

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка……………………………………………………3-4

2.Нормативная часть учебной программы……………………………………4-11

3. Организация образовательного процесса ………………………………..11-12

4. Методическая часть программы ………………………………………….12-25

5. Учебный план ………………………………………………………………25-26

6.Содержание программы ……………………………………………………26-50

7. Педагогический контроль ………………………………………………….50-52

8. Воспитательная работа …………………………………………………….52-53

9. Психологическая подготовка ……………………………………………..53-54

10. Восстановительные средства ……………………………………………55-57

11. Инструкторская и судейская практика…………………………………..57-58

12. Список использованной литературы ……………………………………..59

13. Приложения ………………………………………………………………60-76

**І. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

Настоящая дополнительная предпрофессиональная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай каратэ для МОАУДО ДЮСШ№3 городского округа города Райчихинска Амурской области (далее – Программа) составлена в соответствии с Федеральным Законом «Об образовании в РФ» (№273 от 29.12.2012 г.), Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай каратэ, приказа Министерства спорта РФ от 18.03. 2015 г. № 138.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма, гармония движений и реальные боевые действия.

Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут  обучающихся  к  вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают  чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение обучающихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу, становиться путем жизни.

**Цель программы:**  создание оптимальных условий для физического  и духовно-нравственного развития детей, разностороннего совершенствования физических качеств и  способностей, характеризующих общественно активную личность.

**Основные задачи**:

- способствовать оптимизации физического развития обучающихся в сочетании с  нравственным воспитанием и духовным развитием;

- развивать  двигательные способности обучающихся регулярными занятиями спортом;

- сформировать у детей и подростков потребность в систематических занятиях спортом, негативное отношение к вредным привычкам;

- углубить знания по гигиене, обеспечивая многолетнее сохранение здоровья;

- обучить самостоятельному использованию средств физического развития, элементов и приемов каратэ-до;

- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию как основы формирования образовательных запросов и потребностей;

- воспитание осмысленного отношения к занятиям спортом, как к способу самореализации личностно значимому проявлению человеческих способностей;

- формирование оптимального объёма, разносторонности и достаточной глубины знаний по теории каратэ.

Программа играет ведущую роль в раскрытии содержания обучения каратэ, применении организационных форм обучения и совершенствовании подготовки каратистов, направленной на выработку навыков, усвоение знаний и формирование важных личностных качеств в условиях многолетней подготовки. Программа рассчитана на обучающихся с 7 лет до 21 года:

- в группах начальной подготовки – 2-3 года;

- в учебно-тренировочных группах – 5 лет.

Программа реализуется на базе спортивного зала восточных единоборств МОАУДО ДЮСШ № 3.

**ІІ . НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ**

Содержание программы многолетней подготовки юных каратистов основано на нормативно-правовых актах, регулирующих деятельность спортивных школ:

* + - * Федеральный Закон «Об образовании в РФ» № 273 от 28.12.2012 г.;
* Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (в ред. Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ);
* методические рекомендации по организации спортивной подготовки (приказ Министерства спорта РФ от 24.10.2012г. №325);
* Устав учреждения;
* Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта Киокусинкай каратэ (приказ Министерства спорта РФ от 27.03. 2015 г. № 138);
* Приказ Минспорта России от 12.09.2013г №730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуре и спорта и к срокам обучения по этим программам;
* Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Минспорта России от 27.12.2013г №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

Дополнительная предпрофессиональная программа спортивной подготовки по Киокусинкай каратэ учитывает основополагающие принципы спортивной подготовки, результаты научных исследований передовой спортивной практики. Главным принципом при планировании подготовки каратистов является:

- **постепенность**, обеспечивающая планомерную тренировку и единство четырех тесно связанных компонентов: технической, физической, тактической и психологической подготовки;

**- принцип последовательности** – учебные задачи решаются методом усвоения материала (от простого к сложному, в соответствии с возрастными возможностями);

**- принцип научности** – программа основана на базе программ для спортивных школ, научных монографий, учебных пособий;

**- принцип доступности** – программа построена на доступном в изложении материале;

**-приоритета интереса** группы в целом и каждого воспитанника в отдельности;

**- гуманистических начал**, многообразия и вариативности форм организации деятельности;

**- непрерывности** образования и воспитания;

**- единства** общей и специальной физической подготовки;

**- цикличности**, повторяемости, непрерывности и постепенного увеличения нагрузки.

**Методы обучения**:

* словесный метод; наглядный метод; практический метод.  
  *словесный метод*:  
  1. беседа, рассказ, объяснения, разбор;  
  2. указания, распоряжения, описания.  
  *наглядный метод:*  
  1. использование учебных, наглядных пособий, видеозаписей, соревнований мастеров;  
  2. демонстрация (живой показ, пример);  
  *практический метод*:  
  1. метод упражнений;

2. целостный и расчленённый методы разучивания упражнений;  
3. соревновательный метод;

4. игровой метод;

5. метод круговой тренировки.

**Формы проведения образовательного процесса**

Занятия по каратэ имеют обширный спектр форм:

- плановые групповые учебно-тренировочные занятия в залах;

- тренировки на открытых площадках; в лесной зоне;

- игровые формы с элементами борьбы;

- учебно-тренировочные занятия в походных условиях с целью совершенствования боевого духа;

- беседы по изучению истории боевых искусств разных народов;

- соревнования, спартакиады, турниры;

- участие в международных учебно-аттестационных семинарах у японских мастеров каратэ;

- участие в показательных выступлениях, демонстрируя свое умение;

- спортивно-оздоровительный лагерь с программой тренировок и активного отдыха по особому плану;

- классификационный экзамен – подведение итогов каждого года обучения.

**Система КЮ квалификаций в каратэ**

Показателем уровня и квалификации спортсмена в Киокусинкай каратэ используется система КЮ-тестов, являющаяся аналогом квалификационно-разрядной системы других видов спорта. Чем выше пояс по иерархической лестнице, тем с большим уважением и почтением относится к нему меньший пояс. КЮ-тест – это испытание физических, психологических и специальных способностей спортсменов на разных уровнях его подготовки.

КЮ-тесты позволяют:

1. Оценить реальные способности спортсменов.
2. Выявить недостатки подготовки.
3. Расширить спектр методов влияния на занимающихся.
4. Стимулирование роста его профессиональной подготовки.
5. Возможность общения с инструкторами разной квалификации.

Для аттестации необходимо:

* Заявка на участие в аттестационных сборах от спортсмена.
* Рекомендация тренера-преподавателя.

Сборы проходят в два дня.

В 1-ый день: а) ознакомление с программой сборов;

б) тренировка со спортсменами более высокого разряда.

Во 2-ой день: экзамен на подтверждение заявленной КЮ-квалификации.

Даны в каратэ присваиваются после того, как спортсмен подтвердил своё мастерство, выдержав соответствующие испытания. Присуждённые ученические и мастерские степени сохраняются за каратистом пожизненно.

Пояс означает непрерывную работу по развитию индивидуума не только в искусстве каратэ-до, но и целом комплексе других качеств. Он демонстрирует необходимую психологическую зрелость, внутреннюю стабильность, уверенность в себе и позитивное мышление по отношению к результату экзамена

**Таблица соответствия КЮ квалификаций: по годам обучения, спортивным разрядам и поясам.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| КЮ | **Год обучения** | **Спортивный разряд** | **Пояс** |
| 10 кю | НП-1 | - | Белый (оранжевый) |
| 9 кю | НП-2,3 | - | Белый с синей полосой |
| 8 кю | УТ-1 | 3 юн. | Синий |
| 7 кю | УТ-1 | 2 юн. | Синий с желтой полосой |
| 6 кю | УТ-1 | 1 юн. | Желтый |
| 5 кю | УТ-2 | 3 разряд | Желтый с зеленой полосой |
| 4 кю | УТ-2 | 2 разряд | Зеленый |
| 3 кю | УТ-2 | 1 разряд | Зеленый с коричневой полосой |
| 2 кю | СС | КМС | Коричневый |
| 1 кю | СС | КМС | Коричневый с черной полосой |
| 1 Дан | ВМС | МС | Черный |

Тренировочный процесс по годам обучения выстраивается с учетом сенситивных (благоприятных) периодов развития физических качеств занимающихся, где не остаются без внимания развитие качеств, не совершенствующихся в данном возрасте.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели, физические качества | Возраст | | | | | | | | | |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Рост |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Мышечная масса |  |  |  |  | + | + | + | + |  |  |
| Быстрота |  | + | + | + |  |  |  |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества |  |  | + | + | + | + | + |  |  |  |
| Сила |  |  |  |  | + | + | + |  |  |  |
| Выносливость (аэробные возможности) | + | + | + |  |  |  |  | + | + | + |
| Анаэробные возможности |  | + | + | + |  |  |  | + | + | + |
| Гибкость | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Координационные способности |  | + | + | + | + |  |  |  |  |  |
| Равновесие | + |  | + | + | + | + | + |  |  |  |

**Режимы учебно-тренировочной работы и требования по физической, технической и спортивной подготовке.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальное число обучающихся в группе | Требования по физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| Этап начальной подготовки | 3 года | 7-10 | 15-12 | Выполнение нормативов ОФП 70% 10-9 КЮ. |
| Тренировочный этап (до двух лет) | 2 года | 10-11 | 10-12 | Выполнение нормативов ОФП 80%, 7-8 КЮ |
| Тренировочный этап (свыше двух лет) | 5 лет | 12-18 | 6-10 | Выполнение нормативов ОФП 90%, 6-4 КЮ |

**Контрольные и переводные нормативы**

**по технической и специальной физической подготовке для обучающихся**

**отделения Киокусинкай каратэ для зачисления в учебные группы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы | возраст | КЮ-квалификация | Требования по технической  (спортивной) подготовке | Требования  по специальной  физической подготовке |
| НП-1 | 7-10 | 10 КЮ | Аттестация. Стойки, техника рук на месте и в движении, техника ног на месте и в движении. Ката | 27 баллов |
| НП-2 | 8-12 | 9 КЮ | Аттестация. Стойки, техника рук на месте и в движении, техника ног на месте и в движении, защита. Ката | 30 баллов |
| УТ-1 | 9-13 | 7 КЮ | Аттестация. Атака, защита. Ката, контратака, выход из нее | 32 балла |
| УТ-2 | 10-14 | 6 КЮ | Аттестация. Атака, защита, контратака, выход из нее, развитие контратаки. Ката. | 32 балла |
| УТ-3 | 11-17 | 4-5 КЮ | Аттестация Атака, защита, контратака, выход из нее, развитие контратаки. Ката. | 32 балла |
| СС-1 | 14-18 | 2 КЮ | Кумите. Ката. | 40 баллов |
| СС-2 | 15-18 | 1 КЮ | Кумите. Ката. | 42 балла |

**Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (количество соревнований)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды соревнований | Группы начальной подготовки | | | Учебно-тренировочные группы | | | | |
| НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| 1 | Контрольные | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| 2 | Отборочные | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 3 | Основные | - | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 |

**Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки по годам обучения (%)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Средства подготовки | ГНП | | УТГ | |
| до 1 года | св.1 года | до 2-х лет | св. 2-х лет |
| 1 | Общефизическая подготовка (%) | 26-39 | 26-39 | 10-13 | 10-13 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 13-17 | 13-17 | 18-24 | 18-24 |
| 3 | Технико-тактическая подготовка (%) | 42-54 | 42-54 | 42-54 | 42-54 |
| 4 | Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка (%) | 1-2 | 1-2 | 4-6 | 4-6 |
| 5 | Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%) | 2-4 | 2-4 | 8-12 | 8-12 |

**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы на этапе начальной подготовки каратэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,5 сек) | Бег на 30 м (не более 6,7сек) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  ( не более 10,4 сек) | Челночный бег 3х10м  ( не более 10,9 сек) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 4 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 2 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища из положения, лежа на спине (не менее 8 раз) | Подъем туловища из положения, лежа на спине (не менее 7раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  ( не менее 115 см) | Прыжок в длину с места  ( не менее 110 см) |
| Категория | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,2 сек) | Бег на 30 м (не более 6,4 сек) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  ( не более 13сек) | Челночный бег 3х10м  ( не более 13,2 сек) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 6 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 5 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа (не менее 9 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре, лежа (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища из положения, лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища из положения, лежа на спине (не менее 13раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  ( не менее 130 см) | Прыжок в длину с места  ( не менее 125 см) |

**Нормативы ОФП И СФП для зачисления в группы на тренировочном этапе каратэ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | Девушки |
| Ката | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 6,0 сек) | Бег на 30 м (не более 6,4сек) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  ( не более 13 сек) | Челночный бег 3х10м  ( не более 13,2 сек) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 9 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 5 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 1 раза) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 7 раз) |
| Подъем туловища за 30 сек из положения, лежа на спине (не менее 12 раз) | Подъем туловища за 30 сек из положения, лежа на спине (не менее 10раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  ( не менее 140 см) | Прыжок в длину с места  ( не менее 130 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |
| Категория | | |
| Скоростные качества | Бег на 30 м (не более 5,0 сек) | Бег на 30 м (не более 5,6 сек) |
| Координация | Челночный бег 3х10м  ( не более 10сек) | Челночный бег 3х10м  ( не более 12сек) |
| Выносливость | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее12 мин) | Непрерывный бег в свободном темпе (не менее 10 мин) |
| Сила | Подтягивание на перекладине  (не менее 8 раз) | Подтягивание на перекладине  (не менее 4 раз) |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз) | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10раз) |
| Подъем туловища за 30 сек из положения лежа на спине (не менее 15 раз) | Подъем туловища за 30 сек из положения лежа на спине (не менее 15раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  ( не менее 160 см) | Прыжок в длину с места  ( не менее 145 см) |
| Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | |

**ІІІ. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной предпрофессиональной программы спортивной подготовки по каратэ, составляет от 7лет до 21 года.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется по результатам вступительных или контрольно-переводных экзаменов. На этап начальной подготовки (НП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и удачно сдавшие контрольные нормативы в возрасте 7-12 лет.

На учебно-тренировочный (УТ) этап зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на этапе НП не менее 1 года, при условии выполнения ими контрольно-переводных экзаменов по ОФП и СФП. Возраст от 9 лет до 21 года. Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом наиболее благоприятных периодов развития физических качеств, совершенствующихся в данном возрасте.

На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой. Анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ. Освоение материала, в основном, происходит в процессе практической деятельности. Так, в работе над освоением базовой техники каратэ, обучающиеся должны добиваться четкого исполнения движений. Необходимо уметь применять полученные знания в практической деятельности (соревновательной практике).

**Этап начальной подготовки**

Продолжительность обучения – 3 года. Возраст обучающихся 7-10 лет. Учебно-тренировочные занятия направлены на развитие основных физических качеств, основ этикета Додзе и краткой истории Киокусинкай. В процессе реализации программы подготовки воспитанники узнают этикет Дожо, складывание кимоно, подвязывание пояса; узнают основы каратэ-до и техники других видов спорта; осваивают базовую технику каратэ-до, по программе ученических ступеней 9-10 «КЮ» (белый пояс); осваивают технику безопасности во время занятий каратэ в зале; изучают технику самообороны (освобождение от захвата, бросковая техника); проходят тесты на физическую подготовку; сдают классификационные экзамены на соответствующие знаниям ступени; узнают вклад Гичина Фунакоши в развитие спортивного каратэ; виды разминки и ее значение; осваивают технику безопасности при работе с партнером, приемы первой помощи при травмах на тренировках.

**Учебно-тренировочный этап**

*Учебно-тренировочные группы обучения до двух лет.*

Продолжительность обучения - 2 года. Возраст обучающихся 10-14 лет. Учебно-тренировочные занятия направлены на развитие базовых знаний и умений выполнения техники Киокусинкай каратэ, привитие воспитанникам привычки к самодисциплине, формирование добросовестного отношения к учебно-тренировочной работе. В процессе реализации программы подготовки воспитанники узнают про развитие каратэ в России; разновидности стилей восточных единоборств; дыхание в каратэ (включая НОГАРЭ, ИБУКИ); осваивают технику безопасности во время соревнований; осваивают технику каратэ-до по программе ученических ступеней;  изучают приемы самообороны (против оружия); сдают классификационные экзамены.

*Учебно-тренировочные группы обучения свыше двух лет обучения.*

Продолжительность обучения - 3 года. Возраст обучающихся 14 лет – 21 год. Учебно-тренировочные занятия направлены на расширение базовых знаний по Киокусинкай каратэ, физическое и психическое совершенствование, подготовку к дальнейшей спортивной ориентации, создание и сплочение коллектива единомышленников; подготовку спортсменов для участия в соревнованиях различного ранга по Кумитэ и Ката. В процессе реализации программы подготовки воспитанники обучаются правилам соревнований, судейской терминологии, жестам рефери и судей; изучают технико-тактические особенности в свободном бою (спарринге); осваивают технику каратэ-до по программе; изучают приемы самообороны в реальных ситуациях (улица, подъезд и т.п.); проходят тесты на специализированную выносливость; сдают классификационные экзамены по программе каратэ-до; совершенствуют соревновательную технику; осваивают методику обучения новичков; закрепляют и совершенствуют пройденную ученическую программу (дан).

**ІV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал, предусмотренный программой, распределяется в определенной последовательности с постепенным возрастанием трудности, в соответствии с общей и специальной подготовленностью спортсменов. Приобретение необходимых теоретических знаний позволит правильно оценивать социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, проявлять самостоятельность и творчество на тренировках, соревнованиях. Теоретический раздел программы определяет минимум знаний, которыми должны обладать занимающиеся. Учебный материал по теоретической подготовке распределен на каждый год обучения.

Теоретическую подготовку необходимо планировать и проводить в соответствии с содержанием практических занятий. Теоретические занятия проводятся в форме бесед, лекций, показа видеофильмов и изучение соответствующей литературы.

На спортивно-оздоровительном этапе подготовки необходимо создание предпосылок к успешной специализации в каратэ. На этом этапе происходит отбор детей для дальнейших занятий спортом. На этом этапе существует опасность перегрузки детского организма, поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 7-10 лет доступен вес, равный около 20 % собственного веса. Упражнения скоростно-силового характера следует выполнять понемногу (5-8 мин), с чередованием промежутков активного отдыха.

Процесс обучения связан с совершенствованием физических качеств занимающихся. Занятия должны носить, прежде всего, оздоровительный характер, быть направлен на всестороннее развитие ребенка. В связи с этим необходимо учитывать возрастные особенности естественного развития детского организма. Незнание этих особенностей может привести к низкой эффективности процесса обучения, потере интереса к занятиям каратэ, может нанести вред здоровью еще не окрепшего организма. С младшими воспитанниками (до 12 лет) акцент делается на общую физическую подготовку, широко используются в учебно-тренировочном процессе игровые технологии. Физические нагрузки регламентируются возможностями обучающихся. Тренер обязан выявить границы ближайшей зоны физического развития ребёнка. Спланировав динамику развития обучающегося от его начальных возможностей к ближайшей зоне его развития, постепенно увеличивая нагрузку с позиции успеха, т.е. с обязательным условием успешного выполнения требований учеником. Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Комплексы упражнений (на скорость) применяют в начале основной части занятия после разминки. Вслед за комплексами для развития быстроты включают игровые упражнения, способствующие совершенствованию этого качества. Комплексы упражнений, направленные на развитие силы, проводят во второй половине занятия. Комплексы силовых упражнений дополняют силовыми играми и игровыми упражнениями.

В группах НП с направленностью на каратэ большое внимание уделяется акробатике.

Двигательные навыки у спортсменов должны формироваться с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс обучения должен проходить концентрировано, без больших пауз. Обучение каждому техническому действию нужно проводить в течение 10 – 20 занятий (20 – 30 минут в каждом). Эффективность обучения находится в прямой зависимости от уровня физической подготовленности.

К основным физическим качествам, необходимым для успешного становления спортсмена-каратиста в будущем, относятся: равновесие, гибкость, координация (в том числе и пространственная). Данные качества необходимо развивать в двух направлениях:

- в игровых упражнениях;

- в освоении технических элементов.

К отдельной разновидности игровых элементов необходимо отнести упражнения, несущие соревновательный характер. В юном возрасте ребёнку не столько важен результат соревнования, сколько сам процесс его, с его положительно окрашенным эмоциональным состоянием. При этом неудачи ребёнка могут вызывать у него и отрицательные эмоции. Тренер-преподаватель должен бережно и заботливо относиться к переживаниям ребёнка, но при этом не забывать, что данное состояние ребёнка является благоприятным для воспитательной работы, особенно если построить образовательный процесс таким образом, что за неудачей ребёнка обязательно последует успех. Технический арсенал, изучаемый обучающимися на начальном этапе в возрастной период 6-10 лет, должен состоять из:

-элементов на культуру движения;

-специально-развивающих упражнений;

-освоения простейших технических элементов.

Элементы на культуру движения должны состоять из таких элементов, которые закладывали бы необходимую динамику, пространственную ориентацию, правила нанесения элементов автоматически при их исполнении, т.е. без осознанного контроля ребёнка за процессом освоения технических элементов. Такие упражнения можно смело отнести к разряду педагогических технологий, обладающих высокой степенью эффективности. Суть данных упражнений заключается в следующем. Любой технический элемент, даже самый простой (например, прямой удар ногой), содержит большое количество позиций для контроля над правильностью его освоения. Так, для прямого удара ногой, возможно, выделить следующие:

1. положение ног относительно друг друга;

2. положение опорной ноги;

3. вынос бедра;

4. положение пятки ударной ноги относительно ягодицы;

5. пространственная ориентация удара;

6. равновесие;

7. положение ударной поверхности ноги.

Контроль над правильностью исполнения всех 7-и позиций затруднён даже для детей значительно более старшего возраста. При этом необходимо сформировать первые пять позиций при помощи такого упражнения, как прямой удар ногой с позиции на одном колене. Тренер-преподаватель и ученик должны контролировать правильность исполнения только одной позиции данного упражнения (опорная нога при ударе должна оставаться согнутой), при этом пять обозначенных первых позиций прямого удара ногой будут формироваться автоматически. К специальным развивающим упражнениям можно отнести такие, как изометрические упражнения, махи ногами, перепрыгивания с ноги на ногу и другие.

К освоению простейших составляющих технических элементов относятся выполнение упражнений, формирующих отдельные навыки выполнения целостного технического элемента. К таким упражнениям можно отнести:

- выполнение технических элементов по составным частям под счёт;

- имитацию технического элемента в медленном темпе;

- выполнение составляющей части технического элемента (например, подъём передней ноги из дзенкутцу-дачи без изменения стойки, вынос бедра в заданной плоскости) и другие.

Тренировка начинается с комплекса упражнений общеразвивающего характера и медитации. Медитация (дыхательные упражнения, сосредоточение внимания) помогает плавно перейти к занятию. Прежде чем приступить к упражнениям, необходимо подготовиться не только физически, но и эмоционально. Это один из важных факторов на занятиях каратэ. После выполнения медитации можно приступать к выполнению разогревающих и растягивающих упражнений. Этот комплекс призван увеличить объем движений в суставах тела. Чем лучше растянуто ваше тело, тем легче выполняется техника каратэ. Силовые упражнения благотворно влияют на сердечно-сосудистую и дыхательную систему организма. Овладение основами медитации – эффективное средство саморегуляции, самовоспитания, предотвращения и снятия стресса.

После того, как тело разогрето и мышцы проработаны, можно приступить к следующим этапам: кихон. Это комплекс динамической техники, который призван повысить потенциал выносливости ученика. Основная часть тренировки включает в себя изучение защиты (блоки), ударов, передвижений в стойках. Упражнения необходимо выполнять с резкими движениями.

Затем следует переходить к оттачиванию техники Ката. Несмотря на отсутствие противника, спортсмен должен ставить блоки, наносить удары, перемещаться столь же реально, как если бы перед ним находился реальный соперник. Резкость, концентрация, сила, скорость движений, понимание исполняемой техники - все это тщательно оценивается судьями. После отработки ката переходим к Кумитэ (поединки).

Развитие опорно-двигательного аппарата и физических качеств происходит не одновременно, что необходимо учитывать при выборе упражнений преимущественной направленности. Базовая тренировка обеспечивает, в первую очередь, развитие опорно-двигательного аппарата детей и создание фундаментальных предпосылок для дальнейшего развития силовых, скоростно-силовых способностей и скоростной выносливости на последующих этапах. Направленность на повышение общего уровня физического развития, совершенствование выносливости и гибкости наиболее целесообразна, поскольку показатели этих качеств имеют наибольшие темпы прироста. Кроме того, на начальном этапе важно развивать быстроту простой реакции, быстроту движения, ловкость.

Если в занятия включены упражнения на быстроту и точность движений, то сначала следует проводить упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью.

Применяя упражнения, направленные на развитие силы, следует избегать продолжительных статических напряжений, исключать преодоление максимального веса, что вызывает чрезмерное напряжение и задержку дыхания. Силовые упражнения рекомендуется чередовать с упражнениями на быстроту и расслабление.

В работе с подростками, вовлеченными в спортивно-оздоровительную деятельность, необходимо создать условия для самовыражения, разумного проявления внешней и внутренней активности, занять их полезными и практически важными видами деятельности, с целью своевременной профилактики отклонений в социальном развитии личности.

Предупреждение отклонений в развитии личности и поведении подростков требует обучения их психологическим навыкам поведения, умению делать здоровый выбор, укрепления коммуникативных навыков. Задачи, выявляющие своевременные причины и факторы девиантного поведения подростков, включают в себя следующие направления:

- выявление распространенности различных типов и форм отклоняющегося поведения, факторов их провоцирующих;

- создание в объединении психолого-педагогических условий, помогающих развитию эффективного взаимодействия со всеми участниками учебно-воспитательного процесса;

- организация эффективного дополнительного образования, удовлетворяющего интересы и потребности подростка, повышающего его позитивную мотивацию.

Для контактного взаимодействия и доверительного общения в группе первые недели  формирования детского коллектива проводится тренинг по развитию коммуникативных навыков и снятию психологического барьера.

На данном этапе ОФП проводится максимально приближенно к специализации. Короткая, но очень емкая по объему разминка, которая быстро и более близко подводит к основной работе. Можно также в качестве разминки дать эмоциональные игры: футбол, баскетбол, регби и т.д.

Вся программа по ОФП направлена на увеличение мышечной массы и развитие способностей проявлять силу в различных движениях.

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 и юниоров.

2. Неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической

подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (и соответственно уменьшается удельный вес ОФП).

3. Непрерывное совершенствование спортивной техники.

4. Неуклонное соблюдение правила постепенности и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов.

5. Правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок.

Методика  преподавания каратэ  конкретно направлена  на нравственное и духовное формирование личности. Достижение  любой степени мастерства в каратэ предполагает должное развитие трех основных составляющих:

* «*син*» - моральные качества, дух, сила воли;
* «*таи*» - физическая кондиция, сила, выносливость;
* «*вадза*» - техническое мастерство.

В соответствии с основной направленностью по годам обучения формулируются задачи, осуществляется подбор средств, методов, учебных и соревновательных режимов и т.д.

Достигнутый уровень в искусстве каратэ-до обозначается цветом пояса и точно соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс – это основной способ идентификации достигнутого и показатель того, как ещё долго каратист должен учиться.

Физическая подготовка и техническое совершенство, основанные на морали высокой духовности, независимости от внешних условий общества дают возможность личности вести соответствующий образ жизни. Человек, вставший на путь познания искусства каратэ, посвящает всю свою жизнь этому боевому искусству, потому что каратэ – это не только изучение приемов рукопашного боя, это достижение гармонии духа и тела, реализуемое эстетическое начало, проявляемое в поведении  и образе жизни.

*Теоретическая подготовка* обучающихся рассматривает вопро­сы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности. Изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* вклю­чает в себя упражнения, способствующие всестороннему физическому развитию спортсмена, повыше­нию уровня функциональных возможнос­тей организма, развитию силы, скорости, гибкости, выносливости.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* направлена  на со­вершенствование движений, характерных для каратэ, развивая скоростно-силовую  выносливость,специальную  выносливость, координацию и др.

Специальная физическая подготовка включает в себя упражнения прямого и косвенного влияния на развитие физических способностей обучающихся.

Упражнения *косвенного влияни*я заключаются в координа­ции движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.), и специальные упраж­нения с партнером.

Физические упражнения *прямого вли­яния на координацию и характе­р соответствующим движениям и действи­ям в каратэ:* маховые движения ногами, прыжки, бег в переменном темпе на ко­роткие и средние дистанции,  с техническими приемами; силовыми упражнениями, координационными уп­ражнениями, статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координационной подготовки.

*Ловкость* -  *это  физическое  качество, выражающееся в способности учеников быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи.* Основу ловкости составляют координационные способности. Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие не­ожиданно).

*Способности, относящиеся к коорди­нации движений* делятся на три группы:

***1.*** Способности точно соизмерять и регулировать пространс­твенные, временные  и динамические па­раметры движений.

***2.*** Способности подде­рживать статическое (позу) и динамичес­кое равновесие.

***3.*** Способности выпол­нять двигательные действия без излиш­ней мышечной напряженности (скован­ности).

*Совершенствовать общую ловкость* каратисту помогают занятия разнообраз­ными видами спорта (гимнастика, акро­батика, спортивные игры), изучение раз­нообразных технических и тактических действий спортивной борьбы. Специальная ловкость помога­ет спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количес­тво усилий.

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

*Быстрота* - *комплекс функцио­нальных свойств, непосредственно и по преимуществу определяющих ско­ростные характеристики движений, а также время двигательных реакций.*

Скоростные способности - это воз­можности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий про­межуток времени.

Все двигательные реакции, соверша­емые человеком, делятся на две группы: *простые и сложные*. Ответ заранее из­вестным движением на заранее известный сигнал (зрительный, слуховой) называется *простой реакцией*. *Сложные же двигательные реакции* - это реак­ции «выбора» (когда из нескольких воз­можных действий требуется мгновенно выбрать одно, адекватное данной ситу­ации). Они характеризуются постоянной и внезапной сменой ситуации действий. В каратэ, к примеру, способность дейс­твовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке.

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

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

Основными методами воспитания ско­ростных способностей являются:

1) методы строго регламентированно­го упражнения;

2) соревновательный метод;

3)  игровой метод.

В ходе тренировки рабо­та ведется  не только над быстротой сокращения работающих мышц, но и над быстротой их расслабления. Работу над совершенствованием быс­троты и скорости движений нельзя про­водить в состоянии физического, эмо­ционального или сенсорного утомления. Обычно такая тренировка сочетается с работой технической или скоростно-силовой направленности, а в некоторых случаях – с развитием отдельных компонентов скоростной выносливости.

Силовая подготовка имеет важное значение для успешной спортивной тренировки и участия в соревнованиях. В зависимости от преимущественного характера рабочих движений сила мышц приобретает специфические качества, которые все больше проявляются по мере роста спортивного мастерства. Основными специфическими видами силы в каратэ являются *скоростная сила* и *взрывная сила.*

*Скоростная сила* характеризует способность мышц к быстрой реализации неотягощенного движения или движения против относительно небольшого внешнего сопротивления. Скоростная сила оценивается, как правило, показателем скорости движения.

*Взрывная сила* характеризует способность мышц к проявлению значительных напряжений в минимальное время. Взрывной тип мышечного напряжения присущ движениям по преодолению значительных сопротивлений (борцовские броски). Основная особенность этих движений заключена в необходимости быстро развить значительное усилие, максимум которого достигается, преимущественно, к концу движения. Условия работы мышц в каратэ требуют развития скоростной силы мышц в ациклическом режиме.

При работе с *малым весом* одновременно с ростом силы увеличивается выносливость и быстрота движений, выполняемых как с весом, так и без него.

При работе с *большим весом* в значительной степени вырастает сила, при однократном движении увеличивается также скорость.

Выносливость при работе без веса начинает снижаться и может стать даже ниже исходного уровня. Рост силы зависит также от уровня подготовленности спортсмена. Чем хуже подготовлен спортсмен, тем интенсивнее прирост силы. Но с повышением мастерства темп прироста силы уменьшается, и может быть восстановлен только соответствующими специальными средствами.

Одним из средств прироста силы являются резиновые, пружинные и другие амортизаторы и эспандеры. Резиновые и пружинные амортизаторы используют для развития силовой выносливости, которая в видах спорта ациклического характера особенно в тех, где основную роль играет искусство управления движениями и техническое исполнение движений, играет второстепенную роль, особенно по мере роста мастерства спортсмена.

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

*Техническая подготовка спортсме­на* - процесс обучения его ос­новам техники действий, выпол­няемых в каратэ, и совершенствования избранных форм спортивной техники. Как и всякое целесообразное обучение, техническая подготовка каратиста пред­ставляет собой процесс управления зна­ний, умений и навыков.

Техника каратэ - это совокупность стоек, передвижений, ударов и защит, используемых при изучении и примене­нии каратэ. Многолетний процесс технической подготовки каратиста можно подразде­лять на две основные стадии:

1) стадию «базовой» технической подготовки;

2) стадию углубленного технического со­вершенствования и овладения вершина­ми мастерства.

На первой стадии осуществляется на­чальное обучение технике каратэ, созда­ется богатый основной фонд спортивно-технических умений и навыков, на базе которых в дальнейшем развертывается углубленное совершенствование техники каратэ. На занятиях изучаются  основы передвижения, принципы нанесения ударов. Со временем двигательные навыки закрепляются и совершенствуются.

От других видов единоборств каратэ отличается своими приемами защиты.

*Техника защиты.*

Приемы защиты составляют наиболее важный раздел техники, основной целью любого приема защиты является - нейтрализовать атаки противника. Арсенал приемов защиты весьма разнообразен и включает множество разделов:

- техника уходов корпусом от линии атаки (САБАКИ);

- уклоны (КАВАСИ-ВАДЗА);

- освобождение от захватов;

- блоки (руками-ногами).

В базовой технике СЁТОКАН, прежде всего, рассматриваются блоки, которые различаются по уровням защиты, по тому, какой частью тела выполняются и пр. Блоки могут быть «жесткими», «мягкими», отводящими. Большинство же относится к ударным, которые можно разделить на выполняемые сверху-вниз,  снизу-вверх, снаружи-внутрь, изнутри-наружу.

Помимо этого существуют и комбинированные блоки: двумя руками одновременно.

*Техника самостраховки.*

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

Способы самостраховки при падении на бок.

Конечное по­ложение, которое должен принять каратист, следующее:

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

- Вторая рука отведена от корпуса и при­поднята вверх.

- Голова не касается татами, подбородок прижат к груди.

- Ноги согну­ты, колени разведены.

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

Этот удар по татами вызывает амортизирующий эффект, *предотвращающий сотрясение внутренних органов от удара при падении. Плотно прижатый к груди подбородок не позволит удариться головой о татами, поможет избежать сотрясения мозга.  Разведенные ноги оберегают от удара коленные суставы и промежность.*

Существует еще один способ избежать *травмы нижних конечностей: нанесение упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземление на  бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.*­

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

*Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:*

1. Изучение и запоминание конечного положения.

2. Отработка амортизирующего удара.

3. Падение на бок из положения, сидя.

4. Падение на бок из положения, сидя, в прыжке.

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

6. Падение на бок из стойки.

7. Падение на бок из стойки в прыжке.

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

9. Падение на бок после броска партнера.

Способы самостраховки при падении на спину.

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

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

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

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

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

Самостраховка при падении вперед.

Существуют *два основных способа*:

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

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

- Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены.

- Голова отводится назад и поворачивается в сторону.

- Но­ги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице.

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

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

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

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

Тактические знания находят практи­ческое применение в  виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным  операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной такти­ки: цуки-вадза (удары руками), укэ-вадза (блоки), гери-вадза (удары ногами), кихон (ТТД в движении), ката (формальное упражнение), кумитэ (поединок), дати-вадза (стойки), цукуриаси-вадза (передвижения), укэми-вадза (самостраховка), энбу (хореография), нагэ-вадза (броски).

В каратэ *средствами* такти­ки являются:

- дистанция;

- передвижения;

- стойки;

- переносы веса тела с ноги на ногу;

- смена темпа ритма;

- атака;

- защита;

- контратака и др.

Под *способом* тактики понимают оп­ределенные организационные действия спортсмена и команды, выражающиеся в применении различных систем, комбина­ций и приемов (контрприемов):

1.  ГОХОН КУМИТЭ

2.  САНБОН КУМИТЭ

3.  КИХОН - ИППОН КУМИТЭ

4.  ДЗЮ-ИППОН КУМИТЭ

5. ДЗЮ КУМИТЭ

Практическая реализация тактической подготовленности предполагает реше­ние следующих *задач:*

* создание целост­ного представления о поединке;
* форми­рование индивидуального стиля ведения соревновательной борьбы;
* решительное и своевременное воплощение принятых решений благодаря рациональным при­емам и действиям с учетом особеннос­тей противника, условий внешней среды, судейства, соревновательной ситуации, собственного состояния и др.

*От других тренировочных уп­ражнений их отличает то, что:*

- установка при выполнении данных упражнений ориентирована, в первую очередь, на решение тактических задач;

-  в упражнениях практически моде­лируются отдельные тактические приемы и ситуации спортивной борьбы;

- в необходимых случаях моделиру­ются и внешние условия соревнований.

 Тактически грамотный ученик умеет рационально использовать приобретенные технические, физические, функцио­нальные и волевые навыки, поэтому на занятиях по каратэ тактика, по сравнению с тех­никой, занимает ведущее место.

*Интегральная подготовка* направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований разного уровня и на учебных тренировках.

Наиболее универсальным тренировочным средством для воспитанников первого года обучения (до 12 лет) являются подвижные и спортивные игры. Они занимают наибольшее время в учебно-тренировочном процессе. Применение игрового метода способствует сохранению интереса к занятиям и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшого количества стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости. Игровые приемы применяются и на дальнейших этапах обучения.

*Судейская практика.*

Судейская практика предполагает  освоение  занимающимися не­которых навыков учебной работы и навыков  судейства соревнований.

*Соревновательная деятельность.*

При подготовке спортсменов по программе предусматривается участие в соревнованиях разного уровня:  город, область, Федеральный округа, Россия, Международный уровень.

**Периоды и этапы подготовки в составе макроцикла**

В соответствии со своей циклической структурой большой тренировочный цикл состоит из трех основных периодов подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период имеет своей целью: формирование стабильной технической базы и достижение высокой общефизической подготовленности и решает следующие задачи:

- приобретение и улучшение общей физической подготовленности;

- развитие физических качеств (быстроты, силы, выносливости, гибкости) в соответствии с требованиями каратэ;

- овладение техникой в последовательности от простого к сложному и совершенствование в ней;

- ознакомление с элементами тактики;

- укрепление морально-волевых качеств;

- повышение уровня спортивных знаний.

Подготовительный период делится на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе решаются задачи подготовки организма к последующим высоким специальным нагрузкам, выработки базовых двигательных навыков, изучения основ техники. Это достигается за счет выполнения значительного объема упражнений общефизического характера с преобладанием заданий на повышение аэробной выносливости, общей быстроты, динамической силы и гибкости.

На специально-подготовительном этапе возрастает объем и интенсивность специализированных упражнений, а также доля упражнений с партнером. Повышается сложность изучаемой техники и требования к качеству ее выполнения. Физическая подготовка приобретает более узко направленный специальный характер.

Соревновательный период характеризуется еще большим увеличением объема спарринговой подготовки и специальной физической подготовки, достигается выход на пик спортивной формы с целью участия в главном соревновании. В этот период решаются следующие задачи:

- совершенствование техники в ее спарринговых интерпретациях;

- овладение сложной тактикой;

- значительное улучшение скоростно-силовых показателей;

- достижение высокой специальной выносливости;

- поддержание общей физической подготовленности на должном уровне;

- дальнейшее повышение морально-волевых качеств;

- приобретение реального соревновательного опыта;

- повышение теоретической подготовленности.

Соревновательный период состоит из двух этапов: предсоревновательного и соревновательного.

На предсоревновательном этапе значительно возрастает объем работы в парах в боевой стойке. Технические и тактические умения совершенствуются при проведении учебно-тренировочных спаррингов. Чтобы исключить возможность получения травм перед соревнованиями, спарринги проводятся с применением защитного снаряжения и с некоторым ограничением силы ударов. Поэтому постановка жестких нокаутирующих ударов осуществляется при работе на лапах, макиварах, мешках в режимах повышенной интенсивности. Параллельно решается задача развития специальной выносливости. Общефизическая подготовка носит поддерживающий характер, ее объем заметно снижается.

Переходный (разгрузочный) период необходим для снятия физической и, даже в большей степени, психической усталости в конце макроцикла, после завершения участия в главном соревновании. Как правило, достаточно одной-двух разгрузочных недель, чтобы полностью восстановиться. Самым продолжительным периодом разгрузки является летний, который завершает тренировочный год в группах. Задачами переходного периода являются:

- предупреждение перерастания кумулятивного эффекта тренировок в перетренированность организма спортсмена;

- обеспечение восстановления адаптационных возможностей организма за счет значительного снижения специальных тренировочных нагрузок и изменения их характера;

- временная утрата высокой спортивной формы с целью создания предпосылок для достижения ее более высокого уровня в следующем макроцикле;

- сохранение необходимого минимального уровня тренированности для обеспечения преемственности между закончившимся и новым макроциклом за счет снижения объема и изменения характера спортивной деятельности (переход к спортивным и подвижным играм, беговым и легкоатлетическим тренировкам, плаванию, лыжным кроссам, велопробегам, гребному спорту);

- снятие психической усталости за счёт отсутствия технической и спарринговой подготовки, с включением активного и пассивного отдыха.

**ІV. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Одним из важнейших вопросов планирования учебно-тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, а также дальнейшая детализация по недельным циклам, по основным структурным блокам планирования. Программный материал изложен в соответствии с режимом учебно-тренировочной работы в детско-юношеских спортивных школах.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**распределения учебных часов**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы и параметры подготовки** | **Этап начальной подготовки** | | | **Учебно-тренировочный этап** | | | | |
| Группы подготовки | НП-1 | НП-2 | НП-3 | УТ-1 | УТ-2 | УТ-3 | УТ-4 | УТ-5 |
| Количество учебных недель | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 | 42 |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 18 |
| Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка | 5 | 8 | 8 | 25 | 30 | 40 | 45 | 45 |
| Общефизическая подготовка | 80 | 132 | 124 | 67 | 70 | 82 | 92 | 90 |
| Специальная физическая подготовка | 37 | 56 | 60 | 110 | 130 | 147 | 166 | 168 |
| Спортивно-техническая подготовка | 120 | 188 | 172 | 252 | 294 | 336 | 379 | 379 |
| Контрольно - переводные испытания. аттестация | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 12 | 16 | 16 |
| Участие в соревнованиях. | 2 | 4 | 6 | 36 | 44 | 50 | 52 | 52 |
| Инструкторская и судейская практика | - | - |  | 4 | 8 | 9 | 12 | 12 |
| Восстановительные мероприятия |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Всего учебных часов в год | **252** | **378** | **378** | **504** | **588** | **672** | **756** | **756** |

**V. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

5.1. Теоретическая подготовка

Теория каратэ рассматривает вопро­сы, связанные с содержанием каратэ как спортивно-педагогической дисциплины, как предмета познания и практической деятельности с её задачами, местом и значением в системе физического вос­питания людей. По всем изучаемым в курсе обучения каратэ темам изучаются потенциальные возможности каратэ в подготовке к здоровому образу жизни, к учебной, трудовой деятельности и воинской службе.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний и усложняется по уровню подготовленности обучающихся.

На тренировках обучающиеся знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ). На учебно-тренировочных занятиях обучающиеся знакомятся не только с основами каратэ, как вида спорта, но и с восточной культурой, анализируются и сравниваются основные принципы обучения в восточных и Российских школах каратэ.

**Программный материал по теоретической подготовке.**

1. Физкультура и спорт в РФ. Место Киокусинкай каратэ в общей системе физического воспитания. Российские соревнования юниоров; личное и общее значение занятий физической культурой и спортом. Прикладное значение занятий Киокусинкай каратэ. Международные спортивные связи российских спортсменов.

2. История развития Киокусинкай каратэ. Восточные единоборства и место Киокусинкай каратэ в них. Основатель стиля Киокусинкай каратэ Масутацу Ояма: жизнь и судьба. Киокусинкай каратэ в мире; развитие Киокусинкай каратэ в РФ и на Дальнем Востоке.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействии органов и систем. Ознакомление с расположением основных мышечных групп. Работоспособность мышц и подвижность в суставах. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной ткани. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Воздействие физических упражнений на дыхательную систему. Понятие об утомлении и переутомлении. Задачи и порядок прохождения медицинского контроля.

4. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

- гигиенические требования к местам проведения занятий;

- причины травм и их профилактика;

- массаж и самомассаж;

- личная гигиена;

- вред курения и алкоголя;

- правильное питание спортсмена;

- врачебный контроль и самоконтроль;

- оказание первой медицинской помощи при обмороке, растяжении, ушибах и переломах;

- дисциплина и поведение во время учебно-тренировочных занятий и соревнований с целью предупреждения травматизма и несчастных случаев.

5. Основы техники Киокусинкай каратэ:

- общая характеристика;

- индивидуальны особенности выполнения;

- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка;

- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений каратиста.

6. Методика обучения и тренировка:

- обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств;

- важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов;

- определение и исправление ошибок;

- особенности организации и планирования учебно-тренировочных занятий с детьми-подростками, юношами;

- перспективное планирование;

- индивидуальный план и дневники;

- разминка, ее значение;

- участие в соревнованиях.

7. Инструкторская и судейская практика, техника безопасности:

- виды соревнований;

- ознакомление с правилами проведения соревнований;

- подготовка мест проведения занятий и соревнований;

- правила и обязанности судей, участников, тренеров-преподавателей, руководителей команд;

- положения о соревнованиях для различных возрастных групп;

- терминология Киокусинкай каратэ;

- принципы составления расписания соревнований;

- обеспечение безопасности во время проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований.

8. Основы законодательства в спорте. Правила, нормы, требования и условия выполнения разрядов, федеральные стандарты спортивной подготовки, общероссийские общедопинговые правила. Ответственность спортсмена.

5.2. Общая физическая подготовка.

1.Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц рук; упражнения для развития мышц брюшного пресса; упражнения для развития мышц спины; упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава; упражнения для развития выносливости; упражнения на гибкость и подвижности в суставах.

2.Упражнения для развития координации.

3. Выполнение обще-развивающих упражнений в движении.

4. Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах).

5. Упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств: акробатика, лыжи.

8  Бег, беговые упражнения.

9.  Прыжки, прыжковые упражнения.

10 Подвижные игры, эстафеты, спортивные игры.

5.3. Специальная физическая подготовка

* Челночный бег 3х10, 5х10м.
* Бег 1000м, 6 минутный бег.
* Подтягивание в висе.
* Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке.
* Угол в висе.
* Отжимание в упоре лежа.
* Отжимание в упоре на брусьях.
* Поднимание прямых ног из виса углом в высокий угол в висе на гимнастической стенке.
* Упражнения на гибкость: шпагаты, наклон вперед.
* Переворот в упор силой.
* Упражнения с поясами.
* Парные и групповые взаимодействия.
* Специально-подготовительные си­ловые упражнения (удары, приседания с отягощением).
* Тренировочные формы соревновательных упражнений с небольшими отягощениями.
* Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением (манже­тами, накладками, гантелями) или с со­противлением резинового амортизатора.
* Упражнения в координа­ции движений при ударах и защитах.
* Упражнения в передвижении.
* Игровые упражнения со специальными снарядами (мешок, лапа, макивара и др.).
* Специальные упраж­нения с партнером.
* Маховые движения ногами.
* Прыжки, бег в переменном темпе на ко­роткие и средние дистанции.
* Упражнения с техническими приемами.
* Силовые упражнения.
* Координационные уп­ражнения.
* Статической нагрузкой, создавая многообразие форм скоростно-силовой и скоростно-координационной подготовки.

*5.3.1Средства развития силы и*  *работа с* *собственным телом*:

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладо­ней пальцами в сторону ног, с близко рас­положенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания, стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке и т. п.);

-  упражнения на подтягива­ние своего веса из положения виса, выхо­ды переворотом из виса, выходы силой из виса, вис с переворотом и выходом в по­ложение с выкрученными руками;

- при­седания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге;

- ходьба на носках;

- отжимания партнера нога­ми в положении, лежа на спине;

- упраж­нений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые проделываются с партнером при взаимном сопротивлении.

*Специально-подготовительные си­ловые упражнения* представляют собой элементы соревновательных действий или образованные на их основе движения, ко­торым придается характер направленных силовых нагрузок (удары, приседания с отягощением).

*Тренировочные формы соревновательных упражнений* исполь­зуются в качестве средств силовой под­готовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягоще­ниями.Выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах, макиварах с утяжелителями или в водной среде.

*Имитация ударов рукой и ногой с дополнительным отягощением* (манже­тами, накладками, гантелями) или с со­противлением резинового амортизатора. Выполнять по 10-30 раз каждый удар попеременно левой и правой рукой с соб­людением техники исполнения (исходно­го положения кулака или руки, траекто­рии движения,  максимальной скорости, фиксации конечного положения). Ско­рость выполнения ударов увеличивать по мере освоения техники.

*Махи ногами с дополнительным отягощением* (манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлени­ем резинового амортизатора и без отя­гощения.  Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последова­тельными сериями вперед, в сторону, на­зад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

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

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

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

*Поднимание ног из положения, лежа на спине.*

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

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

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

*Сгибание туловища из положения, лежа на спине.*

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

*Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.*

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

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

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

б) выполнить то же, но на другой ноге;

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

г) выполнить то же, но для другой ноги.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*Толкание стены кулаками или ос­нованием ладони.*

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

*Отжимание на одной руке (на ку­лаках).*

5.3.2 Упражнения на развитие выносливости.

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

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

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

4. Переход из смешанного виса, со­гнувшись сзади на гимнастической стен­ке,

 в вис, прогнувшись, и обратно.

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

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

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

8.  Спурты 3 x 15 м.

9.  Приседания со штангой (65% макс, веса).

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

5.3.3.Упражнения на развитие гибкости.

*Шпагат* - это сед с предельно разведенными ногами.

* *шпагат с наклоном* - на­клон вперед, руки в стороны ладонями к полу;
* *шпагат правой или левой (по­перечный*) - одна нога спереди, дру­гая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;
* *шпагат кольцом* - тулови­ще отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы;
* поднять руки вверх, наклониться, не сгибая колени, коснуться  пола паль­цами (хорошо), ладонями (отлично);
* стоя, ноги на ширине плеч, наклони­ться назад, затем, сгибая колени и под­нимаясь на носки, коснуться пальцами пяток (хорошо), повторить несколько раз подряд без сбоя (отлично);
* положить прямую ногу на спинку стула, руки поднять вверх;
* наклониться вперед не сгибая ногу, коснуться руками пальцев ноги (хорошо), не отнимая рук ритмично, несколько раз коснуться ли­цом колена (отлично).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

5.3.4. Упражнения для развития силы.

1. Выполнение рукой или ногой с максимальной ско­ростью в воздух, на снарядах. Упраж­нения выполняются по 5-10 одиноч­ных повторений в серии. При снижении скорости ударов выполнение упражне­ния следует прекратить. Эти же упражнения можно вначале выполнять с утяжелителями. Отдых между сериями 1-2 минуты.

2.  Нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках,  подушках,  макиварах) с  мак­симальной частотой.  Всего выполняется 5-6 серий по 2-5 ударов в течение 10 секунд, которые повторяются 3-4 раза через 1-2 минуты отдыха, в течение ко­торого необходимо полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагруз­ку в упражнениях.

3.  Последовательное нанесение серий по 10 ударов руками или ногами с после­дующим 20-секундным отдыхом. Упраж­нение выполняется в разных вариациях в течение 3 минут.

4.  Поочередное выполнение с макси­мальной  частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Упражнение  выполняется  в течение 3-х минут.

5.  Выполнение максимального коли­чества ударов руками в прыжке вверх на месте.

6.  Выполнение фиксированных се­рий ударов в прыжках вверх на месте с концентрацией усилия в одном из них. Начинать необходимо  с двух  ударов, затем  постепенно увеличивать их  ко­личество.

7.  Бег со старта из различных положе­ний, в том числе из положения, сидя, лежа  лицом вниз или вверх, в упоре лежа. Вы­полнять 5-6 раз по 10-15 метров через 1,0-1,5 минуты отдыха; 3-4 серии че­рез 2-3 минуты отдыха.

8.  Передвижение в различных стой­ках вперед-назад или вправо-влево на два, три или четыре шага. Упражнение выполняется ритмично, в чередовании с подскоками на месте по 10-20 раз подряд.

9.  Потряхивание с максимальной частотой кистями рук или ступнями ног вправо-влево или вверх-вниз. Выпол­нять 2-3 серии через 1-2 минуты от­дыха,  который заполняется медленным, расслабленным и плавным выполнением различных связок и формальных комп­лексов.

5.3.5. Упражнения на растягивание.

*Медленные движения*

В основном, медленные движения применяются в разминке:

- сгибание разгибание рук;

- наклоны корпуса, вращательные движения;

- повороты и наклоны головой и конечностями;

- перекаты с ноги на ногу вприсядку на широко расставленных ногах и др.

Медленные движения выполняют сериями. Количество повторений в одной серии для мелких суставов 10-15, для крупных – 20-25.

*Маховые упражнения.*

*Пружинистые движения.*

Силовые упражнения для развития активной гибкости. Это упражнения с отягощениями, в том числе до массы собственного тела, эластичными, пружинящими предметами. Упражнения выполняются в уступающем и преодолевающем режиме, быстро и медленно.

*Суставная гимнастика*.

**5.4. Программный материал по технической и тактической подготовке**

1. **Общий**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Атака | Защита | Контратака, выход из нее | Развитие контратаки |
| 1 | Хидари ой-цки (прямой левой)\* | Миги гедан-барай (блок правой рукой) | Хидари ой-цки (прямой левой), шаг неазад | Хиза-гери, шаг назад  Маваше-гери гедан |
| Хидари ой-цки (прямой левой) | Миги гедан-барай (блок правой рукой) | Хидари ой-цки (прямой левой), шаг неазад | Маваше-гери чудан, шаг назад май гери ой |
| Хидари ой-цки (прямой левой) | Хидари гедан-барай | С шагом под 45° маваше-цки (боковой правой), шаг назад маваше-гери гедан инсайт | Ороше-цки, шаг назад маваше-гери едан |
| 2 | Миги гяку-цки (прямой левой) | Миги гедан-барай | Хидари маваше-цки, шаг назад миги ой-цки | Миги хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад |
| Миги гяку-цки (прямой левой) | Хидари гедан-барай | Миги гяку-цки, шаг под 45 ° | Хидари хиза-гери, хидари шито-цки, шаг назад |
| 3 | Хидари шито-цки | Миги гедан-барай | Хидари ороше-цки, шаг назад шито-цки миги ,маваше-гери гедан инсайт | Миги шито-цки, разножка май-гери, гяку-цки |
| Хидари шито-цки | Миги гедан-барай | С шагом вперед вправо маваше-цки, шаг назад миги маваше-гери чудан | Ороше маваше-цки хидари, шаг назад маваше-гери |
| 4 | Миги шито-цки | Хидари гедан-барай | Разножка хидари май-гери чудан |  |
| Миги шито-цки | Миги гедан-барай | С шагом вперед влево маваше-цки, шаг назад миги гяку-цки | Миги маваши-цки |
| 5 | Хидари ороше-цки (верхний правой) | Подставка плеча | Ороше маваши-цки миги | Хидари ой-цки, миги маваше-гери гедан |
| Хидари ороше-цки (верхний правой) | Уход с линии атаки влево | Маваше-гери чудан правой | Разножка маваше-гери гедан |
| 6 | Миги ороше-цки (верхний правой) | Удар, подставка плеча | Маваше-гери гедан инсайт | Разножка маваше-гери по задней ноге |
| Миги ороше-цки (верхний правой) | Отход назад |  |  |
| 7 | Хидари маваше-цки (боковой удар левой) | Подставка локтя | Хидари ой-цки, шаг назад хидари май гери | Миги гяку-цки, маваше-гери гедан инсайт |
| 8 | Миги маваше-цки | Подставка локтя | Прямой правой рукой, шаг назад миги маваше-гери гедан |  |

\* (Перевод см. в приложении)

**2. Атака ногами**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Атака | Защита | Контратака, выход из нее | Развитие контратаки |
| 1 | Хидари май-гери (прямой левой) | Миги гедан-барай | Хидари маваше-гери гедан, шаг влево миги маваше-цки чудан | Маваше-гери едан, шаг назад май-гери |
| Хидари май-гери (прямой левой) | Миги гедан-барай | Шаг влево миги хиза-гери | Миги маваше-цки, разножка хиза-гери левой, шаг назад маваше-гери едан |
| 2 | Миги май-гери | Миги гедан-барай | Шаг влево маваше-цки правой, шаг вправо маваше-гери гедан левой |  |
| 3 | Миги хиза-гери | Отбив в сторону | Хидари маваше-гери гедан или хиза-гери едан | Хиза-гери миги, шито-цки правой ,шаг назад маваше-гери чудан |
| Миги хиза-гери | Двойной блок локтями | Шаг назад май-гери едан, шаг влево в сторону маваше-цки чудан | Разножка миги маваше-гери гедан инсайт |
| 4 | Хидари ороше-киаге | Шаг назад | Миги маваше-гери гедан | Миги шито-цки, хиза-гери левой |
| Хидари ороше-киаге | Гедан-уке (верхний блок) | С шагом вперед ой-цки, шаг назад маваше –гери гедан инсайт |  |
| 5 | Миги ороше-киаге | Шаг назад | Миги маваше-гери гедан | Миги маваше-цки |
| 6 | Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро) | Миги кадже-уке (блок коленом) | Шаг вперед хидари хиза-гери, шаг назад назад гяку-цки | Маваше-гери гедан инсайт, гяку-цки |
| Хидари маваше-гери гедан (круговой удар в бедро) | Миги кадже-уке (блок коленом) | Шаг вперед миги ой-цки |  |
| Хидари маваше-гери гедан инсайт (по внутренней стороне бедра) | Хидари кадже-уке | Маваше-гери гедан правой | Гяку-цки, разножка хиза-гери |
| Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус) | Двойной блок | Миги маваше-гери чудан или едан | Миги маваше-цки, хидари хиза-гери, шаг назад хидари гяку-цки |
| Хидари маваше-гери чудан (круговой удар в корпус) | Двойной блок | Навстречу маваше-гери гедан левой |  |
| Хидари маваше-гери едан | Двойной блок | Шаг назад хидари маваше-гери гедан, шаг влево под 45° миги маваше-цки чудан | Хиза-гери |
| 7 | Миги маваше-гери гедан | Хидари кадже-уке | Миги маваше-гери гедан инсайт | Хидари маваше-гери чудан или едан |
| Миги маваше-гери гедан инсайт | Миги кадже уке | Маваше-гери чудан левой | Гяку-цки, ой-цки, маваше-гери гедан по задней ноге |
| Миги маваше-гери чудан | Двойной блок | Миги-маваше-гери гедан, маваше-гери чудан левой, шаг назад миги май-гери |  |
| Миги маваше-гери едан | Двойной блок | Шаг вперед под 45 ° миги маваше-гери едан | Миги хиза гери чудан или едан |
| 8 | Уширо-гери (удар с разворота прямой) | Гедан-барай | Маваше-гери едан | Ой-цки, шито-цки |
| Уширо-гери (удар с разворота прямой) | Уход в сторону влево | Маваше цки-чудан | Хиза-гери чудан |
| Уширо-гери (удар с разворота прямой) | Уход в сторону вправо | Маваше-гери гедан инсайт по дальней ноге | Маваше-гери гедан, маваше-гери едан |
| 9 | Ура-маваше (круговой удар с разворота) | Шаг назад | Маваше-гери гедан инсайт, шаг под 45° маваше-цки |  |
| Ура-маваше (круговой удар с разворота) | Шаг в сторону вперед влево | Маваше-цки чудан |  |
| Ура-маваше (круговой удар с разворота) | Быстрое сближение | Маваше-гери гедан левой |  |

**5.5. Вход в ближний бой**

1. На атаку правой ногой или рукой – шагом левой ногой под углом 45° с ударом правой рукой в туловище, или правой ногой (хиза-гери, маваше-гери гедан, чудан или едан).

2. На атаку левой рукой или ногой – шагом правой под углом 45° с ударом левой рукой в корпус или левой ногой (хиза-гери чудан, едан, маваше-гери гедан, чудан, едан).

Выход из ближнего боя осуществляется шагом назад с прямыми ударами рук (ой, гяку-цки), после удара ногой отходом назад или под 45° с последующей контратакой чудан или едан.

* 1. **Индивидуальная тактика**

1. Индивидуальная тактика базируется на общей тактике. Тренер-преподаватель, руководствуясь программным материалом по общей тактике, возможностям спортсменов и особенностям предстоящих поединков, составляет каждому спортсмену тактические комбинации, которые с ростом спортивного мастерства все больше и больше определяют успешность выступления.

2. Обязательными программными требованиями по индивидуальной тактике являются:

- каждая комбинация в атаке и контратаке должна заканчиваться акцентируемым ударом;

- в каждой комбинации на контратаке мощными должны быть первый и последний удары;

- контратаки и встречные атаки должны, как правило, разучиваться на первые удары противника. Контратаки должны прерывать серийные атаки противника;

- при разработке комбинаций на контратаку надо исходить из того, что каждая атака противника должны быть наказуема, то есть на атаку противника должны последовать или контратака, или встречная атака;

- при разработке комбинаций индивидуальной тактики следует исходить из того, что с ростом спортивного мастерства общая тактика должна все больше и больше индивидуализироваться.

**Этап начальной подготовки**

**Программа начальной подготовки в учебных группах первого года обучения** (6 часов в неделю)

**Основные задачи**

- укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом;

- овладение основами техники выполнения обширных комплексов физических упражнений и освоение техники каратэ;

- воспитание трудолюбия;

- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости);

- отбор перспективных детей для дальнейших занятий каратэ.

**Теоретическая подготовка**

1**. Развитие физической культуры и спорта**. Восточные единоборства и место Киокусинкай каратэ в них. Основатель стиля Киокусинкай каратэ Масутацу Ояма, жизнь и судьба. Киокусинкай каратэ в мире;

**2.Влияние физических упражнений на организм спортсмена**. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой системы, дыхания и т.д.

**3. Гигиена, закаливание.** Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Питьевой режим во время и после тренировок и соревнований. Механизм закаливания. Методика закаливания.

**4. Правила соревнований** Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно). Практические занятия: Определение правомерности в атаке. Правильность выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

**5. Врачебный контроль, самоконтрол**ь. Оказание первой медицинской помощи. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

**6. Методика обучения и тренировка**. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о технике и тактике. Понятие о тактических действиях. Правила выполнения атак, защит и других действий. Запрещенные действия. Оценивающие действия.

**7. Инструкторская и судейская практика**. Площадка и ее разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (кимоно).

**8. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте**. Правила поведения в спортивном зале на занятиях по каратэ. Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды.

**9.** Права и обязанности спортсмена.

**Общая физическая подготовка.**

1. Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, в различных исходных положениях (в стойке, на коленях, сидя, лежа); движения руками – сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки.

2. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивания, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами.

3. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращение и повороты головы, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лежа на спине.

4. Упражнения с партнером в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке.

5. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

6. Упражнения на боксерских мешках, лапах, макиварах.

7. Элементы акробатики и самостраховка.

8. Легкая атлетика: бег на короткие дистанции - 30, 60 м, кроссы, прыжки в высоту и длину с разбега и без него, метание мяча.

9. Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби.

10. Подвижные игры: перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, пятнашки (руки и ноги), мяч на ловле.

11. Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча различными способами, передвижения и др.

**Специальная физическая подготовка**

1. Подтягивание в висе.

2. Поднимание ног до прямого угла в висе на гимнастической стенке.

3.Угол в висе.

4. Отжимание в упоре, лежа

**Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:** броски набивного мяча (1 – 3 кг) одной и двумя руками из различных положений. В упоре, лежа, сгибание и разгибание рук (с хлопками перед грудью, над головой, за спиной).

Приседания и выпрыгивания из положения боевой стойки. Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах, то же, но в полуприседе.

**Упражнения для развития быстроты:**

Бег с ускорением 25-30 м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта (15-20м). Рывки, скоростные движения на определенный сигнал. Ловля брошенного мяча из положения боевой стойки, то же в передвижении. Уход от брошенного мяча. Челночный бег 3 х 10 м.

**Упражнения для развития ловкости.**

Элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

**Упражнения для развития гибкости.**

Маховые движения ногами и руками, наклоны, круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах и по одному (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажерах), шпагаты.

**Упражнения для развития выносливости.**

Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с легкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции.

**Техническая подготовка.**

*Боевая стойка*: левосторонняя, правосторонняя, положение ног и рук, центр тяжести. Шаги вперед, назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Приседания, выпрыгивания в стойке, не изменяя центр тяжести и положение ног. Челнок – движение вперед и назад. Переход из одной стойки в другую и обратно.

*Простейшие удары* руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах рукой и ногой. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах.

Кихон.

Разучивание стоек: киба-дачи, дзенцутцу-дачи, хачиджи-дачи, мусуби-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую и в обратную сторону.

Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (гьяку-цуки, ой-цуки).

Разучивание техники ударов ногой: мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери. Тоже, но в передвижениях.

Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в движении. Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приемом по 30-60 сек. – по 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два, три движения. Сбив рук противника с последующей атакой.

Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (передняя и задняя рука).

Упреждающие удары.

Отработка простых атак в парах, защита от этих атак и контратаки (подхват).

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении и защите. Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения

Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

**Тактическая подготовка**

Вход и выход из атаки, положение рук и ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Короткий и длинный вход и выход из атаки. То же, но с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус). Значение правильной стойки для легкого и быстрого передвижения. Уходы от атак ногой в сторону с последующей контратакой.

**Выполнение нормативов** по ОФП, СФП по таблице

**Аттестация** **технико-тактической подготовки** состоит из техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику).

Техника работы в парах на дальней и средней дистанции

**Примерный годовой учебный план для групп начальной подготовки**

**(6 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| разделы и параметры  подготовки | месяцы  кол-во  часов | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Физическая культура и спорт в России | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Правила поведения в спортивном зале. Требования Т.Б на занятиях по каратэ. Основы личной безопасности и профилактика травматизма | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль | 1 |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |
| 4. Изучение додзе-куна | 2 |  |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |
| 5.Основы техники стоек на месте в движениях | 2 |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. Правила соревнований по ката | 1 |  |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | **8** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** |  | **1** |  |  |  |
| 1.Упражнения общей физической подготовки, подвижные игры, эстафеты | 76 | 7 | 7 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 |
| 2.Упражнения специальной физической подготовки. | 40 | 4 | 3 | 4 | 4 | 2 | 5 | 5 | 5 | 3 | 5 |
| 3. ТТП: Изучение и совершенствование техники ката | 112 | 12 | 11 | 12 | 13 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 |
| 4. Контрольно-переводные испытания | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 5. Психологическая подготовка | 4 |  | 2 |  |  |  |  |  | 1 | 1 |  |
| 6. Участие в соревнованиях | 8 |  |  | 2 |  |  | 1 | 1 |  | 2 | 2 |
| **Всего часов:** | **252** | **26** | **24** | **28** | **26** | **22** | **24** | **26** | **24** | **26** | **26** |

**Программа начальной подготовки в учебных группах**

**второго года обучения** (9 часов в неделю)

Задачи подготовки:

1. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей.

2. Укрепление здоровья: закаливание организма; укрепление опорно-двигательного аппарата.

3. Совершенствование физических качеств: быстроты, силы, выносливости, гибкости и т. д.

4. Формирование специальных способностей для успешного овладения техникой Киокусинкай каратэ, координацией движений, подвижности в суставах.

5. Обучение основам техники ударов и защиты.

6. Обучение самостоятельному ведению спортивного поединка.

7. Воспитание нравственно-культурологических основ Киокусинкай каратэ: Додзекун; биография М. Ояма; правила поведения; этикет, принятый Всемирной организацией Киокусинкай каратэ; развитие Киокусинкай в Амурской области.

**І. Теоретическая подготовка**

1. Физкультура и спорт в РФ. Личное и общее значение занятий физической культурой и спортом. Международные спортивные связи российских спортсменов.

2. История развития Киокусинкай каратэ. Развитие Киокусинкай каратэ в РФ и на Дальнем Востоке. Развитие юношеского резерва в Киокусинкай каратэ.

3. Краткие сведения о строении и функциях организма человека:

4.Основы физиологии человека. Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечнососудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы, дыхания и т.д.

5. Гигиена, закаливание, врачебный контроль и самоконтроль:

Врачебный контроль и самоконтроль. Значение врачебного контроля и самоконтроля в группе. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о спортивной форме, тренировке и перетренировке. Методы предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

6. Основы техники Киокусинкай каратэ:

- общая характеристика;

- индивидуальны особенности выполнения;

- взаимосвязь техники и тактики во время спортивных соревнований и ведения поединка;

- качественные показатели техники – эффективность и экономичность движений каратиста.

7. Места занятий и оборудование. Этикет и правила поведения в зале. Оборудование мест проведения тренировок и соревнований.

- одежда для занятий Киокусинкай каратэ.

8. Методика обучения и тренировка. Обучение и тренировка как единый процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, физических и волевых качеств. Важность соблюдения режима для достижения спортивных результатов.

Индивидуальный план и дневник. Разминка, ее значение. Участие в соревнованиях.

9. Инструкторская и судейская практика Правила соревнований. Требования к спортивной форме и экипировке. Виды, способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований. Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в ходе тренировочного процесса в качестве боковых судей и рефери. Судейство городских, областных соревнований в качестве секретаря, секундометриста, судьи-информатора.

**ІІ. Общая физическая подготовка.**

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Различные виды ходьбы и бега. Подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции.

3.Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок.

4. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища.

5. Метание теннисных мячей на дальность и точность.

6.Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

7.Плавание кролем, брассом на 50-100м без учета времени.

8. Ходьба на лыжах.

9.Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч, регби.

10. Подвижные игры: «пятнашки», «день и ночь», «разведчики», «русская лапта», различные эстафеты с предметами.

**ІІІ. Специальная физическая подготовка**

Упражнения для развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Уворачивание от брошенного теннисного мяча. Скоростное передвижение (шаги, выпады, уходы с выпада и др.) Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени, упражнения с резиновым жгутом. Пунктбол.

Упражнения для развития силы. Ходьба полувыпадами и выпадами, пружинистые покачивания в выпадах, то же с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге – «пистолет». Выпрыгивание из приседа. Упражнения с сопротивлением партнера. Различные виды отжимания (на одной-двух руках, с хлопками, прыжками и т.д.). Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание). Работа с гантелями от 1 до 3 кг (ударная и защитная техника).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения.

Упражнения для развития гибкости. Из низкого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания на выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой и ногой (передней, задней), корпусом, имитирующими ударами. Комплекс на растяжку. Шпагаты.

Упражнения для развития выносливости. Многократные повторения двух-трех ударных комбинаций. Проведение спаррингов без отдыха по 10 мин каждый. Участие в учебных и соревновательных боях.

**IV. Техническая подготовка.**

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя. Атака на подготовку противника (упреждение). Контратаки с позиции в верхний и средний уровни. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки. Встречные атаки на атаку противника. Защиты от прямых и повторных атак (отрабатывать в парах). Отработка ударов ногами (передней и задней) в различные уровни на мешках, лапах, в парах. Атаки с завязыванием рук. Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактика ведения боя в последние секунды схватки.

**V. Тактическая подготовка**

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя - подготавливающие действия, нападения, обороны. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

**Примерный годовой учебный план этапа начальной подготовки**

**2 года обучения (9 часов в неделю*)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| разделы и параметры подготовки | месяцы  кол-во  часов | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| **Теоретическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 1. Физическая культура и спорт в России | 1 |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Правила поведения в спортивном зале. Требования Т.Б.Основы личной безопасности и профилактика травматизма | 2 | 1 |  |  |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль. | 1 |  |  | 1 |  |  |  |  |  |  |  |
| 4. Питание и здоровье каратиста | 1 |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |  |
| 5.Основы техники кихона на месте в движении | 2 |  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |
| 6.Морально-волевая подготовка к соревнованиям | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |
| 7. Повторение Додзе-куна до понимания | 1 |  |  |  |  |  | 1 |  |  |  |  |
| **Итого** | **10** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** |  | **2** | **1** |  |
| **Практическая подготовка** | | | | | | | | | | | |
| 1.Упражнения общей физической подготовки | 114 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 2.Упражнения специальной физической подготовки. | 56 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 3. ТТП: изучение и совершенствование ката и кумитэ | 176 | 17 | 20 | 20 | 16 | 16 | 17 | 17 | 18 | 18 | 17 |
| 4. Контрольно-переводные испытания | 4 | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |
| 5. Участие в соревнованиях | 10 |  | 2 |  | 2 |  |  | 2 | 2 |  | 2 |
| 6. Психологическая подготовка | 8 | 2 |  | 2 |  |  |  | 2 |  | 2 |  |
| **Всего часов:** | **378** | **38** | **41** | **41** | **38** | **34** | **35** | **38** | **39** | **39** | **35** |

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП**

**Программа подготовки в учебно - тренировочных группах до двух лет обучения (12 часов в неделю)**

**Задачи подготовки в учебно-тренировочных группах первого и второго года обучения:**

1.Повышения уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности, развития быстроты, выносливости, силы удара и скоростно-силовых качеств, совершенствование гибкости;

2.Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка;

3.Обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей;

4. Приобретение и накопление соревновательного опыта Подготовка к выполнению спортивных разрядов.

5.Освоение допустимых тренировочных и соревновательных нагрузок.

**І. Теоретическая подготовка**

**1.Врачебный контроль**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля : рост, вес, динамометрия, спирометрия, ЧСС, АД. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о « спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая (доврачебная) помощь при ушибах, вывихах, растяжениях, переломах.

**2.Правила соревнований** Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила их использования. Размер площадки (татами). Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.Судейство тренировочных и соревновательных боев в качестве старшего судьи (рефери), судьи на татами, и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

**3.Краткие сведения о физиологических основах спортивной тренировке**

Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

**4.Общая и специальная физическая подготовка**

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки. Характеристика рекомендуемых средств для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

**ІІ. Общефизическая подготовка.**

1.Общеразвивающие упражнения.

2.Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге.

3. Прыжки в длину, в высоту.

4.Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой.

5.Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

6.Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

7.Подвижные игры**:** « день и ночь», «разведчики», «перестрелка», « пятнашки».

**ІІІ. Специальная физическая подготовка.**

**Упражнения для развития быстроты:** рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью ( в воздух, на снарядах ), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3-х минут.

**Упражнение для развития силы:** ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

**Упражнения для развития ловкости:** различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

**Упражнения для развития гибкости:** из глубокого приседа, максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

**Упражнения для развития выносливости:** применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

**ІV. Техническая подготовка**

1.Повторение и совершенствование ранее изученных технических приемов Кихон.

2.Атакующие стойки, то же в движении.

3. Входы (атака) различной длины в зависимости от дистанции.

4. Атакующие действия руками в парах.

5. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанции.

6. Освоение техники исполнения ударов ногами: маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери.

7. Защитные действия от ударов ногами по различным уровням, простые финты.

8. Комбинированная техника рук и ног.

9. Отработка упреждающих и встречных ударов.

10. Изучение технике подсечек. Контратаки (подхват), работа 1 и 2 номером.

11. Ложные атаки с вызовом встречной атаки.

12. Построение спарринговых фаз, используя пройденный материал.

13.Учебные и соревновательные бои

**V. Тактическая подготовка.**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи с развитием каратэ. Качественные показатели техники: экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

**Примерный годовой план подготовки учебно-тренировочных групп первого и второго года обучения (12 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| разделы и параметры подготовки | месяцы  кол-во  часов | 9 | 10 | 11 | | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Физическая культура и спорт в России | 2 | 1 |  | 1 | |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. Правила поведения в спортивном зале. Основы личной безопасности и профилактика травматизма Требования Т.Б на занятиях Киокусинкай каратэ | 4 | 1 |  |  | | 1 | 1 |  |  | 1 |  |  |
| 3. Правила гигиены и закаливания. Врачебный контроль | 2 |  | 1 |  | |  |  | 1 |  |  |  |  |
| 4. Повторение додзе-куна до понимания | 4 | 1 |  |  | |  | 1 |  |  | 1 |  | 1 |
| 5. Повторение стоек на месте в движении | 2 |  |  |  | | 1 |  |  | 1 |  |  |  |
| 6.Морально-волевая подготовка к занятиям каратэ | 2 |  |  | 1 | |  |  |  |  |  | 1 |  |
| 7. Базовый кихон на месте в движении | 4 |  | 1 |  | | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |
| Итого: | **20** | **3** | **2** | **2** | | **3** | **2** | **1** | **2** | **2** | **1** | **2** |
| 1.Упражнения общей физической подготовки | 60 | 6 | 6 | 6 | | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 2.Упражнения специальной физической подготовки. | 110 | 11 | 11 | 11 | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 3. ТТП: Изучение и совершенствование ударной техники. | 244 | 24 | 28 | | 26 | 24 | 23 | 20 | 24 | 25 | 24 | 26 |
| 4. Контрольно-переводные испытания | 6 | 2 |  | |  |  |  |  | 2 |  | 2 |  |
| 5. Участие в соревнованиях | 44 | 3 | 5 | | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 |
| 6. Психологическая подготовка | 20 | 2 | 2 | | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего часов: | **504** | **51** | **54** | | **51** | **51** | **48** | **45** | **51** | **51** | **51** | **51** |

**Программа подготовки в учебно-тренировочных группах свыше двух лет обучения (14 часов в неделю)**

**Задачи подготовки:**

1. Повышения уровня разносторонней специальной физической и технической подготовленности, развития быстроты, выносливости, силы удара и скоростно-силовых качеств, совершенствование гибкости;

2. Изучение и совершенствование техники ударов и защиты, основ тактики и стратегии ведения свободного поединка;

3. Обучение ведению дневника тренировок, анализ своих выступлений и выступлений товарищей;

4. Подготовка к выполнению спортивных разрядов.

**Теоретическая подготовка**

**1.Основы методики обучения и тренировки.**

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения. Методы обучения и тренировки. Обучение приему. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебный, учебно-тренировочный и контрольный. Структура занятий. Формы проведения занятий: игровой, соревновательный, круговой, дифференцированный с партнером и без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях и соревнованиях.

**2.Инструкторская практика.**

Использование различных методических приемов при проведении упражнений в групповом занятии. Занятия с партнером. Организация и методика проведения парных упражнений. Совершенствование техники в учебных боях. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

**3.Планирование и построение спортивной тренировки*.***

Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы тренировок. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой – основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объем, интенсивность, психическая напряженность нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

**4. Психологическая подготовка**

В процессе тренировки и соревнований необходимо развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

**ІІ. Общефизическая подготовка.**

1. Общеразвивающие упражнения.

2. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге.

3. Прыжки в длину, в высоту.

4. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой.

5. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

6. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби.

**ІІІ. Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для развития быстроты: рывки по сигналу. Уход от брошенного мяча. Скоростное выполнение передвижений (шаги, выпады и т.д.). Выполнение ударов руками и ногами с максимальной скоростью (в воздух, на снарядах), выполнение фиксированных серий ударов в прыжках вверх, на месте с концентрацией усилия в одном из них. Передвижения в различных стойках вперед-назад на два, три или четыре шага. Последовательное нанесение серий ударов по 10 ударов руками или ногами с последующим 20-секундным отдыхом. Это упражнение выполняется в разных вариациях в течение 3-х минут.

Упражнение для развития силы: ходьба в приседе, прыжки «кролем». Приседания на одной ноге «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с дополнительным отягощением и резиновым жгутом. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимание из различных положений в упоре, лежа. Упражнение «складной нож». Подтягивание на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения в финальной и промежуточной фазе.

Упражнения для развития ловкости: различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики.

Упражнения для развития гибкости: из глубокого приседа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Использование метода многократного растягивания: этот метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движения. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах. Выполнение статических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости: применяют специальные и специально подготовительные упражнения в различных режимах мышечной деятельности. Необходимо выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. в большом промежутке времени (от 3 до 15 минут). Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 «включений» по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действий, продолжительностью 1,0-1,5 с каждое включение. Всего следует выполнить 5 – 6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха. Использование упражнений с отягощением 30 – 70 % от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс – 3 – 6 км. Участие в учебных и соревновательных испытаниях.

**ІV. Техническая подготовка.**

1. Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч).

2. Сложные финты, с последующей атакой противника.

3.Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног.

4. Отработка тактических заданий с партнерами: атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами.

5. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование.

6. Выполнение ударов на полтакта.

7. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием.

8. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами.

9. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах.

10. Захват инициативы.

11. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок.

**V. Тактическая подготовка**

1. Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ.

2. Углубление теоретических и тактических знаний.

3. Психологическая подготовка.

4. Анализ техники нападения и обороны.

5. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. 6.Тактически обоснованное чередование действий в бою.

6. Основные положения и движения.

7. Простые и сложные действия (атака и оборона).

8. Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных.

9. Чередование боевых действий. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете.

10. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д.

11. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

**Примерный учебный план подготовки**

**в учебно-тренировочных группах свыше двух лет (18 часов в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Месяцы  Разделы | 9 | 10 | 11 | 12 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | Всего |
|  | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |  | 20 |
|  | Практическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 | О Ф П | 15 | 16 | 15 | 17 | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 14 | 155 |
| 2 | С Ф П | 26 | 28 | 25 | 28 | 27 | 27 | 26 | 22 | 23 | 28 | 260 |
| 3 | Т Т П | 23 | 25 | 25 | 25 | 27 | 27 | 28 | 27 | 22 | 24 | 253 |
| 5 | Контрольно-переводные испытания | 4 | - | - | 4 | - | - |  | - | 4 | - | 12 |
| 6 | Контрольные соревнования |  | - | 6 | - | - |  | 6 | - | 6 | - | 18 |
| 7 | Инструкторская и судейская практика | - | 2 | - | 2 | - | 2 | - | 4 | - | - | 10 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | - | 4 | 2 | - | - | 2 | - | 4 |  | 12 | 24 |
| 9 | Медицинское обследование | 4 | | | | | | | | | | |
| 10 | Всего за месяц: | **75** | **78** | **75** | **78** | **72** | **75** | **78** | **72** | **72** | **78** | **756** |

**VІІ. ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ.**

Педагогический контроль  осуществляется для  проверки и оценки  уровня физической подготовки, приобретенных навыков и освоения умений и тактик индивидуального действия воспитанников, через систему контрольных тренировок, тестов, показательных выступлений, спортивных соревнований, а также сдачи квалификационных экзамена (очередной аттестации) на соответствующий уровень подготовленности занимающихся.

1.  *Предварительный контроль* осуществляется в начале учебного года для определения исходного уровня физического развития, состояния здоровья, функциональных возможностей и динамики общей физической подготовленности обучающихся.

2.  *Промежуточный контроль* осуществляется в середине учебного года для оценки приобретенных навыков, освоения умений и тактик индивидуального действия, с использованием комплекса контрольных упражнений по общей физиче­ской и технико-тактической подготовленности (пояса), с учетом показателей тренировочной и соревнователь­ной деятельности.

3.  *Итоговая аттестация об*учающихся осуществляется в конце учебного года с целью проверки степени осведомленности (знаний) обучающихся в вопросах физической культуры и спорта при помощи тестов, выполнения контрольных нормативов по общей физической подготовке для всех групп, а также выполнение квалификационных требований *системы поясов.*

Контрольные нормативы по ОФП, тестовые задания по вопросам теории, квалификационные требования системы поясов прилагаются в методическом  приложении  к программе.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Знать: | | Уметь: |
| Группы начальной подготовки | | |
| 1.историю возникновения каратэ;  2.простейшие элементы Кихон и Ката;  3.технику безопасности на занятиях каратэ в спортзале;  4.спортивную терминологию;  5.правила закаливания;  6.технику безопасности при работе с партнером; | 1.выполнять тесты по ОФП и СФП на 50%;  2.выполнять ОРУ;  3.показатель участия в соревнованиях учебных групп;  4.упражнения по СФП:  а) количество ударов передней и задней рукой отдельно за 10 сек – 12 – 15;  б) количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек – 17 – 19;  в) количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек на стойку – 15-20;  г) отжимание за 30 сек – 21 – 24;  5. выполнять Ката для уровня 10-8 КЮ техники стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику);  6. техника работы в парах на дальней и средней дистанции. | |
| Учебно-тренировочные группы до 2-х лет | | |
| 1.спортивную терминологию;  2.технику безопасности при работе с партнером;  3.приемы первой помощи при травмах;  4.правила закаливания;  5.элементы кихон и ката для уровня 7-6 КЮ;  6.элементы кумитэ; | 1.свободно работать со спортивным инвентарем;  2.выполнять элементы кихон и ката для уровня 7-6 КЮ;  3.выполнять элементы базового кумитэ;  4.показатель участия в соревнованиях городского масштаба;  5. выполнять тесты СФП, ОФП на 70%. | |
| Учебно-тренировочные группы свыше 2-х лет | | |
| 1.технику безопасности во время учебных поединков;  2.правила соревнований;  3.элементы кихон и ката для уровня 5-4 КЮ;  4.тактику и стратегию поединка. | 1.выполнять элементы кихон и ката 5-4 КЮ;  2.выполнять элементы спортивного кумитэ;  3.выполнять технику самообороны;  4. самостоятельно работать в группе и индивидуально;  5.показатель участия в соревнованиях области, ДФО; выполнять тесты СФП, ОФП на 70%. | |

**VIII. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Целью тренировочного процесса наряду с достижением высокого спортивного результата является всестороннее и гармоничное раз­витие личности. Для реализация этой цели ис­пользуются основные принципы воспитания:

* научности;
* связи воспи­тания с жизнью;
* воспитания личности в коллективе;
* единства требова­ний и уважения к личности;
* последовательности, систематичности и единства воспитательных воздействий;
* индивидуального и дифферен­цированного подхода;
* опоры на положительное в человеке.

Руковод­ствуясь принципами, тренер избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования основывается на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого обучающегося в группе, уровня его воспитанности.

Специфика воспитательной работы в школе в том, что тренер-преподаватель имеет для нее лишь время, отведенное на тренировочное занятие. В условиях тренировочного сбора или спортивно-оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа в спортивной школе практически связана с общеобразовательной школой и воспитательной работой с семьями юных спортсменов.

Тренер-преподаватель постоянно следит, чтобы тренировочный процесс способствовал формированию сознательного, творческого отношения к труду, высокой организованности и требовательности к себе, чувства ответственности за порученное дело, бережного отношения к месту проживания и отдыха, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

**Главные воспитательные факторы:**

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;

- четкая творческая организация тренировочной работы

- формирование и укрепление коллектива;

- правильное моральное стимулирование;

- творческое участие спортсмена в составление планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения.

Эффективными формами воспитательной работы являются:

* дни открытых дверей школы, выпускной вечер, конкурсы, КВН, оздоровительные мероприятия.
* Беседы на моральные темы, разъяснение этических понятий, задушевные индивидуальные разговоры с обучающимися - необ­ходимейшее звено в правильном формировании нравственных качеств личности.
* Большую помощь в воспитании молодых спортсменов оказывают встречи с известными спортсменами.

В ходе осуществления воспитательной работы используются следующие формы:

- акция «Я выбираю спорт», «Спорт –альтернатива пагубным привычкам»;

- научно-практическая конференция «Физкультура, спорт, здоровье»;

- смотр конкурс «Лучший воспитанник года»;

- вечера, праздники, показательные выступления;

- активное привлечение новых обучающихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями;

- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, музеев на соревнованиях в других городах, встречи с молодежными коллективами организаций, просмотр кинофильмов);

- награждение обучающихся за спортивные достижения у мэра города.

План воспитательных и культурно-массовых мероприятий четко скоординирован с тренировочным процессом.

