения в состоянии здоровья и адаптации организма детей к физическим нагрузкам, значительно повысит их интерес к занятиям спортом.

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

Основные тренировочные средства:

- ОРУ (с целью формирования общих навыков и умений);
- подвижные, спортивные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание легких снарядов (теннисных и набивных мячей);
- силовые упражнения.
- различные виды бега

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Особенности обучения:

- в большей степени используются наглядные методы (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- игровой и соревновательный метод;
- при изучении ОРУ, комплексов и игр, показ должен быть целостным и

образцовым, а объяснение простым.

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

- стойки, ударом руками и ногами, блоки, броски, удержания, страховка и самостраховка, боевые передвижения; тактическая подготовка

Контроль на этом этапе тренировок включает использование комплекса методов-педагогических, медико- биологических и позволяет определить:

- состояние здоровья;
- уровень физического развития,
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий избранным видом спорта, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Основные средства и методы тренировки. Главное средство в занятиях с детьми на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине урока, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах большое внимание необходимо уделять акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата.

Требования техники безопасности в процессе реализации программы

1. Общие требования безопасности

1.1. К учебно-тренировочным занятиям по всестилевому каратэ допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, прошедшие инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении учебно-тренировочных занятий по всестилевому каратэ возможно воздействие следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправленным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;

- травмы при падении на скользком или твердом полу;
- травмы при нанесении ударов.

1.3. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств (для оказания первой помощи при травмах).

1.4. При проведении учебно-тренировочных занятий по всестилевому каратэ в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

1.6. В процессе учебно-тренировочных занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

2. Требования безопасности перед началом учебно-тренировочных занятий

2.1. Надеть спортивную форму, подготовить соответствующую экипировку.

2.2. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу и в тренировочной зоне.

2.3. Тщательно проветрить зал, провести разминку.

3. Требования безопасности во время учебно-тренировочных занятий

3.1. Для защиты лица и других частей проверить наличие каждого элемента экипировки (см. п. 2.1.).

3.2. Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.3. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.4. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

3.5. При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них; пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить учебно-тренировочные занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, по возможности приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании учебно-тренировочных занятий

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по технике безопасности и профилактике травматизма на учебно-тренировочных занятиях всестилевому каратэ

1. Учебно-тренировочные занятия в зале проводятся согласно расписанию или по согласованию с администрацией учреждения.

2. Спортивный зал открывается за 5 мин до начала учебно-тренировочных занятий.
3. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
4. Обучающиеся должны быть в спортивной форме установленного образца.
5. За порядок, дисциплину и своевременное построение группы к началу занятий отвечают дежурный группы и тренер-преподаватель. Преподаватель проверяет исправность готовности зала к занятиям.
6. При выполнении упражнений должны быть обеспечены соответствующая самостраховка.
7. Выход обучающихся из зала во время учебно-тренировочных занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.
8. При изучении элементов и комбинаций преподаватель должен объяснить обучающимся правила техники исполнения элементов и меры предупреждения возможных травм.
9. При выполнении упражнений тренер-преподаватель должен следить за правильным исполнением заданий.
10. После учебно-тренировочных занятий все предметы должны быть аккуратно убраны в комнаты для хранения предметов.
11. После учебно-тренировочных занятий необходимо:
 - убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
 - снять спортивный костюм, принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

3.0. Информационные ресурсы

1. Биджиев С. В. Каратэ-до Сётокан. АОЗТ НПКФ «Алмаз», 1994. - 559 с.
2. Бишоп М. Окинавское каратэ: учителя, стили, тайные традиции и секретная техника школ воинского искусства / Пер. с англ. А. Кратенкова. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 1999. - 304 с.: ил. - (Боевые искусства).
ЗВоронов И.А. Секретные боевые искусства славянских народов. Монография. - СПб.: Б&К, 2001. - 218 с., 24 ил.
4. Дергач А.А., Исаев А.А. Педагогика и психология деятельности организатора детского спорта. М., Просвещение, 1985.
5. Каратэ / Хассел Р. Дж., Отис Э.; Пер. с англ. - М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - XX, 316 с.: ил. - (Шаг за шагом).
6. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. - Киев. Высшая школа. 1994. - 352 стр.
7. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Физиология спорта: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 1999. 231 с.
8. Солодков А. С., Сологуб Е. Б. Общая физиология: Учебное пособие/ СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. СПб., 2000. 216 с.
9. Станкин М.И. Психолого - педагогические основы физического воспитания. М., Просвещение, 1987.
10. Трусов О. В. Шотокан Каратэ-До. Книга 2. От новичка до мастера. Программа аттестационных экзаменов Шотокан Каратэ-До с 9 КЮ по ЗДАН. К.: «София», 2000. - 352 с.
11. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных