

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МЭРИИ ГОРОДА НОВОСИБИРСКА

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета

протокол № 4

от «15» мая 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУДО

ДООЦ «Спутник»

С.Е. Немзоров



Приказ № 21

от «25» сентября 2022 г.

муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Новосибирска
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Спутник»
МБУДО ДООЦ «Спутник»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«КАРАТЭ»

Возраст обучающихся – 10 – 18 лет
Срок реализации: 8 лет

Гаврилов Денис Русланович,
тренер-преподаватель
высшей квалификационной категории
МБУДО ДООЦ «Спутник»

НОВОСИБИРСК
2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
1.1. Новизна программы	4
1.2. Актуальность	4
1.3. Цель программы:.....	6
1.4. Задачи:	6
1.5. Характеристика вида спорта.....	7
1.6. Планируемые результаты.....	9
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	16
2.1. Учебный план отделения каратэ на 46 недель по группам подготовки.....	17
2.2. Примерный план-график отделение каратэ БУ-1 (6 часов в неделю).....	19
2.3. Примерный план-график отделение каратэ БУ-2 (6 часов в неделю).....	20
2.4. Примерный план-график отделение каратэ БУ- 3 (8 часов в неделю).....	21
2.5. Примерный план-график отделение каратэ БУ-4 (8 часов в неделю).....	22
2.6. Примерный план-график отделение каратэ БУ-5 (9 часов в неделю).....	23
2.7. Примерный план-график отделение каратэ БУ-6 (9 часов в неделю).....	24
2.8. Примерный план-график отделение каратэ УУ-1 (12 часов в неделю)	25
2.9. Примерный план-график отделение каратэ УУ-2 (12 часов в неделю)	26
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	27
3.1. Методика и содержание работы по предметным областям.....	27
3.2. Методическое обеспечение образовательной программы.....	35
3.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	36
3.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (для базового и углубленного уровней)	39
3.5. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (для углубленного уровня)	41
3.6. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ	44
3.7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	52
3.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	55
3.9. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ	70
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	71
4.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации.....	71
4.2. Нормативы промежуточной аттестации по виду спорта каратэ.....	73
4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне подготовки	80
4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень	83
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	86
5.1. Список литературы	86
5.2. Перечень интернет-ресурсов	88

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная предпрофессиональная программа «Каратэ» (далее Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность** и составлена в соответствии с:

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

– Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

– Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

– Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Приказ Министерства спорта России (по согласованию с Министерством просвещения Российской Федерации) от 15.11.2018 года № 939 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

– письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «Методические рекомендации Министерства образования и науки Российской Федерации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

– ПАСПОРТ федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);

– Постановление государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения»;

- Устав МБУДО ДООЦ «Спутник»;
- Локальные акты центра.

Программа рассчитана на 8 лет. В программе рассматриваются два уровня спортивной подготовки – базовый (6 лет) и углубленный (2 года). Набор обучающихся на базовый уровень подготовки производится с 9 лет.

Нормативная часть программы представлена рекомендациями по составу занимающихся, по содержанию основных видов подготовки, участия в соревнованиях, в инструкторской и судейской практике по годам и этапам тренировки.

Методическая часть программы включает содержание учебного материала, его распределения по годам тренировки, рекомендации по методике тренировки при технической, физической, функциональной и морально-волевой подготовке, организации медико-педагогического контроля.

1.1. Новизна программы

Разработка данной программы была обусловлена отсутствием подобных государственных типовых программ.

Новизна состоит в разработке и обосновании нетрадиционной методики, основанной на дифференцировании тренировочных нагрузок, с учетом физической подготовленности спортсменов, в разделах специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся.

Используя полученный опыт не только японских мастеров, но и наших ведущих тренеров-преподавателей, спортсменов, а также, используя литературные данные по построению тренировочного процесса в различных видах единоборств, в течение ряда лет проводилась нетрадиционная методика тренировок, где основной упор в ранней специализации делался на обучение основам техники каратэ посредством игр, которые подбирались таким образом, что обучающийся играя, одновременно развивал необходимые физические качества и осваивал базовую технику каратэ.

Также необходимо отметить и то, что данная методика основана на строгой дифференциации тренировочных нагрузок с учетом уровня физической подготовленности спортсмена.

1.2. Актуальность

Популярность восточных боевых искусств вообще и каратэ в частности обусловлена целым рядом причин. Россия географически располагается между Востоком и Западом и всегда находилась под влиянием восточной и западной культуры. Россия – страна многонациональная. Исторически в России каратэ начало развиваться с Сибири и Дальнего востока. По духу Восток ближе к россиянам, чем Запад.

В отличие от других стран, куда каратэ пришло сразу не как вид боевого искусства, а как вид спорта, в Россию каратэ пришло, как способ самосовершенствования, что характерно для российского человека.

Феномен развития каратэ в России состоит в том, что каратэ нельзя назвать видом спорта в полной мере. Каратэ в России развивается в нескольких направлениях: детский спорт, спортивно-оздоровительное направление (сохранение и укрепление здоровья, обучение навыкам самообороны). Кроме того, каратэ предполагает возрастной уровень занимающихся (с 4-6 до ...лет).

Практически только 20-25 лет назад каратэ в России начало развиваться как вид спорта. В этот же период времени каратэ начало «входить» в образовательные учреждения. В ДООЦ, ДЮСШ, СДЮСШОР, ДЮКФП различной ведомственной принадлежности стали открываться отделения, группы и секции по каратэ, что потребовало разработки соответствующих образовательных программ.

В связи этим появляется потребность общества и детей данного возраста (6-18 год) в занятиях каратэ.

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

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

Имея высокое прикладное значение, каратэ позволяет тем, кто им занимается, легко и быстро овладевать сложными профессиями, добиваться высокой производительности труда.

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

Многолетняя практика показала, что из не очень одаренных детей можно готовить высококлассных спортсменов. Практика мирового спорта не раз доказывала, что спортсмены, имеющие высокую степень технического мастерства, становились сильнейшими в мире.

Предлагаемая методика, помимо наличия большой игровой практики и индивидуального подхода в дифференцировании тренировочных нагрузок, заключается еще и в том, что обучающийся сам поставил перед собой наивысшую цель своих занятий этим видом спорта, т.е. создал отличную мотивацию.

Чтобы достичь высокого спортивного результата, необходима серьезная не только физическая работа, но и самое главное – мотивация, психологический настрой.

Можно провести параллель и с достижением высокой спортивной результативности спортсмена. Поставив, например, перед собой цель стать Олимпийским Чемпионом, необходимо заложить очень крепкую базу. Каждый пройденный этап – это результат на соревнованиях. И даже проиграв на каком-нибудь соревновании (этапе), имея необходимую начальную базу (фундамент), добьетесь своего результата. Имея же маленькую цель – добьетесь только маленького результата.

Данная программа дополнительного образования детей строится на таких основных принципах обучения как:

- индивидуальность
- доступность
- преемственность
- результативность

При работе с обучающимися используются различные **формы и методы обучения:**

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия
- работа по индивидуальным планам
- медико-восстановительные мероприятия
- тестирование и медицинский контроль
- участие в различных соревнованиях и учебно-тренировочных сборах
- инструкторская и судейская практика

1.3. Цель программы:

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

1.4. Задачи:

Предметные:

- освоение техники каратэ;
- освоение теории, моральных психологических основ занятий боевыми искусствами;
- увеличение двигательной активности детей.

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;

- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Личностные:

- прививать интерес к здоровому образу жизни;
- воспитывать морально-волевые качества;
- воспитывать коммуникативные качества;
- научить ребенка контролировать свое поведение, его социализация;
- воспитывать чувство личной ответственности.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта и образования, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в центре и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;

- преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;

- целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;

- обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;

- комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

1.5. Характеристика вида спорта

Каратэ - японское боевое искусство. На начальном этапе каратэ предназначалось исключительно для самообороны. В каратэ нет удерживающих захватов, удушающих приемов, все контакты между бойцами сведены к минимуму. Удары в каратэ наносятся руками и ногами, также применяется, подсечки и бросковая техника.

Каратэ - один из самых распространенных в мире видов спорта, которым занимаются миллионы людей. Социальная значимость вида спорта каратэ обусловлена направленностью воспитательной работы со спортсменами в условиях учреждений дополнительного образования.

Важное место в воспитательной работе спортивной школы по восточным единоборствам занимают вопросы этики спортсмена, следование

традициям восточных единоборств, которые способствуют становлению развивающейся личности с высокими моральными и этическими качествами.

Каратэ относится к группе видов спорта - «единоборства». Для этой группы видов спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников в поединке.

Поединок - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования спортсменов, занимающихся единоборствами, развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность сенсорно-психических процессов.

Соревнования по каратэ проводятся по различным правилам. Несмотря на разнообразие школ, и стилей, у них много общего. Среди этого многообразия можно выделить несколько направлений. В наши дни проводятся состязания: - по выполнению формальных упражнений — ката, - в поединках по весовым категориям — кумитэ. Выполнение ката: все движения, входящие в ката и комплексы, строго регламентированы в последовательности, темпе, скорости выполнения. Включенные удары, блоки, перемещения строго обязательны. Соревнования по ката проводятся личные и командные (обычно три участника). Ката выполняются обязательные и по выбору, из заранее объявленного списка. Качество выполнения ката оценивается в совокупности и по отдельным параметрам.

Это точность, скорость, правильное распределение усилий, стабильное равновесие, концентрация внимания на воображаемом противнике, психологическая мобилизация, правильность стоек, верная последовательность движений, защит и ударов, правильное дыхание, а также - понимание внутреннего духа ката. В командных соревнованиях по выполнению ката требуется соблюдение полной синхронности движений всех участников. Кумитэ – это спортивный поединок, где можно померяться силами, определить уровень мастерства. Сам термин состоит из слов куми - «встреча» и те - «рука». Спортивный поединок в каратэ регламентируется строгими правилами. В спортивном каратэ используется несколько видов кумитэ: - кихонкумитэ - условная форма атаки и защиты; - кумитэ на количество шагов и техник (санбон-кумитэ - на три шага, гохон-кумитэ - пять шагов); - кихониппон-кумитэ - бой на один иппон (победу); - дзю-кумитэ - свободный спарринг. Соревнования по кумитэ проводятся согласно правилам соревнований по версии всемирной федерации каратэ WKF. 6 Критерии оценки в спортивном каратэ достаточно условны. Эффективной атакой - иппоном - считается разрешенный правилами точный, контролируемый удар рукой или ногой, условно нанесенный в зачетную зону тела противника. При этом судьи оценивают условное поражение противника с точки так, как если бы все происходило в действительности: после удара противник должен лишиться способности к дальнейшему сопротивлению.

Квалификационная система: по завершении каждого этапа обучения в спортивном каратэ проводятся экзамены по нескольким направлениям: - на знание базовой техники - кихон; - на правильность выполнения формальных технических комплексов - ката; - спортивный поединок - кумитэ; Каждая школа или стиль современного каратэ использует собственные программы экзаменов. Уровень подготовки в каратэ определяется системой кю и данов. Кю - ученическая степень, дан - мастерская. Всего насчитывается десять

Особенности осуществления подготовки по спортивным дисциплинам определяются в Программе и учитываются при: - составлении индивидуальных планов подготовки; - составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Эффективность системы подготовки каратистов обусловлена современными организационными формами и материальной базой, передовой методикой подготовки, достижениями науки и образования. Создание условий для раскрытия физических и психологических способностей детей, привитие навыков личной и общественной гигиены, подготовку инструкторов - общественников и судей.

1.6. Планируемые результаты.

Постоянный подъём уровня овладения техническими приемами и базовой техники, улучшение физических и морально-психологических данных ребенка, подготовленность к занятию в старших группах.

Личностные – развитие социально и личностно-значимых качеств, индивидуально-личностных позиций, ценностных ориентиров, межличностного общения, обеспечивающую успешность совместной деятельности.

Метапредметные – результатом изучения программы является освоение обучающимися универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так и в реальных жизненных ситуациях.

Предметные – формирование навыков работы самостоятельно и под руководством тренера-преподавателя, применение приемов и методов работы по программе, воспитание основ культуры труда, приобретение опыта спортивной деятельности.

Обучающиеся будут знать:

- историю возникновения боевых искусств Японии
- основы оказания первой помощи при травмах
- правила соревнований и судейства по системе WKF (World Karate Federation)
- основные принципы каратэ – шотокан

Обучающиеся будут уметь:

- правильно выполнять технику каратэ (базовая техника – кихон, ката)
- выполнять технику и тактику работы в парах – свободная и обусловленная;
- правильно выполнять базовые приемы самообороны.

Формы анализа результативности:

- Итоговые занятия– 2 раза в год.
- Проведение соревнований.

Каратэ – японское боевое искусство. Спортивное каратэ впечатляет динамичностью и разнообразием приемов, а практикующим его мастерам свойственна высокая техничность и молниеносность движений. Сегодня популярность каратэ выше, чем многих других восточных единоборств: на сегодняшний день этот вид спорта представлен в 173 странах мира и объединяет более 50 миллионов поклонников.

Среди множества направлений и стилей боевого искусства каратэ только один вид – каратэ WKF – получило официальное признание мирового спортивного сообщества и было классифицировано как вид спорта. Аббревиатура WKF состоит из первых букв названия World Karate Federation – организации, представляющей каратэ на международной спортивной арене. Спортивное каратэ гармонично сочетает в себе прикладную боевую составляющую и эффективные тренировочные методики. Это один из немногих видов спорта, который не предъявляет специальных требований ни к уровню подготовки занимающегося, ни к его физическим данным. Можно уверенно рекомендовать каратэ всем, кто стремится улучшить физическую форму, приобрести не только силу, но и уверенность в своих возможностях.

Занятия этим видом спорта помогают:

- улучшить осанку, приобрести свободу движений, ловкость и гибкость;
- стать сильнее и выносливее;
- выработать быстроту двигательных реакций;
- получить способность контролировать каждую мышцу тела.

Уникальность каратэ заключается в том, что этот вид единоборства не только развивает физические данные спортсмена, но и вырабатывает в нем важные психологические и моральные качества:

- настойчивость и целеустремленность;
- чувство справедливости;
- вежливость и скромность;
- внимательность и способность быстро оценивать ситуацию;

- быстроту принятия решений и многие другие.

Тренировка в каратэ состоит из трех частей: кихон, ката и кумитэ. Кихон – многократное повторение основ каратэ, в ней преподается базовая техника. Кумитэ – тренировка с партнером, спарринг. Здесь спортсмены отрабатывают навыки ведения реального боя. Ката – комплекс движений, которые выполняются в строгой последовательности.

Тренировочный процесс в каратэ WKF организуется в соответствии с определенными целевыми задачами, которые конкретно выражаются в задаваемой величине роста спортивного результата и обуславливают необходимую для их реализации программу тренировки. Таким образом, величина прироста спортивного результата — это критерий эффективности тренировки. Спортивный результат есть продукт организованного комплекса внешних взаимодействий спортсмена.

Соревнования по каратэ проводятся по двум дисциплинам: личное ката и кумитэ, командное ката и кумитэ. В дисциплине ката - судьи оценивают качество исполнения движений. Кумитэ представляет из себя спортивные поединки.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной. Единицей измерения учебного времени и основной формой организации учебно-воспитательной работы в центре является занятие продолжительностью 45 минут (один академический час).

Трудоемкость программы (объема времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 46 недель в год.

Планируемые результаты освоения образовательной программы учащимися:

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области "теоретические основы физической культуры и спорта" (базовый и углубленный уровень):

для базового уровня:

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;

- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

для углубленного уровня:

- знание истории развития избранного вида спорта;
- знание значения занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни;
- знание этических вопросов спорта;
- знание основ общероссийских и международных антидопинговых правил; знание норм и требований, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований;
- знание возрастных особенностей детей и подростков, влияния на спортсмена занятий избранным видом спорта;
- знание основ спортивного питания.

В предметной области "общая физическая подготовка" для базового уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;
- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;
- формирование двигательных умений и навыков;
- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;
- формирование социально-значимых качеств личности;
- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);
- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области "общая и специальная физическая подготовка" для углубленного уровня:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы специальной физической подготовки;

- развитие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по избранному виду спорта; специальная психологическая подготовка, направленная на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий избранным видом спорта.

В предметной области "Вид спорта" для базового уровня:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

для углубленного уровня:

- обучение и совершенствование техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов специальных физических упражнений;

- повышение уровня физической, психологической и функциональной подготовленности, обеспечивающей успешное достижение планируемых результатов;

- знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

- формирование мотивации к занятиям избранным видом спорта;

- знание официальных правил соревнований по избранному виду спорта, правил судейства;

- опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях.

ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

В предметной области: «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня)

- формирование социально-значимых качеств личности;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде;
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерско-преподавательскую деятельность;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности;
- приобретение опыта проектной и творческой деятельности.

В предметной области "спортивное и специальное оборудование" (для базового и углубленного уровней):

- знание устройства спортивного и специального оборудования по избранному виду спорта;
- умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование;
- приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

В предметной области "судейская подготовка" для углубленного уровня:

- освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; -знание этики поведения спортивных судей.

В предметной области "национальный региональный компонент" для базового и углубленного уровней:

- знание особенностей развития вида спорта в субъекте Российской Федерации.

В предметной области "специальные навыки" для базового и углубленного уровней:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с обязательными для избранного вида спорта специальными навыками;
- умение развивать профессионально необходимые физические качества по избранному виду спорта;
- умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев;

- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

В предметной области: «Различные виды спорта и подвижные игры» (для базового и углубленного уровня):

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

В предметной области «Развитие творческого мышления» (для базового и углубленного уровней):

- развитие изобретательности и логического мышления;
- развитие умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи;
- развитие умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Многолетнюю подготовку спортсменов целесообразно рассматривать как единый процесс, как сложную специфическую систему, со свойственными ей особенностями с учетом возрастных особенностей спортсменов.

Трудоемкость программы (объёма времени на реализацию предметных областей) определяется из расчёта 46 недель в год.

Расчет учебных часов ведется в академических часах: 1 академический час равен 45 минутам.

Каждый этап подготовки отражает своеобразие условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировок взрослых, не должна быть ориентирована в первые годы занятий на достижение высокого спортивного результата (БУ-1, БУ-2 – базовый уровень первого и второго годов обучения).

В процессе многолетней спортивной подготовки необходимо обеспечить рациональный режим, личную гигиену, систематический врачебно-педагогический контроль над состоянием здоровья.

При планировании спортивной тренировки необходимо учитывать особенности и школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировок и соревнований. В течении многолетних тренировок спортсмены должны на основе развития физических качеств овладеть техникой и тактикой ведения спортивного поединка, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

В таблице представлены виды учебно-тренировочной работы по годам обучения. Программа предусматривает увеличение объема часов на технико-тактическую подготовку, специальную физическую подготовку, психологическую подготовку и относительное уменьшение времени на общую физическую подготовку.

Распределение времени в учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки.

1.2. Общая физическая подготовка	110	120	132	88	96	96	90	90
1.3. Избранный вид спорта:	128	112	180	224	255	253	387	391
1.3.1. Техническая подготовка.	60	52	86	96	96	95	114	84
1.3.2. Специальная физическая подготовка	25	20	40	37	45	48	51	55
1.3.3. Тактическая подготовка.	25	10	20	24	22	21	36	46
1.3.4. Интегральная подготовка.	18	10	20	18	16	19	36	46
1.3.5. Участие в соревнованиях.	—	20	20	40	66	60	80	90
1.3.6. Инструкторская и судейская практика.	—	—	—	9	10	10	14	14
1.3.7. Восстановительные мероприятия.	—	—	—	—	—	—	52	52
1.3.8. Основы профессионального самоопределения.	—	—	—	—	—	—	4	4
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:								
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	Систематически							
2.2. Развитие творческого мышления	Систематически							
2.3. Акробатика и (или) растяжка (гимнастика)	—	—	—	—	—	—	—	—
2.4. Специальные навыки	Систематически							
2.5. Национальный региональный компонент	—	—	—	—	2	2	2	2
2.6. Спортивное и специальное оборудование	—	—	2	2	4	4	4	4
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	8	8	8	8	8	8	8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	14	16	22	22	21	21	27	27
5. АТТЕСТАЦИЯ:	8	8	10	10	12	12	14	10
5.1. Промежуточная аттестация	8	8	6	10	12	8	14	4
5.2. Итоговая аттестация	—	—	4	—	—	4	—	6
ВСЕГО:	276	276	368	368	414	414	552	552

2.2. Примерный план-график отделение каратэ БУ-1 (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	Октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1. ТЕОРИЯ:	8	1	1	1	1	1	1	1	1					8
1.1.1. История развития спорта	1	1												1
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	1		1											1
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	1			1										1
1.1.4. Основы гигиены	2				1	1								2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2						1	1						2
1.1.6. Основы здорового питания	1								1					1
ИТОГО:	8	1	1	1	1	1	1	1	1					8
1.2. Общая физическая подготовка	110	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10		10	110
1.3. Избранный вид спорта:	128	13	11	13	13	7	13	15	11	10	16	0	6	128
1.3.1. Техническая подготовка.	60	6	3	7	6	4	3	8	5	5	12		1	60
1.3.2. Специальная физическая подготовка	25	4	3	3	4		1		4		4		2	25
1.3.3. Тактическая подготовка.	25	3	2	3	3	2	6	4	2					25
1.3.4. Интегральная подготовка.	18		3			1	3	3		5			3	18
1.3.5. Участие в соревнованиях.														0
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4. Национальный региональный компонент														
2.5. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	2		2					4					8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	14			2		8		2		2				14
5. АТТЕСТАЦИЯ:	8		4							4				8
5.1. Промежуточная аттестация	8		4							4				8
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	268	25	25	25	25	25	23	27	25	26	26	0	16	268
ВСЕГО:	276	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	0	16	276

2.3. Примерный план-график отделение каратэ БУ-2 (6 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	Ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1. ТЕОРИЯ:	12	2	2	2	2	2	2							12
1.1.1.История развития спорта														0
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2	2												2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2		2											2
1.1.4.Основы гигиены	2			2										2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2				2									2
1.1.6. Основы здорового питания	2					2								2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	2													2
ИТОГО:	12	2	2	2	2	2	2							12
1.2. Общая физическая подготовка	120	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	120
1.3. Избранный вид спорта:	112	9	11	7	13	5	11	15	13	11	13	0	4	112
1.3.1. Техническая подготовка.	52	1	9	1	7		5	7	8	5	9			52
1.3.2. Специальная физическая подготовка	20	4						4		4	4		4	20
1.3.3. Тактическая подготовка.	10		2	2	2	1	2		1					10
1.3.4. Интегральная подготовка.	10	4							4	2				10
1.3.5. Участие в соревнованиях.	20			4	4	4	4	4						20
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4. Национальный региональный компонент														
2.5. Спортивное и специальное оборудование														
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	2		2							2		2	8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	16			4		8		2		2				16
5. АТТЕСТАЦИЯ:	8	2	2						2	2				8
5.1. Промежуточная аттестация	8	2	2						2	2				8
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	300	24	24	24	24	24	22	28	26	26	26	0	16	264
ВСЕГО:	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	0	16	276

2.4. Примерный план-график отделение каратэ БУ- 3 (8 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1. ТЕОРИЯ:	14	2	2	2	2	2	2	2						14
1.1.1.История развития спорта	2	2												2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2											2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2										2
1.1.4.Основы гигиены	2				2									2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2					2								2
1.1.6. Основы здорового питания	2						2							2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	2							2						2
ИТОГО:	14	2	2	2	2	2	2	2						14
1.2. Общая физическая подготовка	132	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12		12	132
1.3. Избранный вид спорта:	180	18	16	13	19	10	18	19	19	18	21	0	9	180
1.3.1. Техническая подготовка.	86	9	5	5	8	1	12	8	13	7	15		3	86
1.3.2. Специальная физическая подготовка	40	5	5	2	5	3		5		5			4	34
1.3.3. Тактическая подготовка.	20		2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	20
1.3.4. Интегральная подготовка.	20	4	4						4	4	4			20
1.3.5. Участие в соревнованиях.	20			4	4	4	4	4						20
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4. Национальный региональный компонент														
2.5. Спортивное и специальное оборудование	2		2											2
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8			2	2			2			2			8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	22			6		10		3		3				22
5. АТТЕСТАЦИЯ:	10	3	2						3	2				10
5.1. Промежуточная аттестация	6	3							3					6
5.2. Итоговая аттестация	4		2							2				4
ИТОГО:	354	33	32	33	33	32	30	36	34	35	35	0	21	354
ВСЕГО:	368	35	34	35	35	34	32	38	34	35	35	0	21	368

2.5. Примерный план-график отделение каратэ БУ-4 (8 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	Октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1. ТЕОРИЯ:	14	2	2	2	2	2	2	2						14
1.1.1. История развития спорта	2	2												2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2											2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2										2
1.1.4. Основы гигиены	2				2									2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2					2								2
1.1.6. Основы здорового питания	2						2							2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	2							2						2
ИТОГО:	14	2	2	2	2	2	2	2						14
1.2. Общая физическая подготовка	88	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	88
1.3. Избранный вид спорта:	224	20	20	17	25	14	20	25	23	20	27	0	13	224
1.3.1. Техническая подготовка.	96	16	6	8	17	2	12	13	5	2	13		2	96
1.3.2. Специальная физическая подготовка	37		4	1	4	4	4	4	4	4	4		4	37
1.3.3. Tактическая подготовка.	24	4		4		4		4	4	4				24
1.3.4. Интегральная подготовка.	18		4						4	4	4		2	18
1.3.5. Участие в соревнованиях.	40		4	4	4	4	4	4	4	4	4		4	40
1.3.6. Инструкторская и судейская практика	9		2						2	2	2		1	9
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4. Национальный региональный компонент														
2.5. Спортивное и специальное оборудование	2		2											2
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	2		2			2			2				8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	22			6		10		3		3				22
5. АТТЕСТАЦИЯ:	10	3	2						3	2				10
5.1. Промежуточная аттестация	10	3	2						3	2				10
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	354	33	32	33	33	32	30	36	34	35	35	0	21	354
ВСЕГО:	368	35	34	35	35	34	32	38	34	35	35	0	21	368

2.6. Примерный план-график отделение каратэ БУ-5 (9 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1. ТЕОРИЯ:	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2				16
1.1.1. История развития спорта	2	2												2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2											2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2										2
1.1.4. Основы гигиены	2				2									2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	2					2								2
1.1.6. Основы здорового питания	2						2							2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	4							2	2					4
ИТОГО:	16	2	2	2	2	2	2	2	2	2				16
1.2. Общая физическая подготовка	96	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	96
1.3. Избранный вид спорта:	255	26	23	23	26	16	25	28	23	22	28	0	15	255
1.3.1. Техническая подготовка.	96	13	10	7	11	5	7	6	8	9	12		8	96
1.3.2. Специальная физическая подготовка	45	5	5	2	5		5	5	5	5	5		3	45
1.3.3. Тактическая подготовка.	22	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2	22
1.3.4. Интегральная подготовка.	16	4		2	2		2				4		2	16
1.3.5. Участие в соревнованиях.	66		6	8	8	5	11	11	8	6	3			66
1.3.6. Инструкторская и судейская практика	10	2		2		2		2			2			10
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4. Национальный региональный компонент	2		2											2
2.5. Спортивное и специальное оборудование	4		2						2					4
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	2			2					2	2			8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	21			3		12		3		3				21
5. АТТЕСТАЦИЯ:	12	3	3						3	3				12
5.1. Промежуточная аттестация	12	3	3						3	3				12
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	398	37	37	37	37	37	34	40	37	39	39	0	24	398
ВСЕГО:	414	39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	0	24	414

2.7. Примерный план-график отделение каратэ БУ-6 (9 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
I. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1. ТЕОРИЯ:	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
1.1.1. История развития спорта	2	2												2
1.1.2. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	2		2											2
1.1.3. Основы законодательства в области физической культуры и спорта	2			2										2
1.1.4. Основы гигиены	2				2									2
1.1.5. Режим дня, основы закаливания организма, здорового образа жизни	4					2	2							4
1.1.6. Основы здорового питания	2							2						2
1.1.7. Осознанное отношение к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом	4								2	2				4
ИТОГО:	18	2	2	2	2	2	2	2	2	2				18
1.2. Общая физическая подготовка	96	6	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9	96
1.3. Избранный вид спорта:	253	27	24	23	26	16	25	28	26	21	28	0	9	253
1.3.1. Техническая подготовка.	95	14	11	7	11	5	7	6	11	8	12		3	95
1.3.2. Специальная физическая подготовка	48	5	5	2	5		5	8	5	5	5		3	48
1.3.3. Тактическая подготовка.	21	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2		1	21
1.3.4. Интегральная подготовка.	19	4		2		1	1	2			7		2	19
1.3.5. Участие в соревнованиях.	60		6	8	8	8	8	8	8	6				60
1.3.6. Инструкторская и судейская практика	10	2		2		1	1	2			2			10
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4. Национальный региональный компонент	2		2											2
2.5. Спортивное и специальное оборудование	4		2							2				4
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	2			2						2		2	8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	21			3		12		3		3				21
5. АТТЕСТАЦИЯ:	12	2	2						2	2			4	12
5.1. Промежуточная аттестация	8	2							2				4	8
5.2. Итоговая аттестация	4		2							2				4
ИТОГО:	396	37	37	37	37	37	34	40	37	37	39	0	24	396
ВСЕГО:	414	39	39	39	39	39	36	42	39	39	39	0	24	414

2.8. Примерный план-график отделение каратэ УУ-1 (12 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сент ябр	октя брь	ноя брь	дека брь	январь	фев рал	мар т	апр ель	май	июн ь	Ию ль	авгу ст	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1. ТЕОРИЯ:	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
1.1.1. История развития избранного вида спорта	6	2	2	2										6
1.1.2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	4				2	2								4
1.1.3. Основы этических вопросов спорта	2						2							2
1.1.4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	2							2						2
1.1.5. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	2								2					2
1.1.6. Основы спортивного питания	2									2				2
1.1.7. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	2										2			2
ИТОГО:	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2			20
1.2. Общая физическая подготовка	90	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		10	90
1.3. Избранный вид спорта:	387	35	36	39	39	29	38	41	35	33	39	0	23	387
1.3.1. Техническая подготовка.	114	16	14	12	10	3	12	10	13	4	18		2	114
1.3.2. Специальная физическая подготовка	51	5	5	2	5		5	5	5	5	10		4	51
1.3.3. Тактическая подготовка.	36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		6	36
1.3.4. Интегральная подготовка.	36	6		6		6		6		6			6	36
1.3.5. Участие в соревнованиях.	80		10	10	10	10	10	10	10	10				80
1.3.6. Инструкторская и судейская практика.	14			2	4	2	4	2						14
1.3.7. Восстановительные мероприятия.	52	5	4	4	5	5	4	5	4	5	6		5	52
1.3.8. Основы профессионального самоопределения.	4				2						2			4
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4. Национальный региональный компонент	2			2										2
2.5. Спортивное и специальное оборудование	4		2						2					4
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	2			2					2	2			8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	27			3		15		3		6				27
5. АТТЕСТАЦИЯ:	14	4	3						4	3				14
5.1. Промежуточная аттестация	14	4	3						4	3				14
5.2. Итоговая аттестация														
ИТОГО:	532	49	49	52	49	52	46	52	49	52	49	0	33	532
ВСЕГО:	552	51	51	54	51	54	48	54	51	54	51	0	33	552

2.9. Примерный план-график отделение каратэ УУ-2 (12 часов в неделю)

Содержание занятий	Часы	Периоды тренировок												Всего
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	
1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
1.1. ТЕОРИЯ:														
1.1.1. История развития избранного вида спорта	6	2	2	2										6
1.1.2. Значение занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни	4				2	2								4
1.1.3. Основы этических вопросов спорта	2						2							2
1.1.4. Основы общероссийских и международных антидопинговых правил	2							2						2
1.1.5. Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по избранному виду спорта, а также условий выполнения этих норм и требований	2								2					2
1.1.6. Основы спортивного питания	2									2				2
1.1.7. Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта	2										2			2
ИТОГО:	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	23	20
1.2. Общая физическая подготовка	90	10	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	90
1.3. Избранный вид спорта:	391	35	37	39	39	29	38	41	37	34	39	0	23	391
1.3.1. Техническая подготовка.	84	13	10	8	5	5	7	9	10	6	8		3	84
1.3.2. Специальная физическая подготовка	55	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5		5	55
1.3.3. Тактическая подготовка.	46	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		6	46
1.3.4. Интегральная подготовка.	46	6	4	4	6	4	4	6	4	4	4		4	46
1.3.5. Участие в соревнованиях.	90		10	10	10	10	10	10	10	10	10			90
1.3.6. Инструкторская и судейская практика.	14	2		4	2		4	2						14
1.3.7. Восстановительные мероприятия.	52	5	4	4	5	5	4	5	4	5	6		5	52
1.3.8. Основы профессионального самоопределения.	4				2						2			4
2. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ:														
2.1. Различные виды спорта и подвижные игры	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.2. Развитие творческого мышления	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.3. Специальные навыки	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*
2.4. Национальный региональный компонент	2			2										2
2.5. Спортивное и специальное оборудование	4		2						2					4
3. ФИЗКУЛЬТУРНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	8	2			2					2	2			8
4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА	27			3		15		3		6				27
5. АТТЕСТАЦИЯ:	10	2	2						2	2			2	10
5.1. Промежуточная аттестация	4	2								2				4
5.2. Итоговая аттестация	6		2						2				2	6
ИТОГО:	532	49	49	52	49	52	46	52	49	52	49	0	33	532
ВСЕГО:	552	51	51	54	51	54	48	54	51	54	51	0	33	552

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

При реализации программы многолетнюю подготовку следует рассматривать как единый педагогический процесс, который осуществляется на основе следующих методических положений:

- 1) строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- 2) неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и соответственно уменьшается удельный вес ОФП;
- 3) непрерывное совершенствование спортивной техники;
- 4) неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- 5) правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- 6) осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

3.1. Методика и содержание работы по предметным областям ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область: ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ (для базового и углубленного уровня)

Теоретические знания позволяют спортсменам правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, соблюдать гигиенический режим, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях.

Основными методами теоретической подготовки являются: беседы, демонстрация простейших наглядных пособий (плакатов, стендов), просмотр учебных кинофильмов и видеofilmов, изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки занимающихся, разбор и анализ техники, методов обучения и тренировки, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Краткое содержание тем по теоретической подготовке (базовый уровень).

- 1) История развития каратэ. Развитие каратэ как боевого искусства. Каратэ на Окинаве и в Японии. Зарождение спортивного каратэ. Развитие каратэ на современном этапе. Ведущие школы каратэ WKF в мире. WKF и его роль в современном спорте.

2) Возникновение и современное состояние развития каратэ WKF в Казахстане. Развитие каратэ в СССР (60-80 гг., XX в.) зарождение спортивного каратэ в РК. Развитие казахстанского каратэ за годы независимости. Становление каратэ WKF в РК. Ведущие центры каратэ WKF в РК, лучшие спортсмены и тренеры-преподаватели.

3) Техника безопасности на занятиях и соревнованиях по каратэ WKF. Правила поведения в зале каратэ WKF. Соблюдение правил безопасности во время выполнения обще-подготовительных и специальных упражнений на практических занятиях. Защитное снаряжение спортсменов и его применения. Нормы безопасности, предусмотренные Правилами соревнований для снаряжения, поведения спортсменов и организации соревнований.

4) Личная гигиена спортсмена и гигиена во время занятий каратэ WKF. Значение гигиены для предупреждения заболеваний. Уход за телом, полостью рта зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Значение правильного режима дня и питания. Основы закаливания. Правила ухода за спортивной формой и инвентарем для занятий каратэ WKF. Санитарно-гигиенические нормы к местам проведения занятий и соревнований.

5) Функциональные системы организма человека и их значение в каратэ WKF. Строение организма человека, основные его системы и особенности их функционирования. Мышечная, сердечно-сосудистая, дыхательная, нервная системы во время тренировок и соревнований. Роль анализаторов.

6) Правила соревнований и принципы судейства в каратэ WKF. Виды соревнований и способы их проведения. Жеребьевка личных и командных соревнований. Права и обязанности судейской бригады, права и обязанности участников соревнований. Нарушение правил соревнований и наказания за них. Судейские жесты.

7) Единая спортивная классификация по каратэ WKF. Анализ нормативных требований для выполнения спортивных разрядов и званий. Значение спортивной классификации. Порядок оформления документов для присвоения спортивных разрядов и званий, периодичность обновления спортивной классификации.

Краткое содержание тем по теоретической подготовке (углубленный уровень).

1) Современное состояние развития каратэ WKF в РК. География развития каратэ WKF. Ведущие центры каратэ WKF, ДЮСШ, спортклубы. Система юношеских соревнований по каратэ WKF в РК. Отбор и комплектование команд для участия в международных соревнованиях среди кадетов и юниоров по каратэ WKF.

2) Участие каратистов в международных соревнованиях по каратэ WKF. Участники международных соревнований и их лучшие результаты. Участие каратистов РК в чемпионатах Азии, Мира, Азиатских и Всемирных

Играх. Динамика количественных и качественных показателей выступлений. Составляющие мастерства спортсмена-каратиста. Характеристика физической, технической, тактической, психологической подготовленности. Средства и методы совершенствования отдельных компонентов мастерства.

3) Модельные характеристики физической, технической, тактической подготовленности каратистов высокой квалификации. Значимость отдельных составляющих мастерства на этапах многолетней подготовки в каратэ WKF.

4) Самоконтроль в процессе тренировок и соревнований. Задачи и содержание самоконтроля. самоконтроль тренировочных нагрузок и участия в соревнованиях. Самоконтроль веса, роста, ЧСС, частоты дыхания. Контроль самочувствия, настроения, аппетита, сна. Дневник тренировок и порядок его ведения.

5) Причины возникновения травм и их профилактика. Классификация травм. Характеристика травм в процессе занятий и соревнований по каратэ WKF. Причины травматизма: организационные, методические, санитарно-гигиенические, материально-технические. Мероприятия по профилактике травматизма. Врачебный контроль и его значение в спорте. Содержание врачебного контроля. Функциональные пробы при обследовании спортсменов. Понятие об утомлении и переутомлении. Врачебный контроль в процессе тренировок. Текущий, этапный и углубленный врачебный контроль.

6) Терминология каратэ WKF. Определение и анализ общих, технических, тактических и судейских терминов. Судейство соревнований по ката. Особенности судейства соревнований в различных видах программы соревнований по ката. Права и обязанности судейской бригады в ката. Команды и жесты рефери и боковых судей. Судейство соревнований по кумитэ. Особенности судейства соревнований в различных видах программы в кумитэ. Права и обязанности судейской бригады в кумитэ. Команды и жесты рефери и боковых судей.

7) Материально-техническое обеспечение тренировочного и соревновательного процессов в каратэ WKF. Требования правил соревнований в соревновательной площадке, снаряжения и одежды участников соревнований. Оборудование тренировочного зала по каратэ WKF. Экипировка и форма одежды каратиста. Уход за оборудованием в каратэ WKF.

Предметная область: ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для базового уровня) И ОБЩАЯ и СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для углубленного уровня)

Базовый уровень

На этом уровне осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую

подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов.

Задачи и преимущественная направленность уровня:

- Укрепление здоровья и гармоническое развитие занимающихся.
- Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта.
 - Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
 - Обучение технике каратэ
 - Участие в соревнованиях.
 - Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
- школа техники и изучения технико-тактических комплексов (ТТК).

Углубленный уровень:

Задачи и преимущественная направленность уровня:

- создание предпосылок к дальнейшему повышению спортивного мастерства на основе всесторонней общей физической подготовки, воспитания специальных физических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности и освоения допустимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование техники и тактики каратэ, накопление соревновательного опыта в избранном виде спорта;
- подготовка и выполнение нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;

- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных и теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и виды комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки);
- школа техники изучения технико-тактических комплексов (ТТК).

Общая физическая подготовка (ОФП), способствующая всестороннему развитию физических качеств и приобретению разнообразных двигательных навыков, служит фундаментом для совершенствования спортивного мастерства.

Строевые упражнения: понятие о строе: шеренга, фланг, фронт, тыл, ширина, глубина строя, дистанция, интервал, направляющий, замыкающий. Выполнение команд. Расчет на группы. Повороты. Движение: строевым шагом, обычным, бегом, на носках, на пятках. Изменения направления при беге и ходьбе. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднятие прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднятие на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения.

Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой; с набивными мячами. Упражнения на гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке; на брусьях; на перекладине; на гимнастической стенке. Упражнения из акробатики: кувырки; стойки; перевороты; прыжки на мини-батуте. Упражнения из легкой атлетики:

бег на короткие дистанции (30, 60м) и средние 400м, 800м; прыжки в длину с места и разбега. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам.

Подвижные игры и эстафеты. Плавание: овладение техникой плавания; плавание на дистанцию 25, 50 м.;

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений своего вида;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения на тренировочных устройствах и тренажерах;
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Предметная область: «ВИД СПОРТА. КАРАТЭ» (для базового и углубленного уровня)

Базовый уровень

Технико-тактическая подготовка

Основная цель технико-тактической подготовки на этом уровне – научить спортсмена основам техники каратэ и заложить основу базовых умений, необходимых для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства.

Приоритетными задачами обучения являются:

- создание общего представления о технике приемов и действий в каратэ WKF;
- практическое ознакомление с основными механизмами организации движений при выполнении приемов и действий;
- обучение основным вариантам исполнения приемов и действий в облегченных и стандартных условиях (по частям, фазам, элементам и в целом);
- предупреждения и исправления двигательных ошибок.

Технико-тактическую подготовку рекомендуется начинать с изучения стоек, положений и базовых передвижений в них.

Процесс овладения техникой ударов в каратэ WKF на базовом уровне подготовки должен проходить по непрерывно-постепенному переходу от начальных умений и навыков проявления адекватных параметров мышечной двигательной координации в ситуации разной степени сложности.

Первыми рекомендуется изучать прямые удары (чоку-цуки, ой-цуки, гяку-цуки) в средний и верхний уровни. Техника ударов передней и задней рукой в разные уровни должна формироваться параллельно. Во время обучения комбинационной техники указанная выше последовательность объединения ударов сохраняется. При этом нужно иметь в виду, что в период незакрепленных двигательных навыков количество ударов в серии следует лимитировать двумя, максимум тремя техническими действиями. Основная цель при этом - создать представление о непрерывности выполняемых движений и технически правильное их выполнение.

Процесс овладения техникой ударов ногами в каратэ WKF на этом уровне подготовки во многом подобный подход, описанный выше для изучений ударов руками. Типичные ударные движения необходимо изучать в определенной последовательности.

В частности, сначала следует изучать прямые удары (мае-гери, Йоко-гери) в средний и верхний уровни, а также круговой удар (маваши-гери) на среднем уровне, только потом – в верхний. Техника ударов левой и правой ногой формируется параллельно.

Техника защиты включает в себя базовые защитные приемы руками, ударов руками и ногами в верхний, средний и нижний уровни, сюда входят блоки и отбивы предплечьем и ладонью, грэйбы, а также защиту за счет передвижений (шаги вперед-назад и в стороны) с целью изменения дистанции.

Изучение начальных технических действий и приемов броскового характера и выведение из равновесия на базовом уровне подготовки должно быть направлено на освоение спортсменом основных движений, позволяющих выполнять главное звено приема. Не рекомендуется включать любые препятствия статического или динамического характера, которые приводят к чрезмерным сенсомоторным нагрузкам на детей. Количество приемов, изучаемых, должно быть достаточно ограниченным (в годовом цикле планируется изучение 1-2 технических приемов из групп "броски" и "подсечки"). Изучение большого количества приемов не позволяет сформировать у юных спортсменов стабильные навыки базовых приемов бросковой техники в комбинации с приемами ударной техники.

Углубленный уровень

Технико-тактическая подготовка

Основная цель обучения - выполнять технические приемы и действия в хорошем качестве. Приоритетными задачами при этом являются: углубить понимание закономерностей решения двигательных задач, выполняемых приемов и их комбинаций; усовершенствовать технику приемов и действий по

временным, пространственным и динамическим параметрам в соответствии с индивидуальными особенностями спортсменов; создать базу для вариативности приемов и действий. Деятельность строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательных навыков и частичной трансформации их характеристик в навыки. Совершенствование техники происходит в процессе многократного повторения приема или его частей с целенаправленным внесением изменений в структуру движения. При этом система движения может меняться не во всех фазах приема. Движения (или фазы приёма), выполняемые правильно и без значительных изменений, постепенно автоматизируются. В процессе отработки приема количество автоматизированных компонентов увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навыки.

Основой методики обучения становятся методы целостного выполнения приема с выборочной отработкой деталей техники. Разделение приема на части для их отдельной отработки используется главным образом для лучшей концентрации внимания на наиболее важных характеристиках техники и экономии усилий.

Достижения вариативности техники движений является важной задачей, так как переменная ситуация в поединке требует от спортсмена умения оперативно корректировать пространственные, временные и динамические параметры приемов и техник. По мере автоматизации движений возрастает возможность выполнения большего количества повторений приемов, отрабатываются. Однако при появлении симптомов сильной усталости во время выполнения определенных приемов могут возникнуть ошибки, которые после многократного повторения могут привести к нежелательному закреплению ошибочных рефлекторных связей.

3.2. Методическое обеспечение образовательной программы

<i>№</i>	<i>Тема программы</i>	<i>Форма организации и проведения занятия</i>	<i>Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса</i>	<i>Дидактический материал, техническое оснащение занятий</i>	<i>Вид и форма контроля, форма предъявления результата</i>	<i>Графа учёта</i>
1	Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства.	Вводный, положение о соревнованиях по каратэ.	
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ	Таблицы, схемы, карточки, малый спортивный инвентарь (резина, гантели, медбол, тен. мячи и т.д. силовые тренажеры	Тестирование, зачеты, протоколы	
3	Специальная физическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем.	Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортивный инвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши)	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест.	
4	Технико-тактическая подготовка	Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные бои.	Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование	
5	Соревновательная подготовка	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои.	Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы бандаж)	Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования	

3.3. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(для базового и углубленного уровней)

Достижение высокого уровня мастерства и успех выступления в соревнованиях зависит от рационального построения всех взаимосвязанных сторон подготовки спортсменов - технической, тактической, физической, теоретической и психологической.

Основные задачи психологической подготовки:

- развивать и совершенствовать у спортсменов психические функции и качества, необходимые для успешных занятий избранным видом спорта;
- осуществлять общую психологическую подготовку в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формировать у занимающихся интерес к занятиям избранным видом спорта, правильную мотивацию, общие нравственные и специальные морально-психологические черты характера;
- вырабатывать эмоциональную устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формировать и закреплять соответствующие отношения, составляющие основу спортивного характера: влияние внешних воздействий, с тренером-преподавателем, родителями, с психологом и др. как в процессе воспитания, так и под влиянием самоорганизации и самомобилизации.

Психическая подготовка обучающихся состоит из общей психической (круглогодичной) подготовки, психической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

Тренера-преподаватели должны воспитывать спортсменов в духе нравственных принципов.

В процессе психологической подготовки формируются также специфические морально-психические качества: устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность при соблюдении тренировочного режима, чувство долга перед тренером-преподавателем и коллективом, чувство ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления в состязаниях.

Тренер-преподаватель формирует у обучающихся такие важные качества, как общительность, доброжелательность и уважение к товарищам, требовательность к другим и самому себе, спортивное самолюбие и

стремление к самовоспитанию. К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, убеждения, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру. В программу занятий надо вводить ситуации, требующие преодоления трудностей (ситуация преодоления страха, волнения, неприятных ощущений и т.д.). Используя их в тренировочном процессе, необходимо соблюдать постепенность и осторожность. В этих ситуациях перед юными спортсменами, как правило, не ставятся задачи проявлять предельные мобилизационные возможности.

С целью формирования личности спортсмена психологическую подготовку разделяют на три составные части - идейную, моральную и волевую. Идейная подготовка направлена на формирование характера, патриотизма, развитие интеллекта, повышение культурного уровня спортсмена. Воспитание спортивного трудолюбия и делового стиля организации занятий является решающим в тренировочном процессе юных легкоатлетов.

Моральная подготовка направлена на формирование общественных качеств, необходимых для победы над соперником, но прежде всего над собой. Основой моральной подготовки является чувство ответственности, самоотверженности, добросовестности, искренности.

Волевая подготовка направлена на преодоление возрастающих трудностей на тренировках и на соревнованиях. Важно указать спортсменам на то, что волю надо закалять и развивать с раннего детства, направленно формировать все волевые качества, особенно те, которые определяют успех в избранном виде спорта, постоянно заниматься самовоспитанием воли.

Средства и методы психолого-педагогических воздействий, применяемых для формирования личности и межличностных отношений:

- Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности и групповых особенностях команды.
- Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, ободрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.
- Методы смешанного воздействия: поощрение, наказание, общественные и личные поручения.
- Морально-психологическое просвещение спортсменов в ходе лекций, бесед, консультаций, объяснений.
- Личный пример тренера-преподавателя и ведущих спортсменов.
- Воспитательное воздействие коллектива.
- Совместные общественные мероприятия команды: формирование и укрепление спортивных традиций команды; воздействие авторитетных людей, лидеров; коллективные обсуждения выполнения учебного и тренировочного планов, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований; организация шефства производственных и других коллективов.

- Организация целенаправленного воздействия литературы и искусства.
- Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.
- Создание жестких условий тренировочного режима.
- Моделирование соревновательных и предсоревновательных стрессовых ситуаций с применением психологических методов секундирования.
- Психическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Психическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общей, проводимой в течение всего года, и специальной - к конкретному соревнованию.

В ходе общей психической подготовки к соревнованиям формируется высокий уровень соревновательной мотивации, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

При психической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнить во время выступления действия, необходимые для победы.

Общая психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям осуществляется путем разъяснений цели и задач участия в состязаниях, условий и содержания предсоревновательной подготовки, значения высокого уровня психической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля и саморегуляции и систематической их тренировки.

Специальная психическая подготовка к конкретному соревнованию

В процессе этой подготовки используются: общественное мнение коллектива для поддержания принятых целевых установок, уверенности и поощрения оптимальных мотивов выступления; моделируются условия предстоящих соревнований и тактики борьбы с конкретными соперниками; проводятся беседы; применяются методы саморегуляции для настройки к предстоящему выступлению и оптимизации психического напряжения. Перед

выступлением применяются приемы секундирования в ходе контрольных прикидок.

На базовом уровне подготовки основной упор в занятиях спортивных групп должен делаться на формирование интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и специальных морально - психологических чертах характера (особенно трудолюбии в тренировке и дисциплинированности при соблюдении режима, чувстве ответственности за выполнение плана подготовки и результаты выступления, уважении к тренеру-преподавателю, требовательности к самому себе и др.), а также на установление положительных межличностных отношений в коллективе, развитие простейших сенсомоторных реакций, внимания, навыков самоконтроля.

На углубленном уровне подготовки внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегулированию, формировании волевых черт характера, улучшении взаимодействий в команде, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

В круглогодичном цикле подготовки существует такое распределение объектов психолого-педагогических воздействий.

3.4. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА (для базового и углубленного уровней)

Целью самостоятельной работы учащихся является формирование способности направленного использования средств физической культуры, спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности.

Задачи самостоятельной работы:

– понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке к учебной деятельности;

– знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

– овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Содержание самостоятельной работы.

Блок 1. Иметь представление о своих физических возможностях (уровень двигательной подготовленности, реакция организма на физическую нагрузку).

Блок 2. Знать правила поведения на спортивных сооружениях и рекреационных площадках (принципы межличностного общения, навыки управления вниманием), выполнения физических упражнений разной направленности, методы контроля за состоянием организма, методику проведения занятий физической культурой. Знать методику развития двигательных качеств, правила проведения спортивных и подвижных игр, правила режима дня, правила межличностного общения, методику проведения восстановительных процедур, методику выполнения оздоровительных упражнений - для зрения, осанки, укрепления стопы, дыхания, правила составления утренней гигиенической гимнастики, правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями и правила оказания первой доврачебной помощи при царапинах и ссадинах, потертостях и ушибах.

Блок 3. Уметь провести планирование занятия:

- постановки цели занятия и его задач;
- выбора времени в режиме дня;
- выбор необходимых физических упражнений (в соответствии с целью и задачами);
- частота занятий в неделю;
- продолжительность одного занятия;
- дозировка нагрузки при выполнении разных физических упражнений;
- средства контроля за состоянием организма (ЧСС и частота дыхания во время выполнения физических упражнений и во время восстановления после работы, нарушение координации движений).

Блок 4. Уметь выполнять доступные (в зависимости от возраста и степени подготовленности) физические упражнения (оздоровительные - для коррекции функционального состояния опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, профилактики простудных заболеваний, для развития двигательных качеств (силы, быстроты, координации, гибкости и выносливости) и коррекции индивидуальных особенностей фигуры (осанки); развивающие; рекреационные, для профилактики нарушений зрения).

Блок 5. Уметь подготовить место проведения занятия:

- выбрать место для занятия (дома, на спортивной площадке, на необорудованной площадке, в парке, в рекреационном помещении школы);
- обеспечить безопасность занятия (отсутствие опасных предметов - выступов, повреждений пола, ям, движения автомобилей и др.);
- подобрать необходимое оборудование (спортивный инвентарь, спортивную одежду и обувь).

Блок 6. Уметь провести занятие физическими упражнениями:

- выполнение разминки;
- выполнение основной части занятия (общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры в соответствии с целью занятия; лыжные прогулки; оздоровительный бег; контроль за функциональным состоянием организма, соблюдение гигиенических требований к занятиям физической культурой, выполнение норм межличностного общения);
- выполнение заключительной части занятия (выполнение упражнений на расслабление и дыхательных упражнений, контроль за самочувствием, подведение итогов занятия: что выполнено и что не выполнено из запланированного, почему).

Блок 7. Уметь выполнять гигиенические мероприятия (утреннюю гигиеническую гимнастику, закаливающие процедуры, прогулки на свежем воздухе, физкультминутки, самомассаж биологически активных точек, дыхательные упражнения), оценку функционального состояния (по ЧСС, частоте дыхания), восстановительные процедуры, режим дня (основные моменты).

3.5. АНТИДОПИНГОВЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (для углубленного уровня)

Сегодня в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью спортсменов, спортивной карьере и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерско-преподавательского состава. Не санкции и наказания являются эффективной мерой профилактики применения допинга, а увеличение уровня знаний о вреде допинга.

Основная цель проведения антидопинговых мероприятий специалистами, тренерами-преподавателями – повышение уровня знаний обучающихся в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В ходе реализации программ общеобразовательных (общеразвивающих, предпрофессиональных) и спортивной подготовки по видам спорта в предметной области: теория и методика физической культуры и спорта и в рамках воспитательной работы необходимо проводить антидопинговую

пропаганду среди воспитанников. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг – это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить реальный уровень осведомленности обучающихся в вопросах допинга (проведение анкетирования);
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формирование практических навыков соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у спортсмена.
- разработка информационно-образовательного антидопинговой тематике;
- проведение лекций, бесед, семинаров с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

Особенность для обучающихся общеобразовательных программ:

- более усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (акцент на то, что последствия не только медицинские, но и психологические, и имеют место даже в случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля, права и обязанности спортсмена, санкции при выявлении нарушений и их влияние на карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

Восстановительные средства и мероприятия

Восстановительные мероприятия. Сон. Душ. Сауна. Прогулка.

Восстановительный бег. Восстановительное плавание. Игры. Самомассаж.

Предметная область: «Основы профессионального самоопределения» (для углубленного уровня)

Самоопределение личности – сложная научная задача, имеющая как минимум философский, социологический, психологический и педагогический аспекты. В силу этого обстоятельства наблюдаются раз личные подходы к

определению этого понятия. Самоопределение, как было заявлено выше, происходит на всех этапах становления личности, начиная от дошкольного возраста и заканчивая возрастом, когда человек уходит на пенсию.

1. Активизации юных спортсменов в профессиональном самоопределении.

При переходе от анализа психологических особенностей и проблем профессионального самоопределения учащихся средних и старших классов к анализу психологических особенностей профессионального самоопределения юных спортсменов, следует сделать вывод о наличии общих закономерностей, а также, безусловно, собственно специфике психологических характеристик профессионального самоопределения юных спортсменов. В числе общих психологических закономерностей профессионального самоопределения учащихся и юных спортсменов мы выделяем следующие. Во-первых, как у юных спортсменов, так и у учащихся, проблемы выбора будущей профессии связаны с личностными проблемами. Во-вторых, психологическая структура профессионального самоопределения юных спортсменов, также как и у учащихся, имеет следующее содержание. Следует отметить, что при безусловно положительной оценке зачастую выступает психологический фактор, препятствующий успешному выбору будущей профессии юными спортсменами. Дело здесь в том, что такая полная психологическая и психофизическая включенность ребят в определенный вид спортивной деятельности связана с формированием у них узко предметной направленности и их полной поглощенностью только одним видом спорта. Такая узко-предметная направленность создает психологический феномен ограниченного, «усеченного» профессионального самоопределения юных спортсменов и, по существу, лишает их возможности осуществлять реальные выборы, из множества альтернатив. В реальной психопрактике существования данного психологического фактора проявляется, например, в таких ситуациях.

2. Профессиональная ориентация в физкультурно-спортивной деятельности и ее детерминирующие механизмы.

При решении задачи направленного формирования личности очень важно определить основные механизмы, детерминирующие поведение человека к определенному виду деятельности, для чего необходимо изучать потребности, интересы и мотивы и другие виды побуждений, которые в целом составляют движущие силы поведения человека, то есть мотивационную сферу личности. Причины, побуждающие человеческую личность к деятельности, как известно, чрезвычайно разнообразны. Однако первенствующая роль среди них принадлежит потребностям, поскольку прямо или косвенно главным образом они активизируют человеческую деятельность. А. Н. Леонтьев отмечал, что «сам процесс удовлетворения потребностей есть в сущности процесс присвоения человеком той или иной формы деятельности, определяемой общественным развитием».

Физическая культура и спорт в нашей стране выполняют как функцию удовлетворения потребностей общества в гармоническом развитии человека,

так и отдельной личности. Систематические занятия физической культурой и спортом могут служить важным средством удовлетворения потребностей, как форма общения и как путь к самоутверждению личности, выявлению ее способностей.

Приобщение учащихся к занятию спортом можно рассматривать как воспитание потребности в двигательной активности и, с позиции включенности в сферу спорта, как осознанную потребность в физическом совершенствовании и достижении высоких результатов в избранном виде спорта.

3.6. ВАРИАТИВНЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ ОБЛАСТИ

Предметная область: РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ (для базового и углубленного уровней)

Базовый уровень сложности

Для повышения уровня общего физического развития занимающихся, используются самые разнообразные физические упражнения и занятия другими видами спорта: строевые и общеразвивающие упражнения; спортивные и подвижные игры, легкоатлетические упражнения, ходьба на лыжах; бег на коньках; ходьба на лыжах.

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180 гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Углубленный уровень сложности

Гимнастика: Различные кувырки: вперед, назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках, мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком вверх, прыжки вверх с трамплина без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр. сальто вперед (с помощью), колесо (переворот боком).

Баскетбол. Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте. Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

Пионербол. Обучение умению ловить мяч и передавать связующему игроку. Расстановка на площадке. Правила перехода. Правила соревнований.

Предметная область: СПЕЦИАЛЬНЫЕ НАВЫКИ(для базового и углубленного уровней)

Умение точно и своевременно выполнять рекомендации тренера-преподавателя во время тренировочного и собственно соревновательного процесса.

Умение развивать быстроту, выносливость, гибкость, координационные и силовые возможности в группе, с тренером-преподавателем, самостоятельно.

Умение определять степень опасности и использовать необходимые меры страховки и само страховки, а также владение средствами и методами предупреждения травматизма и возникновения несчастных случаев.

Умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении физических упражнений.

Предметная область: СПОРТИВНОЕ И СПЕЦИАЛЬНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ (для базового и углубленного уровней)

- Знание устройства спортивного и специального оборудования по виду спорта.

- Умение использовать для достижения спортивных целей спортивное и специальное оборудование.

- Приобретение навыков содержания и ремонта спортивного и специального оборудования.

Предметная область: СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА (для углубленного уровня)

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается в тренировочных группах занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Инструкторские и судейские навыки начинают развивать в тренировочных группах с 1-го года обучения. Обучающиеся должны овладеть терминологией и командным языком для построения групп, сдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений.

Для воспитания начальных инструкторских навыков обучающиеся, поочередно назначаются в качестве дежурного по группе на каждый день занятий. В обязанности дежурного входит: подготовить места для занятий, получить и проверить необходимый инвентарь, оборудование и сдать их после проведения занятий. У занимающихся необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, умение находить ошибки и недостатки в технике выполнения отдельных упражнений, а также правильно показывать упражнения из пройденного материала. Для этого тренер-преподаватель должен давать специальные задания отдельным занимающимся по наблюдению за выполнением упражнений группой, выявлению недостатков и ошибок, правильному показу выполнения упражнений. Такую работу тренера-преподавателя необходимо проводить планомерно и организованно, чтобы охватить инструкторской подготовкой всех занимающихся в группе.

Спортсмен должен знать правила соревнований, наблюдать за проведением соревнований в старших группах и привлекаться к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей на соревнованиях в своей и других группах.

Привлечение спортсменов старших тренировочных групп не должно носить случайного характера, а должно специально планироваться тренером - преподавателем. Они обязаны вести в своих журналах специальный учет инструкторской и судейской практики занимающихся.

Предметная область: «Национальный региональный компонент» (базовый и углубленный уровни)

Темы для бесед и лекций:

- Традиции центры.
- Личности в современном олимпийском движении.

- Чемпионы Новосибирской области.
- Спортивные традиции Новосибирской области.

Предметная область: «Развитие творческого мышления»

До недавнего времени общепризнанным считалось мнение, что у юных спортсменов в первую очередь следует формировать физические и технические качества: скоростно-силовые характеристики, умение технично выполнять упражнения, выносливость. Педагогические исследования, направленные на разработку эффективных систем подготовки юных спортсменов, как правило, базировались на изучении процесса формирования двигательных навыков с учетом возрастных особенностей, развития сенсомоторной активности спортсменов, их морфологических данных и физиологических показателей, влияния тренажерных устройств на формирование двигательных стереотипов и др.

В качестве принципов построения тренировочных занятий фиксировались положения о необходимости разносторонне физически развивать юного спортсмена, формировать у него умения "действовать в команде", воспитывать стрессоустойчивость.

Развивать творческое мышление – значит формировать и совершенствовать мыслительные операции: анализ, синтез, сравнение и обобщение, классификацию, планирование, абстрагирование, и обладать такими характеристиками мышления, как критичность, глубина, гибкость, широта, быстрота, вариативность, а также развивать воображение и обладать знаниями разного содержания.

Спортсмен должен:

- проявлять изобретательность и логическое мышление;
- уметь сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи, отношения, самостоятельно решать и объяснять поставленные задачи;
- уметь концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия.

Методические рекомендации для проведения тренировочных занятий

Каратэ является системой целостной, универсальной и постоянно развивающейся. Оно базируется на философских воззрениях и этических принципах, которые и в современном мире сохраняют свою ценность, позволяя воспринимать карате не просто как систему самозащиты или вид спорта, но как стиль жизни. Этот стиль карате может практиковаться людьми любого возраста и пола, а также любого уровня начальной физической подготовки.

В процессе обучения двигательным действиям ставится задача научить управлять своими действиями, т. е. регулировать прилагаемые усилия,

быстроту выполнения, форму, амплитуду, направление движения. Весь процесс обучения включает в себя три этапа, которые отличаются друг от друга как частными задачами, так и особенностями методики.

1. Этап начального разучивания. Цель — сформировать у ученика основы техники изучаемого движения и добиться его выполнения в общих чертах.

Основные задачи:

а) сформировать смысловое и зрительное представления о двигательном действии и способе его выполнения; б) создать двигательные представления по основным опорным точкам (элементам действия) путем освоения подводящих упражнений или структурных элементов изучаемого действия;

в) добиться целостного выполнения двигательного действия в общих чертах (на уровне первоначального умения);

г) предупредить или устранить значительные искажения в технике двигательного действия.

Решение этих задач осуществляется поочередно. Представления о технике у учеников формируются в результате объяснения технического действия тренером-преподавателем, восприятия показываемых движений, просмотра наглядных пособий, анализа собственных мышечных и других ощущений, возникающих при первых попытках выполнения движений, наблюдений за действиями других занимающихся. Все это создает ориентировочную основу, без которой невозможно освоение техники действия.

В зависимости от особенностей и сложности изучаемой техники действия, физической подготовленности занимающихся двигательное действие разучивается по частям или в целом. На этом этапе разучивания действия широко применяют подводящие упражнения в условиях, облегчающих выполнение движений.

Как правило, обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, то вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники действия начинается с завершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

На этапе начального разучивания двигательного действия наиболее типичны следующие двигательные ошибки:

а) лишние движения;

б) движения, искаженные по амплитуде и направлению,

в) нарушение ритма двигательного действия;

г) закрепощенность движения.

Причинами их могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче; неправильное выполнение предыдущих действий; слабое развитие координационных способностей, точности и других

двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков; боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др.

Для исправления ошибок необходимо показать правильное выполнение и предоставить ученику дополнительные попытки, чтобы овладеть правильным способом выполнения. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корригирующие (в частности, контрастные) задания.

Продолжительность этапа начального разучивания двигательного действия зависит:

- 1) от степени сложности техники изучаемого действия;
- 2) уровня подготовленности занимающихся;
- 3) их индивидуальных особенностей;
- 4) возможности использовать положительный эффект переноса навыков.

2. Этап углубленного разучивания. Цель — сформировать полноценное двигательное умение.

Основные задачи:

- а) уточнить действие во всех основных спорных точках как в основе, так и в деталях техники;
- б) добиться целостного выполнения двигательного действия на основе сознательного контроля пространственных, временных и динамических характеристик техники;
- в) устранить мелкие ошибки в технике, особенно в ее основном звене.

Данные задачи могут решаться параллельно, т. е. одновременно. Эффективность обучения на этом этапе во многом зависит от правильного и оптимального подбора методов, приемов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения действия, необходимо применять зрительную, звуковую и двигательную наглядность, направленную на создание ощущений правильного исполнения деталей техники. Метод словесного воздействия меняет свои формы, ведущими становятся анализ и разбор техники действий, беседа. Такой подход позволяет более углубленно познать технику изучаемых действий.

Основной формой организации проведения учебно-тренировочного процесса является групповое занятие. Оно состоит из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

Подготовительная часть (20 % времени всего урока): организация занимающихся, изложение задач и содержание урока, разогрев и подготовка

организма к выполнению специальных нагрузок, формирование осанки, развитие координации движений и др.

Рекомендуются средства: строевые и порядковые упражнения, разные виды ходьбы, бега, прыжков, обще развивающие упражнения, направленные на развитие силы, быстроты, ловкости, гибкости, специальные подготовительные упражнения с предметами и без предметов, имитация техники упражнений.

Основная часть (70 % времени урока) изучение или совершенствование техники упражнений или отдельных элементов, дальнейшее развитие силовых, скоростно-силовых и других физических качеств.

Средства. Классические и специально-вспомогательные упражнения, подбираемые с учётом первостепенности скоростно-силовых упражнений, а в последующем — силовые упражнения, также чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнения в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Вес отягощения должен быть вариантным: применяются отягощения малые, средние и максимальные, основная тренировка со средними и большими весами.

Заключительная часть (10 % времени урока): приведение организма занимающихся в состояние относительного покоя, подведение итогов урока. Средства. Различная ходьба, прыжки, упражнения для мышц брюшного пресса, висы, размахивания и раскачивания, упражнения для расслабления и успокоения дыхания. Уборка инвентаря, подведение итогов урока, замечания и задания тренера-преподавателя на дом.

Обязательное условие занятий с юными каратистами — всемерное использование средств, обеспечивающих всестороннее физическое развитие. Разносторонняя физическая подготовка позволяет успешно развивать физические качества, совершенствует деятельность нервной системы, костно-мышечного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной системы и другие жизненно важные органы организма юных спортсменов, обогащает двигательные навыки, необходимые в спорте и трудовой деятельности.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня в области физической культуры и спорта

На всех базовых уровнях подготовки тренировочные и соревновательные нагрузки следует строго дозировать в зависимости от возрастных особенностей, от состояния их здоровья и от уровня накопленных умений. С самого начала спортивного пути необходимо приучать детей к выполнению должных объемов тренировочной работы, благодаря чему закладывается надлежащий фундамент базовой подготовки. Педагогическая и психологическая установки на освоение повышенных требований уже на базовом уровне спортивной специализации не только позволяют создать благоприятный физиологический фон для роста спортивных достижений, но и

обеспечить более планомерный переход к тренировочным нагрузкам последующих уровней многолетней тренировки.

Система работы с одаренными детьми

Проблема работы с одаренными обучающимися чрезвычайно актуальна для современного российского общества. Выявление, поддержка, развитие и социализация одаренных детей становятся одной из приоритетных задач современного образования.

Работа с одаренными и способными обучающимися, их выявление и развитие является одним из важнейших аспектов деятельности центра.

Создание условий для развития одаренных детей, в отношении которых есть надежда на качественный результат в развитии их способностей, является одним из главных направлений в работе. Систему воспитания администрация и тренерско-преподавательский состав строит как специально организованный педагогический процесс, направленный на формирование убеждений, норм нравственного поведения, черт воли, характера, эстетического вкуса личности воспитанника, готового к дальнейшему продолжению образования, профессиональной деятельности, социализации в современном обществе. Воспитание в центре осуществляется планомерно, в рамках специально организованной воспитательной работы. Ведущее место в этой работе, бесспорно, принадлежит организации учебно-тренировочного процесса с наиболее перспективными спортсменами. Особенность этого процесса в том, что не воспитанник адаптируется в нем к имеющимся образовательным условиям, а условия дополнительного образования проектируются на индивидуальность ребёнка. В центре решаются основные задачи по выявлению одаренных детей, начиная с групп базового уровня подготовки, через общение с родителями, создание благоприятных условий для развития детей. В центре уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу. Важным направлением деятельности по поддержке одаренных детей является совершенствование и обновление материально-технической и методической базы центра. План работы ДООЦ предусматривает выявление и поддержку одаренных детей, подростков и молодежи, создание условий для участия в соревнованиях различного уровня, их общественное признание.

Основные принципы работы по развитию способностей детей основаны на:

- индивидуализации;
- дифференцированном подходе;
- личностно-ориентированном подходе.

Основные модули работы с одаренными детьми по развитию спортивных способностей:

1. Выявление одаренности из общей среды (отбор и спортивная ориентация в группах начальной подготовки и спортивно-оздоровительных) и определение динамики развития физических способностей (мониторинг развития физических способностей, контрольно-переводные нормативы).

2. Обогащенная образовательная среда, предоставляющая возможность проявления и развития физических способностей, эксклюзивное образование (создание у ребенка мотивации к развитию своих способностей, система подготовки спортсмена, система спортивных соревнований различного уровня).

3. Ресурсное обеспечение (материально-техническая база центра, кадровое (тренерско-преподавательский состав высокой квалификации) и научно-методическое обеспечение.

4. Постшкольное сопровождение, профессиональная ориентация.

5. Управление и координация всей этой деятельностью. Методы отбора одаренных детей:

1. Педагогическое наблюдение
2. Контрольные испытания (тесты)
3. Социологическое исследование
4. Медико-биологическое обследование

Ожидаемые результаты работы с детьми по развитию их двигательных способностей:

1. Творческая самореализация воспитанников, которая проявится в:
 - высоких спортивных результатах;
 - победах в соревнованиях различного уровня;
2. Выполнении нормативов мастера спорта России и кандидата в мастера спорта;
3. Продолжение спортивного образования в средне-специальных и высших учебных заведениях физкультурно-спортивной направленности.

3.7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

(для базового и углубленного уровней)

1. В качестве тренера-преподавателя для занятий каратэ могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом).

2. Преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе — периодические медицинские осмотры в сроки установленные Минздравом России.

3. С преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей:

- вводный (при поступлении на работу в учреждение) -первичный на рабочем месте;

- повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте;

- внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах);

- целевой (при разовом выполнении работ, не связанных с основными обязанностями).

4. Преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения.

5. К занятиям допускаются лица с 9 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

6. В обязанности преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач преподавателя.

7. Во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, преподаватель должен получить в начале учебного года от медицинского работника образовательного учреждения информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося.

8. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме. Преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-взрывобезопасности, гигиены и санитарии.

9. На занятиях возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;

- неточное, нескоординированное выполнение броска;

- резкие удары, болевые и удушающие приемы, грубо проводимые приемы, применение запрещенных приемов;

- нервно-эмоциональное напряжение;

- недостатки общей и специальной физической подготовки;

-малый набор атакующих и контратакующих средств у спортсмена.

10. Для занятий каратэ обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую спортивную форму.

11. О каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность директора центра.

12. В случае легкой травмы тренер-преподаватель должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении.

13. Обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися проводится внеплановый инструктаж.

14. Знание и выполнение требований настоящей Инструкции является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

Материально-техническое обеспечение программы

Наименование спортивного инвентаря:

1. Баскетбольный мяч
2. Волейбольный мяч
3. Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)
4. Гири спортивные 16 кг
5. Напольное покрытие татами для каратэ
6. Мешок боксерский 40 кг
7. Свисток судейский
8. Секундомер
9. Устройство для подвески боксерских мешков
10. Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)
11. Футбольный мяч
12. Малая лапа тренировочная

3.8. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Учебный материал для групп базового уровня

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника – Кихон (направленность на изучение одиночной техники).

1. Стойки: кйба дачи, дзенкутцу дачи, кокутцу дачи, мусуби дачи, хейкожачи, хачиджи дачи, шихо дачи.

Внимание на: длину, ширину, высоту, положение ступней, коленей, таза, спины, головы, направление усилий, правильное напряжение мышц.

Уметь:

- статически стоять в стойках;
- принимать различные стойки из стойки хейсоку дачи;
- плавно перемещаться в стойках вперед и назад;
- осуществлять повороты и развороты.

2. Удары: чоку-цуки, ой-цуки, гьяку-цуки, мае-гери, еко-герикеаге.

Внимание на: точное положение ударной части, траекторию удара, положение бедер, хикитэ.

Уметь:

- статически принимать начальное и конечное положение удара;
- выполнять удары на месте в различных стойках;
- выполнять удары с перемещением.

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

Внимание на: расположение рук (кисти, локти), корпуса, бедер, траектория выполнения.

Уметь:

- выполнять блоки на месте в различных стойках;
- выполнять блоки с перемещением в стойках;
- выполнять блоки с напарником на месте и с перемещением.

Общее внимание на: опорную ногу (джики-ши), выпрямление ноги (ххари-аши), натянутость локтя (хикитэ), скрутка корпуса (шиме).

Техника для 1-го года обучения

Кихон:

1. Вперед в зенкуцу-дачи с ударом рукой - ой-цуки
2. Вперед в зенкуцу-дачи с блоком рукой вверх - аге-уке
3. Вперед в зенкуцу-дачи с блоком рукой снаружи от прямого дара в корпус -сото-удэ-уке
4. Вперед в зенкуцу-дачи с блоком рукой от прямого удара ногой в корпус - гедан-барай
5. Вперед в зенкуцу-дачи с блоком рукой изнутри - снаружи – учи-удэ-уке
7. Вперед в зенкуцу-дачи с ударом ногой в корпус - мае-гери
8. Вперед в кокуцу-дачи с блоком ребра ладони от прямого удара в корпус - шуто-уке

Ката:

ТайкиокуШодан, ТайкиокуНидан

Техника для 2-го года обучения

Кихон:

1. Вперед в зенкуцу-дачи с ударом рукой - ой-цуки
2. Вперед в зенкуцу-дачи с блоком рукой вверх - аге-уке
3. Вперед в зенкуцу-дачи с разноименным ударом рукой -гьяку-цуки
4. Вперед в зенкуцу-дачи с блоком рукой снаружи от прямого дара в корпус -сото-удэ-уке
5. Вперед в зенкуцу-дачи с блоком рукой от прямого удара ногой в корпус - гедан-барай
6. Вперед в зенкуцу-дачи с блоком рукой изнутри - снаружи –
7. учи-удэ-уке
8. Вперед в зенкуцу-дачи с ударом ногой в корпус - мае-гери
9. Вперед в кокуцу-дачи с блоком ребра ладони от прямого удара в корпус - шуто-уке
10. Вперед в кибя-дачи с восходящим боковым ударом ребром стопы - еко-гери-кеаге

Ката:

ХеанШодан

Кумитэ:

Гохон-кумитэ

Внимание на выбор дистанции, точность, правильность и своевременность выполнения техники атаки и защиты, направление взгляда.

	Тори	Уке
<i>Исходное положение</i>	<i>ХидариЗенкуцу-Дачи</i>	<i>Шизентай</i>
<i>Порядок действий</i>	<i>Вперед в Зенкуцу-Дачи</i>	<i>Назад в Зенкуцу-Дачи</i>
	1.Ой-цуки Дзедан 5х	1.Аге-уке 5х На пятый шаг контратака Гьяку-цуки Чудан
	2.Ой-цуки Чудан 5х	2.Сото-уде-уке 5х На пятый шаг контратака Гьяку-цуки Чудан

Спортивное кумитэ:

Стойка камае.

Внимание на длину, ширину, высоту, положение ступней, корпуса, головы, рук для защиты и нанесения ударов.

Уметь:

- статически принимать стойку;
- перемещаться в стойке вперед/назад, вправо/влево;

- совершать пружинящие движения вверх/вниз, вперед/назад («челнок»);
- держать дистанцию с напарником.
- стойка зенкуцу-дачи (вариант для кумитэ: удлинённая, пятка задней ноги оторвана от пола);
- переход из стойки камае в зенкуцу-дачи и обратно;
- прямой удар рукой в корпус из камае с выпадом в зенкуцу-дачи – гьяку-цуки;
- блок передней рукой от прямых ударов рукой в корпус и голову;
- круговой удар задней и передней ногой в средний и верхний уровень – маваши-гери (уширо);
- круговой удар ногой в средний и верхний уровень с подшагом – маваши-гери (мае).

Основные тактики:

- умение передвигаться в стойках;
- находиться на безопасном расстоянии от противника и определять дистанцию и момент для нанесения ударов;
- уметь маскировать с помощью «финтов» начало атаки;
- умение выполнять установки тренера-преподавателя в учебно-тренировочных поединках.

Физическая подготовка

Упражнения для развития специальных качеств:

Силы – выполнение приемов с более сильным партнером.

Быстроты – проведение упражнений, поединков с более быстрыми партнерами.

Выносливости – проведение упражнений по времени длительнее регламентированного.

Гибкости – проведение упражнений с партнерами, обладающими повышенной подвижностью в суставах, выполнение приемов с максимальной амплитудой.

Ловкости – выполнение вновь изученных приемов в условиях поединка, имитационные упражнения с набивным мячом.

Упражнения для развития общих физических качеств:

Силы – гимнастика (подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке).

Быстрота – легкая атлетика (бег на 10м, 20м, 30м, прыжки в длину с места), гимнастика (подтягивание на перекладине за 20с сгибание рук в упоре лежа за 20с).

Гибкости – упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером.

Ловкости – легкая атлетика (челночный бег 3x10м), гимнастика (кувырки вперед/назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом), спортивные игры (футбол, волейбол, регбол), подвижные игры (эстафеты, игры в касания, в захваты).

Психологическая подготовка

Упражнения для воспитания волевых качеств (волевая подготовка):

Воспитание решительности – проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в настоящих соревнованиях;

Воспитание настойчивости – освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов, поединки с односторонним сопротивлением, освоение сложных двигательных качеств из различных видов спорта, не удававшихся с первой попытки, строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашнее задание и учет её выполнения), своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку;

Воспитание выдержки – проведение поединка с непривычным, неудобным противником, преодоление боевого рефлекса, преодоление усталости;

Воспитание смелости – поединки с более сильными противниками (выполнение при этом посильных задач – не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Упражнения для развития нравственных качеств (нравственная подготовка):

трудолюбие – поддержание в порядке спортивной формы, выполнение необходимой работы в спортивном зале, обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы;

взаимопомощь – поддержка, страховка партнеров, помощь партнеру при выполнении различных упражнений;

дисциплинированность – выполнение строевых команд, выполнение требований тренера-преподавателя и традиций коллектива, не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях;

инициативность – выполнение некоторых обязанностей помощника тренера-преподавателя (частичный показ выполнения приемов), самостоятельная работа по освоению техники и тактики проведения поединков со слабыми, менее квалифицированными партнерами с задачей действовать нестандартными способами и методами, выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие;

честность – выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру-преподавателю, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок), выполнение упражнений согласно заданию (качество выполнения и количество повторов);

доброжелательность – стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Методическая подготовка

Гигиенические требования к занимающимся и местам занятий:

- ✓ соблюдение спортивного режима, гигиены;
- ✓ вентиляция, температура воздуха в зале, влажность в зале;
- ✓ обработка ушибов, царапин, полученных во время тренировки.

Этикет в каратэ:

- ✓ поклоны перед выходом на татами партнеру при вызове его на совместные упражнения или поединок, а также после окончания упражнения или поединка;
- ✓ тренеру-преподавателю при индивидуальном общении и стоя в общем строю;
- ✓ во время занятий не рекомендуется много разговаривать, опираться на стенку, лежать на татами;
- ✓ относиться к товарищам с уважением (вести себя с достоинством).

История каратэ:

- ✓ история возникновения каратэ в Японии, первые чемпионаты Российской Федерации, Новосибирской области, выдающиеся спортсмены в каратэ.

Запрещенные приемы в каратэ:

- ✓ в каратэ запрещается наносить удары в полную силу (контроль);
- ✓ наносить удары по суставам, в горло, проводить высокоамплитудные броски.

Правила каратэ:

- ✓ команды и жесты судей;
- ✓ начало и конец поединка;
- ✓ определение победителя в поединке.

Строение тела:

- ✓ костная система (функция скелета – опорная, защитная, двигательная);
- ✓ форма костей;
- ✓ надкостница;
- ✓ суставы;
- ✓ мышечная система (прикрепление мышц к костям, преодолевающая, уступающая и удерживающая работа мышц).

Соревновательная подготовка

Участие в соревнованиях соответствующего уровня.

Учебный материал для групп углубленного уровня

Технико-тактическая подготовка

Базовая техника – Кихон (направленность на освоение комбинационной техники).

Техника для 3-го года обучения

Кихон:

1. ЗКв ой-цуки
2. ЗКн аге-уке
3. ЗКвсото-удэ-уке
4. ККнгедан-нагаши-уке
5. ЗКв учи-удэ-уке
6. ЗКнгедан-барай/гьяку-цуки
7. ККвшуто-уке
8. ЗКв мае-гери (чуданкамаэ)
9. ЗКвмаваши-гери
10. КБвеко-гери-кеаге 3х

Ката:

ХеанНидан

Кумитэ:

Санбон-кумитэ

	Тори	Уке
<i>Исходное положение</i>	<i>ХидариЗенкуцу-Дачи</i>	<i>Шизентай</i>
	<i>Вперед в Зенкуцу-Дачи</i>	<i>Назад в Зенкуцу-Дачи</i>
<i>Порядок действий</i>	1.Ой-цуки Дзедан 3х	1.Аге-уке 3х Контратака Гьяку-цуки Чудан
	2.Ой-цуки Чудан 3х	2.Сото-уде-уке 3х Контратака Гьяку-цуки Чудан
	3.Мае-Гери Чудан 3х	3.Гедан-Нагаши-Уке 3х Контратака Гьяку-цуки Чудан или Гьяку-цуки Дзедан

Техника для 4-го года обучения

Кихон:

1. ЗКвсанбон-цуки
2. ЗКн аге-уке/гьяку-цуки
3. ЗКвсото-удэ-уке/гьяку-цуки
4. ККвшуто-уке/ЗК гьяку-татэ-нукитэ-учи
5. ЗКв учи-удэ-уке/кизами-цуки/ гьяку-цуки
6. ЗК еко-уракен-учи дзедан
7. ЗКв мае-геридзедан
8. ЗКвмаваши-гери
9. ЗКвеко-герикекоми
10. КБвеко-гери-кеаге 3х

Ката:

ХеанСандан

Кумитэ:

Кихон-иппон-кумитэ (справа и слева 1х)

	<i>Тори</i>	<i>Уке</i>
<i>Исходное положение</i>	<i>ХидариЗенкуцу-Дачи</i>	<i>Шизентай</i>
	<i>Вперед в Зенкуцу-Дачи</i>	<i>Назад в Зенкуцу-Дачи</i>
<i>Порядок действий</i>	1.Ой-цуки Дзедан	1.Аге-уке / Гьяку-цуки Чудан
	2.Ой-цуки Чудан	2.Сото-уде-уке / Гьяку-цуки Чудан
	3.Мае-Гери Чудан	3.Гедан-Бараи под 45* в ЗК и Гедан-Нагаши-Уке под 45* в КК/ Гьяку-цуки Чудан или Гьяку-цуки Дзедан

Техника для 5-го года обучения

Кихон:

1. ЗКврен-цуки (дзедан/чудан)
2. ЗКн аге-уке/гьяку-цуки
3. ЗКвсото-удэ-уке/гьяку-мае-эмпи-учи
4. ККвморотэ-учи-уде-уке/ЗК гьяку-цуки
5. ККншутто-уке/ЗК гьяку-шутто-учи дзедан
6. ЗКв мае-гери/гьяку-цуки
7. ЗКвмаваши-гери/гьяку-цуки
8. ЗКвуширо-гери
9. КБвеко-гери-кеаге + еко-герикекоми 3х

Ката:

ХеанЙондан

Хеан 1-3 по выбору экзаменатора

Кумитэ:

Каиши-иппон-кумитэ (справа и слева 1х)

	Тори	Уке
<i>Исходное положение</i>	<i>Зенкуцу-Дачи</i>	<i>Камаэ</i>
	<i>Вперед в Зенкуцу-Дачи</i>	<i>Назад в Зенкуцу-Дачи</i>
<i>Порядок действий</i>	1.а) Ой-цуки Дзедан б) Аге-уке/Гьяку-цуки Чудан	1.а) Аге-уке б) Ой-цуки Дзедан
	2.а) Ой-цуки Чудан б)Сото-уде-уке/ Гьяку-цуки Чудан	2.а) Сото-уде-уке б) Ой-цуки Чудан
	3.а) Мае-ГериЧудан б) Нагаши-Уке/ Гьяку-цуки Чудан	3.а) Нагаши-Уке б) Мае-гериЧудан

Техника для 6-го года обучения

Кихон:

1. ЗКврен-цуки (дзедан/чудан)
2. ЗКвсанбон-цуки
3. ЗКн аге-уке/мае-гери (вернутся)/ гьяку-цуки
4. ЗКвсото-удэ-уке/КБ еко-эмпи-учи/йоко-уракен-учи дзедан
5. ККнморотэ-учи-уде-уке/ЗК кизами-цуки дзедан/гьяку-цуки
6. ККвшуто-уке/мае-аши-гери/ЗК гьяку-татэ-нукигэ-учи
7. ЗКв мае-гери (вернуться) + маваши-гери
8. ЗКвуширо-гери
9. КБвеко-гери-кеаге + еко-герикекоми 3х

Ката:

ХеанГодан

Хеан 1-4

Кумитэ:

Каиши-иппон-кумитэ (справа и слева 1х)

	Гори	Уке
<i>Исходное положение</i>	<i>Камаэ</i>	<i>Камаэ</i>
	<i>Вперед в Зенкуцу-Дачи</i>	<i>Назад в Зенкуцу-Дачи</i>
<i>Порядок действий</i>	1.а) Ой-цуки Дзедан б) Сото-уде-уке /Гьяку-цуки Чудан	1.а) Аге-уке б) Ой-цуки Чудан
	2.а) Ой-цуки Чудан- б) Нагаши-Уке/ Гьяку-цуки Чудан	2.а) Сото-уде-уке б) Мае-ГериЧудан
	3.а) Мае-ГериЧудан б) Аге-Уке/ Гьяку-цуки Чудан	3.а) Гедан-Бараи б) Ой-цуки Дзедан

Техника для 7-го года обучения

Кихон:

а) в базовых стойках:

1. ЗКврэн-цуки (дзедан/чудан)
2. ЗКв ой-цуки дзедан + ЗКнгедан-барай + ЗКв ой-цуки чудан
3. ЗКв аге-уке/мае-гери (вернутся)/гедан-барай/гьяку-цуки
4. ККнморотэ-учи-уде-уке/ЗК шуто-учи дзедан (передней рукой)/гьяку-цуки
5. ЗКвсото-удэ-уке/КБ еко-эмпи-учи/еко-уракен-учи дзедан/ЗКвгьяку-цуки
6. ККншуто-уке/еко-герикекоми (передней ногой)/ЗК гьяку-татэ-нукитэ-учи
7. ЗКвуширо-гери
8. КБвеко-герикекоми/ ЗК гьяку-мае-эмпи-учи/КБ гедан-барай 3х

б) на месте:

1. ХЧ мае-геридзедан вперед/маваши-геридзедан вперед 5х
2. Шихогьяку-цуки чудан 3х

Ката:

ТэкиШодан

Хеан 1-5

Кумитэ:

Джию-иппон-кумитэ (справа и слева 2х).

Выполняется из камаэ.

Тори выполняет: Ой-цуки дзедан, ой-цуки чудан, мае-геричудан, уширо-геричудан.

Уке выполняет: произвольные защиты и контратаки, возвращаясь в камаэ.

Техника для 8-го года обучения

Кихон:

а) в базовых стойках:

1. ЗКвсанбон-цуки
2. ЗКв ой-цуки дзедан + ЗКнгедан-барай + ЗКврэн-цуки (дзедан/чудан)
3. ЗКн аге-уке/гедан-барай/гьяку-цуки
4. ЗКв мае-гери/маваши-гери (той же ногой + гьяку-хайто-учи дзедан)
5. ККншутто-уке/ЗК шутто-учи дзедан (передней рукой)/гьяку-хайто-учи дзедан
6. ЗКвуширо-гери / гьяку-цуки чудан
7. ЗКв ура-маваши-гери/ гьяку-цуки чудан
8. КБвеко-герикеаге/еко-герикекоми (то же ногой) 3х

б) на месте:

1. ХЧ мае мае-геридзедан вперед/еко-геридзедан в сторону/уширо-геричудан назад 5х
2. Шихо ой-цуки чудан/гьяку-цуки чудан 3х

Ката:

Бассай-дай

Хеан 1-5 и ТэкиШодан

Кумитэ:

Джию-иппон-кумитэ (справа и слева 2х).

Выполняется из камаэ.

Тори выполняет: Кизами-цуки дзедан, ой-цуки чудан, мае-геричудан, мавашигеричудан или дзедан, уширо-геричудан.

Уке выполняет: произвольные защиты и контратаки, возвращаясь в камаэ. Обязательна демонстрация бросковой техники!

Уметь: - связывать технику в комбинации через напряжение мешц

- плавно без прыжков переходить из стойки в стойку

- наносить удары одной ногой сохраняя равновесие.

Ката: Бассай дай, Дзион.

Кумитэ: Дзиуиппонкумитэ, Дзиукумитэ, Кумитэ-ката.

Спортивное кумитэ:

1. Атака с ударом тыльной стороной кулака – Уракен учи
2. Прямой удар ногой с разворотом – Уширогери
3. Круговой удар с разворотом – Уро мавашигери
4. Подсечки

5. Броски

Основы тактики

Анализ ситуации и корректировка тактического замысла. Тактика ведения поединка на краю татами. Принятие решений, управление ходом поединка в условиях дефицита времени. Поиск выхода из внезапного изменения обстановки. Предугадывание. Решение двигательных задач – правильно, быстро, рационально, находчиво. Выбор тактических действий против конкретного противника. Овладение приемами быстрого восприятия и анализа, прогноза действий соперников, поиском оптимальных вариантов принятия решения. Овладение тактическими действиями: подавлением, маневрированием, натиском.

Уметь:

- выполнять блок удар с вращательной работой бедер;
- плавно переходить из стойки в стойку с плотно прижатыми стопами к полу;
- синхронизировать работу рук с перемещением;
- плавно и своевременно переходить от одного приема к другому.

Спортивное кумитэ:

1. прямой удар рукой с дальней дистанции с подшагом – чудан-цуки;
2. удар передней рукой – кидзами-цуки;
3. прямой удар рукой в голову с переходом (смена ног) – «Сменка»;
4. круговой удар ногой с разноименных стоек – маваши-гери;
5. обратный круговой удар ногой в голову – уро-маваши-гери;
6. подсечка передней ногой – аши-барай;
7. комбинация ударов.

Основные атаки:

Простейшие контратаки с использованием изученной техники, умение опережать соперника прямым ударом рукой, умение проводить атаку с повторной атакой, умение опережать с добавлением удара ногой, умение проводить поединки в атакующей манере, в контратакующей, комбинированно.

Физическая подготовка

Упражнения для развития специальных физических качеств

Для развития специальных физических качеств следует использовать упражнения, сходные с основными соревновательными упражнениями. При выполнении упражнений необходимо обращать внимание на расслабление мускулатуры, на сохранение равновесия, на чувство изменения времени, на ориентировку в пространстве. Выполнение техники в максимальном темпе за

10 с (6 серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2 мин 2 подхода, затем отдых 1 минута, зачет снова 2 подхода по 2 мин.

Развитие скоростно-силовых качеств. Имитационные упражнения с набивным мячом, имитационные упражнения на гимнастической стенке, отработка ударов и комбинаций на лапах, щитах, мешке. Выполнение техники в максимальном темпе за 10с (6серий), отдых между сериями 30 секунд. Выполнение комплекса или поединка по 2 мин 2 подхода, затем отдых 1 минута, затем снова 2 подхода по 2 мин.

Развитие скоростной выносливости. Выполнение приемов в течении 60 с в максимальном темпе, затем отдых 180 с и повторения 5-6 раз, затем отдых до 10 минут и еще от 3 до 6 повторений. Поединки длительностью 2 мин, затем отдых 3-5 минут и таких 3-6 серий, отдых между комплексами работы и восстановления до 10 минут.

Развитие скоростно-силовой выносливости. Применение круговой тренировки 2 круга, в каждой серии качественно выполнять приемы без отдыха между сериями, между кругами отдых 5 минут.

Круговая тренировка: 4 круга в каждой серии выполнить максимальное количество повторений с резиновым амортизатором за 30 с, отдых между сериями 30 с, между кругами 4-6 минут.

1-2 серии – имитация ударов с поворотом спиной к партнеру в левой и правой стойке; 3-4 серии – имитация ударов, находясь лицом к партнеру в левой и правой стойке.

Воспитание специальной выносливости. Работа большой мощности. Выдержать режим непрерывной работы в одном круге при отдыхе в 1 минуту между 5 и 6 станциями 11 заданий продолжительностью 1 мин (1- прямые удары руками, 2 - удары ногами, 3 – игра в пятнашки, 4 – борьба на коленях, 5 – работа на опережение, 6 – атака с переходом («сменка»), 7 – броски, 8 – блокирование с контратакой, 9 – встречные удары новой, 10 – поединок «без правил», 11 – бой с тенью).

Упражнения для развития общих физических качеств.

Силы: гимнастика – подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища, лежа на спине, ноги закреплены, поднимание ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке., тяжелая атлетика – упражнения с предельным весом штанги, 60-80% от максимального веса штанги, упражнения в статическом режиме.

Выносливости: легкая атлетика – бег 400 м, 800 м, кросс – 75 минут по пресеченной местности; гимнастика – прыжки со скакалкой, сгибание рук в упоре лежа.

Быстроты: легкая атлетика – бег на 30 м, 60 м, 100 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивания на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с, сгибание туловища лежа на спине за 20 с, разгибание туловища лежа на животе за 20 с.

Гибкости: упражнения на гимнастической стенке, упражнения с партнером на растягивание, упражнение с резиной.

Ловкости: легкая атлетика – челночный бег 3х10 м; гимнастика – кувырки вперед и назад, боковой переворот, подъем разгибом, упражнения с теннисным мячом; спортивные игры – футбол, баскетбол, волейбол, регбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания, в захваты.

Психологическая подготовка

Волевая подготовка: Состояние спортсмена перед поединком (боевая готовность, предстартовая лихорадка, апатия), мотивы, потребности, лидерство. Саморегулирование состояния. Методы снижения тревожности – снижение субъективной значимости соревнований, исключение угрозы наказания за неудачное выступление, моделирование того вида стресса, с которым спортсмену предстоит встретиться на соревнованиях.

Нравственная подготовка: Социальная среда и формирование у каратиста идеалов, моральных качеств, принципов. Нравственная позиция, нравственные ценности к другому человеку, к коллективу. Развитие и саморазвитие нравственных и духовных сил личности: творчество, поиск новых решений, принципиальность, гласность, соответствие норм и принципов поведения общественной морали.

Методическая подготовка

Врачебный контроль и самоконтроль, основы техники, методика тренировки, правила соревнований, классификация техники каратэ, анализ соревнований, основы тренировки каратиста, организация и содержание занятий, планирование подготовки, контроль и учет подготовки, развитие и состояние каратэ, технико-тактическая подготовка, прогнозирование спортивных результатов, интеллектуальная подготовка.

Инструкторская практика

Организация и руководство группой. Подача команд. Организация выполнения строевых упражнений. Показ общеразвивающих и специальных упражнений. Контроль за их выполнением. Обучение технике. Проведение разминки, заключительной части тренировки, проведение частей урока по темам. Организация и участие в показательных выступлениях. Проведение соревнований по каратэ, по общей физической подготовке, по специальной физической подготовке.

Судейская практика

Судейство соревнований в качестве углового судьи, рефери, секретаря. Участие в судейском семинаре.

Соревновательная подготовка

Участие в 4-6 соревнованиях в течение года.

Рекреация

Педагогические средства восстановления: полноценная разминка, рациональное, оптимальное планирование процесса тренировки. Массаж,

самомассаж, сауна, прогулка, восстановительный бег, восстановительное плавание.

3.9. ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1.	Проведение родительских собраний по группам	в течение года	тренеры- преподаватели
2.	Проведение с учащимися бесед и инструктажей по технике Безопасности (БДД, Антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года	тренеры-преподаватели
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану	методисты
4.	Проведение мероприятий в рамках акций По Профилактике наркомании, Суицидального поведения, по Популяризации Здорового образа жизни среди обучающихся центра	по отдельному плану	Администрация, тренеры-преподаватели
5.	Родительские собрания по Профориентации	март-апрель	Администрация, тренеры-преподаватели
6.	Обеспечение поступления обучающихся в учреждениях среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности		Администрация, тренеры-преподаватели
7.	Изучение профессиональных намерений и планов обучающихся	в течение года	тренеры -преподаватели
8.	Проведение Анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников центра	Декабрь	Заместитель директора по УВР, тренеры-преподаватели
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности	в течение года	администрация

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий обучающимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента обучающихся и содержания тренировочных заданий. Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных нормативов. Итоги промежуточной аттестации обучающихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень(период) обучающихся, сдавших контрольно-переводные нормативы. Обучающиеся не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий уровень (период) подготовки. Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1.Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.

2.Спортивная квалификация обучающихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

4.1. Методические указания по организации промежуточной аттестации.

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности учащихся на всех уровнях является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их

специальной подготовленности по годам в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

Текущий контроль успеваемости, промежуточная и итоговая аттестация учащихся являются неотъемлемой частью образовательного процесса, так как позволяют оценить реальную результативность учебно-тренировочной деятельности.

Текущий контроль успеваемости – оценка качества усвоения содержания разделов Программы, выполнение тренировочных заданий учащимися по результатам проверки. Формы текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента учащихся и содержания тренировочных заданий.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий уровень (период) осуществляется один раз в год. Срок проведения апрель-май текущего года. Форма промежуточной аттестации – сдача контрольно-переводных испытаний. Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. По итогам промежуточной аттестации издается приказ о переводе на следующий уровень (период) учащихся, сдавших контрольно-переводные нормативы.

Обучающиеся, не сдавшие контрольно-переводные нормативы по болезни или другой уважительной причине, могут быть оставлены на прежнем уровне (периоде) подготовки или решением педагогического совета переведены на следующий этап (период) подготовки.

Освоение Программы завершается обязательной итоговой аттестацией. Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольных тестов по общей и специальной физической подготовке.
2. Спортивная квалификация учащихся определяется по виду спорта Единой Всероссийской спортивной квалификации.

По завершению сдачи итоговой аттестации учащимся выдается свидетельство об усвоении Программы.

4.2. Нормативы промежуточной аттестации по виду спорта каратэ

8-9 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений	М	1	2	3	4	5	6
		Д	4	7	10	13	16	19
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	10	14	18	22	26	30
		Д	4	6	10	14	18	22
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	14	16	18	21	24	27
		Д	12	14	16	18	22	25
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений	М	14	16	18	20	22	24
		Д	11	14	16	18	20	22
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	22	24	28	31	33	35
		Д	20	23	25	28	30	32
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	47	51	55	58	62	66
		Д	46	48	52	54	58	60
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	130	138	142	150	155	160
		Д	128	135	140	145	152	156
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	600	800	950	1050	1100	1150
		Д	500	700	850	950	1000	1050
9	Бег 60 м/сек	М	13,6	12,9	12,4	11,5	10,8	10,1
		Д	14,5	13,5	13,8	12,5	11,8	10,5

10 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений	М	1	2	3	4	5	6
		Д	4	7	10	13	16	19
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	12	16	20	24	28	32
		Д	4	8	12	16	20	24
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	16	18	20	23	26	29
		Д	14	16	18	21	24	27
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	16	19	21	23	25	27
		Д	13	16	18	20	22	24
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	24	27	30	33	35	37
		Д	22	25	28	30	32	34
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	49	53	57	61	65	69
		Д	48	51	54	57	60	63
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	134	142	150	158	166	174
		Д	128	135	142	149	158	167
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	700	900	1050	1200	1300	1400

		Д	600	800	950	1050	1100	1150
9	Бег 60 м/сек	М	12,3	11,8	11,3	10,8	10,3	9,8
		Д	13,6	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1

11 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочкина низкой) количество повторений.	М	3	4	5	6	7	8
		Д	6	9	12	15	18	21
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	15	20	25	30	35	40
		Д	8	12	16	20	24	28
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	17	19	21	24	27	30
		Д	15	17	19	22	25	28
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	17	20	22	24	26	28
		Д	15	18	20	22	24	26
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	25	28	31	34	36	38
		Д	23	26	29	31	33	35
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	52	56	60	64	68	71
		Д	51	54	57	60	63	66
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	141	149	157	165	173	178
		Д	130	138	146	154	162	170
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	750	950	1100	1250	1350	1450
		Д	650	850	1000	1100	1150	1200
9	Бег 60 м/сек	М	12,2	11,7	11,2	10,7	10,2	9,7
		Д	13,4	12,7	12	11,3	10,6	9,9

12 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	3	4	5	7	9	11
		Д	8	11	14	17	20	23
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	20	25	30	35	40	45
		Д	10	14	18	24	28	32
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	18	20	22	25	28	31
		Д	16	18	20	23	26	29
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	19	22	24	26	28	30
		Д	16	19	21	23	25	27
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	26	29	32	35	37	39
		Д	24	27	30	32	34	36
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	54	58	62	66	70	73
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	148	158	164	172	180	190

		Д	133	141	150	160	169	178
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	750	950	1100	1250	1350	1450
		Д	650	850	1000	1100	1150	1200
9	Бег 60 м/сек	М	12	11,5	11	10,5	10	9,5
		Д	13,2	12,5	11,8	11,1	10,4	9,7

13 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	4	5	7	9	11	13
		Д	8	11	14	17	20	23
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	25	30	35	40	45	50
		Д	14	18	24	28	32	36
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 30 секунд количество повторений.	М	19	21	23	26	29	32
		Д	17	19	21	24	27	30
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 30 секунд количество повторений.	М	21	24	26	28	30	32
		Д	18	21	23	25	27	29
5	Приседание на обеих ногах за 30 секунд количество повторений.	М	27	30	33	36	38	40
		Д	25	28	31	33	35	37
6	Прыжки со скакалкой за 30 секунд количество повторений.	М	56	60	64	68	72	75
		Д	53	56	59	62	65	68
7	Прыжки в длину с места (см.)	М	150	160	170	180	190	200
		Д	135	145	155	165	175	185
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	800	1000	1150	1300	1400	1500
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,8	11,3	10,8	10,3	9,8	9,3
		Д	13	12,3	11,6	10,9	10,2	9,5

14 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	5	6	8	10	12	14
		Д	11	14	17	20	23	26
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	30	35	40	45	50	55
		Д	18	22	28	32	36	40
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	38	42	46	49	52	54
		Д	33	37	41	45	48	51
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	61	63	66	69	72	75
		Д	56	59	62	65	67	69
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	44	49	53	56	58	60
		Д	37	42	46	49	51	53

6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	70	90	105	120	135	145
		Д	65	85	100	115	130	140
7	Прыжок в длину с места (см)	М	165	175	185	195	205	215
		Д	142	152	162	172	182	192
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	700	900	1050	1150	1200	1250
9	Бег 60 м/сек	М	11,4	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9
		Д	12,9	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4

15 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	6	7	9	11	13	15
		Д	12	15	18	21	24	27
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	35	40	45	50	55	60
		Д	21	25	31	35	39	43
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	40	44	48	51	54	56
		Д	35	39	43	47	50	53
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	63	65	68	71	74	77
		Д	58	61	64	67	69	71
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	45	50	54	57	59	61
		Д	38	43	47	50	52	54
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	75	95	110	125	140	150
		Д	70	90	105	120	135	145
7	Прыжок в длину с места (см)	М	170	180	190	200	210	220
		Д	150	160	170	180	190	200
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	850	1050	1200	1350	1450	1550
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	11,1	10,6	10,1	9,6	9,1	8,6
		Д	12,7	12	11,3	10,6	9,9	9,2

16 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	7	8	10	12	14	16
		Д	13	16	19	22	25	28
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	40	45	50	55	60	65
		Д	25	30	35	40	45	50
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	42	46	50	53	56	58
		Д	38	42	46	50	53	56
4		М	65	67	70	73	76	79

	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	Д	60	63	66	69	71	73
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	48	53	57	60	62	64
		Д	42	47	51	54	56	60
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	90	110	125	140	150	160
		Д	80	100	115	130	145	155
7	Прыжок в длину с места (см)	М	180	190	200	210	220	230
		Д	160	170	180	190	200	210
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	900	1100	1250	1400	1500	1600
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	10,9	10,4	9,9	9,4	8,9	8,4
		Д	12,4	11,7	11	10,3	9,6	8,9

17 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	8	9	11	13	15	17
		Д	15	17	20	23	26	29
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	45	50	55	60	65	70
		Д	30	35	40	45	50	55
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	44	48	52	55	58	60
		Д	40	44	48	52	55	58
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений	М	67	69	72	75	78	81
		Д	62	65	68	71	73	75
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	50	57	61	64	66	68
		Д	45	50	54	57	59	63
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	100	120	135	150	160	170
		Д	90	110	125	140	155	165
7	Прыжок в длину с места (см)	М	190	200	210	220	230	240
		Д	165	175	185	195	205	215
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	900	1100	1250	1400	1500	1600
		Д	750	950	1100	1200	1250	1300
9	Бег 60 м/сек	М	10,6	10,1	9,6	9,1	8,6	8,1
		Д	12,2	11,5	10,8	10,1	9,4	8,7

18 лет

	ТЕСТЫ	Пол	УРОВНИ					
			1	2	3	4	5	6
1	Подтягивание на перекладине (девочки на низкой) количество повторений.	М	8	10	12	14	16	18
		Д	16	18	21	24	27	30
2	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа, количество повторений.	М	50	55	60	65	70	75
		Д	35	40	45	50	55	60
3	Подъём туловища (для мышц живота) за 60 секунд количество повторений.	М	45	50	54	57	60	62
		Д	42	46	50	54	57	60
4	Подъём туловища (для мышц спины) за 60 секунд количество повторений.	М	69	71	74	77	80	83
		Д	64	67	70	73	75	77
5	Приседание на обеих ногах за 60 секунд количество повторений.	М	53	60	64	67	69	71
		Д	48	53	57	60	62	66
6	Прыжки со скакалкой за 60 секунд количество повторений.	М	110	130	145	160	170	180
		Д	100	120	135	150	165	175
7	Прыжок в длину с места (см)	М	200	210	220	230	240	250
		Д	170	180	190	200	210	220
8	Бег 6 минут, Количество метров.	М	950	1150	1300	1450	1550	1650
		Д	800	1000	1150	1250	1300	1350
9	Бег 60 м/сек	М	10,4	9,9	9,4	8,9	8,4	7,9
		Д	12,1	11,4	10,7	10	9,3	8,6

Тесты для оценки специальной физической подготовки

п/п	Наименование упр.	Возраст				
		8-9 лет	10-11 лет	12-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
1	Удар дальней рукой по макиваре (геяку-цки)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
2	Удар дальней ногой по макиваре (маваши-гери)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
3	Удар ближней рукой по макиваре (кизами-цки)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	За 20 с.
4	Удар ближней ногой по макиваре (кизами-маваши- гери)	За 10 с.	За 10 с.	За 15 с.	За 15 с.	-
5	Удар ближней ногой по макиваре(кизами-уромаваши- гери)	-	-	-	-	За 20 с.

Уровни стилевой подготовки для прохождения промежуточной аттестации

- 1 уровень – с Техника для 1-го года обучения
- 2 уровень – с Техника для 2-го года обучения
- 3 уровень – с Техника для 3-4-го года обучения
- 4 уровень – с Техника для 5-6-го года обучения
- 5 уровень – с Техника для 7-8-го года обучения

Анализ промежуточной аттестации

1 тест = 10 баллов

9 тестов = max 80 баллов

9 тестов = min 65 баллов

Если тест выполнен не в полном объеме, либо выполнен большее необходимого количества, то составляется пропорция, исходя из максимального количества за 1 тест 10 баллов.

Если тест не сдан=0 баллов

DOOC SPUTNIK

4.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на базовом уровне подготовки

<i>Развиваемое физическое качество</i>	<i>Контрольные упражнения (тесты)</i>	
	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
8-10 лет		
Скоростные качества	Бег на 30м	Бег на 30м
	(не более 6,9 с)	(не более 7,2 с)
Координация	Челночный бег 3x10м	Челночный бег 3x10м
	(не более 10,4 с)	(не более 10,9 с)
Выносливость	Непрерывный бег в свободном темпе	Непрерывный бег в свободном темпе
	(не менее 15 мин.)	(не менее 12 мин.)
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине	Подтягивания из виса на низкой перекладине
	(не менее 2 раз)	(не менее 4 раз)
Силовая выносливость	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
	(не менее 10 раз)	(не менее 8 раз)
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	(не менее 7 раз)	(не менее 4 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	(не менее 115 см)	(не менее 110 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу	
	(пальцами рук коснуться пола)	

12-13 лет

Скоростные качества	Бег на 30м	Бег на 30м
	(не более 6 с)	(не более 6,1 с)
Координация	Челночный бег 3x10м	Челночный бег 3x10м
	(не более 9,8 с)	(не более 10,2 с)
Выносливость	Бег 1000 м	Бег 1000м
	(не более 6,3 мин)	(не более 6,5 мин)
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине	Подтягивания из виса на высокой перекладине
	(не менее 2 раз)	(не менее 7 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу
	(не менее 9 раз)	(не менее 5 раз)
	Подъем туловища лежа на полу	Подъем туловища лежа на полу
	(не менее 15 раз)	(не менее 12 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	Прыжок в длину с места
	(не менее 130 см)	(не менее 125 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу (пальцами рук коснуться пола)	

*Для определения исходного уровня общей физической подготовленности и контроля ее динамики рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) бег 30м, 1000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3x10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) непрерывный бег в свободном темпе: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта.

4) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

6) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

7) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой; наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с

4.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на углубленный уровень

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
14-15 лет		
Скоростные качества	Бег на 30м	
	(не более 5,9)	(не более 6 с)
Координация	Челночный бег 3x10м	
	(не более 9,4 с)	(не более 9,8 с)
Выносливость	Бег 1000м	
	(не более 6 мин 10 сек)	(не более 6 мин 30 сек)
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине	
	(не менее 3 раз)	(не менее 9 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	
	(не менее 12 раз)	(не менее 7 раз)
	Подъем туловища лежа на полу	
	(не менее 17 раз)	(не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	(не менее 140 см)	(не менее 130 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое Мастерство	Обязательная техническая программа	
16-18 лет		
Скоростные качества	Бег на 60м	
	(не более 9,9 с)	(не более 10,3 с)
Координация	Челночный бег 3x10м	
	(не более 7,6 с)	(не более 8,4 с)
Выносливость	Бег 1500м	Бег 1000м
	(не более 7 мин 10 сек)	(не более 8 мин)
	Бег 2000м	
	(не более 9 мин 30 сек)	(не более 11 мин 30 сек)
Сила	Подтягивания из виса на высокой перекладине	Подтягивания на низкой перекладине
	(не менее 7 раз)	(не менее 17 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	

	(не менее 20 раз)	(не менее 14 раз)
	Подъем туловища лежа на полу за 30с	
	(не менее 17 раз)	(не менее 14 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места	
	(не менее 165 см)	(не менее 150 см)
Гибкость	Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу пальцами рук коснуться пола (не менее 2 раз)	
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	

*Оценка уровня развития физических качеств и двигательных навыков на углубленном уровне проводится по результатам тестирования на основе комплекса упражнений. Стандартная программа тестирования включает:

1) бег 30м, 60м, 1000м, 1500м, 2000м: проводится на стадионе или легкоатлетическом манеже с высокого старта; количество спортсменов в забеге определяется условиями, при которых бегущие не должны мешать друг другу;

2) челночный бег 3х10 м: тест проводится на дорожке длиной не менее 10 м; за чертой «старт» и «финиш» отмечаются два полукруга радиусом 50 см; на дальний полукруг кладется деревянный кубик (размер стороны около 5 см); спортсмен со старта бежит к финишу, обегает полукруг, берет кубик и возвращается к старту;

3) подтягивание из виса на перекладине: исходное положение - вис на перекладине, в котором руки спортсмена полностью выпрямлены. Потянуться до касания подбородком перекладины, сокращая мышцы спины. Медленно опуститься в исходное положение.

4) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу: прямые руки уперты в пол, а тело образует сплошную ровную линию, не провисая и не прогибаясь. Во время сгибания рук тело движется вниз, параллельно полу, и останавливается после касания грудью пола. При выполнении отжимания руки максимально прижимаются к телу. Во время вдоха корпус движется вниз, во время выдоха тело поднимается.

5) подъем туловища лежа на полу (кол-во раз за 30 сек.): спортсмен, находясь в положении лежа на спине, поднимает туловище до вертикального положения, затем снова принимает исходное положение. Результаты тестирования, а также показатели тренировочной и соревновательной деятельности (количество тренировочных дней и занятий, количество соревнований и стартов) и лучший спортивный результат записываются в индивидуальную карту спортсмена.

6) прыжки в длину с места: выполняются толчком с двух ног со взмахом рук от линии или края доски на стадионе или в легкоатлетическом манеже; измерение длины прыжка осуществляется рулеткой;

7) наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на полу: выполняется из исходного положения стоя на полу, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Спортсмен по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с.

При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

DOOC SPUTNIK

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы

- 1.Акопян А.О., Долганов Д.И. и др. «Примерная программа по рукопашному бою для ДЮСШ, СДЮСШОР», М.: Советский спорт, 2004.- 116с.
- 2.Егорова А.В., Круглов Д.Г., Левочкина О.Е. и др. «Нормативно-правовое и программное обеспечение деятельности спортивных школ в Российской Федерации», метод.рекомендации, М.: Советский спорт, 2007 – 136 с.
- 3.Курамшин Ю.Ф. «Теория и методика физической культуры: Учебник. М.: Советский спорт, 2004.- 464с.
- 4.Микрюков В.Ю. Каратэ: Учеб.пособие для студентов высших учебных заведений,- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 240 с.
5. Якимов А.М. «Основы тренерского мастерства», учеб.пособие для студ.высших учебных заведений физической культуры, М.: Терра-Спорт, 2003 -176с.
- 6.Астахов С.А. технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: автореф. Дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
- 7.Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
- 8.Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4. Советский спорт.
- 9.Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
- 10.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003
- 11.Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
- 12.Соломатин С. – «Спорт». Каратэ. Мн: ВНИИ
- 13.Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер, РИФ «Глория» М.; 1995
- 14.Такэнбоу Н. «Каратэ-до, входные ворота». Москва, 1992
- 15.Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности.- М.: ФиС, 1991
- 16.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005
- 17.Хаберзетцер Р. «Каратэ для черных поясов». Молдова г.Тирасполь, 1994
- 18.Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. Алма-Ата. Казахстан, 1991
- 19.Хрестоматия «Спортивная психология». Санкт-Петербург, 2002
- 20.Юшкевич Т.П., Васюк В.Е., Буланов В.А. Тренажеры в спорте. – М.: ФиС, 1989

21. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001
22. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.
23. Войцеховский С.М. книга тренера.- М.: ФиС, 1971.
24. Вихманн В.Д. Школа каратэ-до, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.-М.:Советский спорт, 1984
25. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002
26. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978
27. Галан В. «Каратэ-до для продвинутых учеников». БКО, 1998
28. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991
29. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994
30. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970
- Ирошникова Н.И., Жгун Е. Структура недельного микроцикла на этапе УТГ: сборник научно-методических статей. – М., 1995 г.
31. Кофман А.Б. Воспитательная работа с юными спортсменами.// Система подготовки спортивного резерва. –М., 1994 г.
32. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры).,М.: ФиС 1986
33. Лаптева А.П., Полиевский С.А. Восстановительные мероприятия. Гигиена. Учебник для институтов и техникумов физической культуры. – М., 1990 г.
34. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003
35. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренера-преподавателя М.: Советский спорт, 2005
36. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991
37. Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003
38. Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979
39. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978
40. Озолин Н.Г. Настольная книга: Наука побеждать. М.:ООО «Издательство Астрель», 2003
41. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПОВГАФК. Волгоград 2003
- 42.19. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981

- 43.Семенов Л.П. Советы тренерам. М.: ФиС, 1980
- 44.Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.
- 45.Суханов В. Спортивное каратэ, книга тренера, М.; РИФ «Глория»,1995.
- 46.Такэнбоу Н. Каратэ-до, входные ворота. Москва, 1992
- 47.Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс,2005
- 48.Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994
- 49.Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991
- 50.Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин:Шпортферлаг, 1988. - 336 с.
- 51.Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ,2001
- 52.Чемпионат России по каратэ (WKF). Видеоматериалы, 2016г.
- 53.Ежегодный, краевой учебно-тренировочный семинар по кумитэ под руководством Заслуженного Мастера спорта России, многократного чемпиона России, Европы и Мира по каратэ Исламутдина Руслановича Эльдарушева (спортивно-профессиональный клуб "Успех" г.Новосибирск) 17-18 октября 2015 года г. Находка.

5.2. Перечень интернет-ресурсов

- 54."Champions" Training Agauev. Видеоматериалы, 01.08.2012г.
- 55.Министерство спорта Российской Федерации – <http://www.minsport.gov.ru>
- 56.Департамент физической культуры и спорта Приморского края - <http://primorsky.ru/authorities/executive-agencies/departments/sport/>
- 57.Федерация каратэ России - <http://ruswkf.ru/>
- 58.Всемирная федерация каратэ в России - <http://karatewkf.ru5>.
Российское антидопинговое агентство – <http://www.rusada.ru>.
- 59.Всемирное антидопинговое агентство –<http://www.wada-ama.org>
- 60.Информационный портал «Спортсправка» – <http://www.sportspravka.com>.
- 61.Мир каратэ - http://karate.ru/sportivnoe_karate/