Определенное место в воспитательной работе с юными спортсменами отводится и соревнованиям. Наблюдая за выступлениями, поведением и высказыванием спортсмена, тренер делает выводы, насколько прочно сформировались у него морально-волевые качества. Тренер комментирует их поведение во время соревнований,  настраивает на занятие определенного места и на проявление конкретных волевых качеств, отмечает недостатки в психологической подготовке.

**IX. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

В процессе психологической подготовки у спортсменов формируется психологическая готовность к конкретным соревнованиям, к надежности выступления в них. Психологическая подготовка спортсменов состоит из общей психологической (круглогодичной) подготовки, психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов. Общая психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсменов и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств.

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

* Информация спортсменам об особенностях развития свойств личности.
* Методы словесного воздействия: разъяснения, убеждения, советы, требования, критика, одобрение, 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: формирование и укрепление спортивных традиций, воздействие авторитетных людей, лидеров, коллективные обсуждения выполнения тренировочного плана, дисциплины и поведения спортсменов, итогов соревнований.
* Постепенное осознание повышения трудности тренировочных заданий и уровня нагрузок.

**Психологическая подготовка спортсменов к соревнованиям**

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

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

При психологической подготовке к конкретным соревнованиям воспитывается специальная (предсоревновательная) психологическая 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 психологической готовности к выступлению, регуляции тренировочных нагрузок и средств подготовки для улучшения психологического состояния обучаемых, моделирования условий основных соревнований сезона, уменьшения действий внешних, отрицательно влияющих факторов, обучения приемам самоконтроля, саморегуляции и систематической их тренировки.

**X. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Освоению высоких тренировочных нагрузок в Киокусинкай каратэ способствуют специальные восстановительные мероприятия.

*Педагогические средства* являются основными. Они предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла.

1. Рациональное планирование тренировочного процесса с учетом этапа подготовки, условий тренировок и соревнований, пола и возраста спортсменов, их функционального состояния, особенностей учебной и трудовой деятельности, бытовых и экологических условий и т.п.

2. Правильное сочетание в тренировочном процессе общих и специальных средств подготовки.

3. Рациональное сочетание тренировочных и соревновательных нагрузок с необходимыми восстановительными циклами после напряженных тренировок и соревнований.

4. Рациональное сочетание в тренировочном процессе различных микроциклов:

втягивающего, развивающего, ударного, поддерживающего, восстановительного с умелым использованием облегченных микроциклов и тренировок.

5. Обязательное использование после напряженных соревнований или соревновательного периода специальных восстановительных циклов с широким

включением восстановительных средств, активного отдыха с переходом на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных экологических факторов.

6. Систематический педагогический, врачебный контроль и самоконтроль за функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок и необходимая коррекция тренировочного процесса спортсменов с учетом этих данных.

*Психологические средства* включают в себя обучение принципам психорегулирующей тренировки. Среди средств психической регуляции наиболее эффективны следующие:

1. Психолого-педагогические, основанные на воздействии словом: убеждение, внушение, деактуализациия (занижение возможностей соперников), формирование "внутренних опор" (создание у спортсмена уверенности в своем преимуществе по отдельным разделам подготовки), рационализация (объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход), сублимация (вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определенные технико-тактические действия), десенсибилизация (моделирование наиболее неблагоприятных ситуаций предстоящего соревнования).

2. Комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.

3. Аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения, фильмов со скрытыми титрами успокаивающего или мобилизующего характера.

*Гигиенические средства.* Это требование к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха. Массаж, сауну и ванны следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раза в неделю. Гигиенические средства восстановления и повышения работоспособности широко применяются в подготовке спортсменов. Гигиенические средства (полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж и др.). Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям. Основными гигиеническими средствами, обеспечивающими укрепление здоровья спортсменов, быстрейшее восстановление и повышение спортивной работоспособности, являются рациональный суточный режим, специализированное питание, закаливание, личная гигиена, психогигиена и др.

Следует учитывать, что некоторые гигиенические средства усиливают действие других, и наоборот.

Средства общего воздействия (души, ванны, ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.) оказывают немалый общеукрепляющий и восстановительный эффект. Средства локального воздействия применяются при преимущественной нагрузке и утомлении определенных групп мышц.

*Медико-биологические средства* назначаются только врачом и осуществляется под его руководством.

Среди факторов, оптимизирующих подготовку спортсменов, основное место занимают различные средства и методы восстановления и повышения спортивной работоспособности. Применение различных восстановительных средств и методов после тренировочных и соревновательных нагрузок рассматривается как неотъемлемая составная часть подготовки спортсменов.

**Медико-биологические средства восстановления** и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях:

- для улучшения восстановительных процессов;

- после больших тренировочных и соревновательных нагрузок;

- для повышения устойчивости и сопротивляемости организма;

- для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо. В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии: кислородные коктейли, витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Тепловые процедуры (соллюкс, парафиновые, грязевые и озокеритовые аппликации, местные ванны и другие процедуры) широко применяются для быстрейшего снятия локального утомления мышц и особенно в случаях их значительного перенапряжения.

Электростимуляция способствует повышению работоспособности мышц, ускорению восстановительных процессов, улучшению реабилитации после травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата спортсменов.

**XI. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. В УТГ занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, отдаче рапорта, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать показанные результаты разрядных нормативов. Под контролем тренера каратисты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных заданий, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Каратисты-разрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Учебные группы | Минимум знаний и умений обучаемых | Формы  проведения | Кол-во  часов |
| УТ-1 | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений. Овладение терминами по изучению элементов КАТА. Выполнение обязанностей тренера на занятиях. | Беседы, семинары, практические занятия | 4 |
| УТ-2 | Способность наблюдать за выполнением упражнений другими обучающимися и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов.  Умение составлять конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе.  Судейство: характеристика судейства КАТА, КУМИТЭ. Основные обязанности судей | Беседы, семинары, практические занятия | 6 |
| УТ-3 | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов упражнений.  Судейство. Знать основные правила судейства в КАТА, КУМИТЭ.  Судейская документация. | Беседы, семинары, практические занятия | 8 |
| УТ-4 | Уметь выбрать основные упражнения для разминки и самостоятельно их провести по заданию тренера.  Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.  Судейство: КАТА, КУМИТЭ. Обязанности секретаря и секундометриста.  Судейская документация. | Самостоятельные и практические занятия.  Самостоятельное изучение правил соревнований.  Самостоятельные и практические занятия. | 10 |
| УТ-5 | Уметь выбрать основные упражнения для разминки и самостоятельно их провести по заданию тренера.  Умение правильно демонстрировать технику отдельных элементов упражнений и контрольных упражнений.  Судейство: знать основные правила судейства КАТА, КУМИТЭ. Обязанности секретаря и секундометриста.  Судейская документация. | Самостоятельные и практические занятия.  Самостоятельное изучение правил соревнований.  Самостоятельные и практические занятия. | 10 |

**XІI. Список использованной литературы**

1. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев на примере рукопашного боя [Текст] /: Автореф. Дис. канд.пед. наук (13.00.04) / Астахов Сергей Александрович. - М., ВНИИФК, 2002 – 23с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании [Текст] / Б.А Ашмарин. - М.: Физкультура и спорт, 1978. – 222 с.

3. Бурцев Г.А. Основы ведения рукопашного боя [Текст] / Г.А. Бурцев. – М.:

Физкультура и спорт, 1989. – 166 с.

4. Гогунов Е.Н, Мартьянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб. пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.

5. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002 г.

6. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадемпресс,2000.

7. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ.  В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 1998 - 2001.

8. Пилоян Р.А. Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 118 с.

9. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис... канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.

10. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.

11. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.

12. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.

13. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

**Приложение №1**

**ИНСТРУКЦИЯ**

**по технике безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий по Киокусинкай каратэ для тренера-преподавателя**

**Общие требования безопасности**

1.1. К проведению учебно-тренировочного занятия по каратэ допускается тренер-преподаватель, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

1.2.Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил Киокусинкай каратэ;

- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности ковра татами;

- наличие посторонних предметов на площади ковра татами.

Спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.3. Правильная организация и проведение тренировочных занятий.

1.4. Последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов.

1.5. После проведения учебно-тренировочных занятий по Киокусинкай каратэ принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивный костюм (кимоно) и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.

2.3. Поверхность ковра татами должна быть ровной, без щелей между матами.

2.4. Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).

2.5. Ознакомить воспитанников с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения учебно-тренировочного занятия.

2.6. Проверить состояние здоровья воспитанников перед тренировкой.

2.7. Проверить состояние кимоно.

**3. Требования безопасности во время занятий**

3.1. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.

3.2. Не выполнять технических действий и не проводить тренировочных схваток без тренера-преподавателя.

3.3. Не выполнять технических действий без самостраховки.

3.4. Правильный подбор спарринг-партнеров.

3.5. Занимающиеся должны располагаться по площади ковра, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.6. Не выполнять упражнения на ковре татами с влажной поверхностью.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

3.7. Соблюдать дисциплину на занятиях.

**4. Требования безопасности в аварийных ситуациях**

4.1.При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть по телефону 01. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2.При получении воспитанником травмы немедленно оказать ему помощь, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

**5. Требования безопасности по окончании занятий**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для него место хранения.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Тщательно вымыть лицо и руки.

Приложение №2

**Участие обучающихся в аттестации**

**1.** Каждый воспитанник, занимающийся в МОАУДО ДЮСШ №3 на отделении Киокусинкай каратэ, имеет право на сдачу экзамена (участие в аттестации («Кю»-тесте) два раза (для начинающих – три раза) в год.

**2**. Во время проведения аттестации основой теста является техника «Школы» Кёкусинкай, в которую входит практическое выполнение Технической Программы, состоящей из квалификационных нормативов, определяющих уровень подготовленности аттестуемого. Значение также имеет и знание теории этикета, в первую очередь, истории Каратэ, основателе Кёкусинкай- Масутацу Оямы, а также знание японских терминов, необходимых на тренировках Каратэ, правил по технике безопасности на занятиях, правил проведения соревнований и так далее, в зависимости от возраста и квалификации ученика, так как Каратэ – это есть целая наука, определённый уровень развития и образования.

Все аттестации проводятся в соответствии с требованиями, принятыми в Международной Организации Каратэ Кёкусинкай, по тем же заданиям, упражнениям и тестам, которые изучались и отрабатывались на тренировках.

**3**. Чтобы участвовать в аттестации ученик должен:

а) никогда не пропускать занятий, особенно тех, на которых идёт подготовка к экзамену;

 б) дополнительно самостоятельно (дома) совершенствоваться, оттачивая своё мастерство;

 в) «на отлично» знать технику того пояса (той квалификации), на который он претендует, и быть абсолютно уверенным в себе;

  г) за неделю до экзамена внести своё имя в аттестационный лист и оплату за экзамен, утверждённую Международной Организацией Каратэ;

 д) иметь чистое «Доги» (кимоно), соответствующий его квалификации пояс и эмблемы Кёкусинкай.

**4**. За явное незнание базовой техники Каратэ и Ката или плохую дисциплину во время аттестации ученик может быть отстранён от экзамена, при этом плата за него обратно не возвращается.

**5**. По усмотрению инструктора, не прошедший аттестацию ученик может сдать его повторно в назначенное для этого время, снова внося за это соответствующую плату.

**6**. Ученикам, сдавшим экзамен (прошедшим квалификационные испытания), продемонстрировавшим при этом достаточный технический уровень и боевой дух, по результатам экзамена присваивается очередная ученическая (или мастерская) степень (квалификация) и ставится отметка в Будо-паспорт.

**7**. К настоящему времени в Международной Организации Каратэ Кёкусинкай утвердилась система, состоящая из 10 ученических степеней («Кю») и 10 мастерских степеней («Дан»).

**Приложение №3**

**Промежуточная аттестация и контрольно-переводные нормативы.**

**Теория тестирования физического состояния рассматривает следующие вопросы:**

**Общая физическая подготовка:**

– бег 30 м с высокого старта;

– челночный бег 3х10 м;

– прыжок в длину с места;

– сгибание-разгибание рук в упоре лёжа;

– подъёмы туловища за 30 с из положения, лёжа (ноги согнуты, ступни зафиксированы);

– наклон вперёд из положения сидя;

– шпагат вправо и влево (расстояние до пола);

– поперечный шпагат (расстояние до пола).

**Специальная физическая подготовка:**

Тесты для измерения кондиционных способностей:

Тесты для измерения общей выносливости:

1. 12-минутный беговой тест Купера (м).

2. 5-минутный беговой тест (м).

3. 6-минутный беговой тест (м).

4. Бег: на 600 м, 800 м (возраст 7-10 лет);

- на 1000 м, 1500 м (11-14 лет);

- на 2000 м, 3000 м (15-18 лет);

- на 5000 м и более (18 лет и старше) (мин, с).

**Тесты для измерения силы и силовой выносливости:**

1. Кистевая динамометрия (кг).

2. Тесты, измеряющие силу сгибателей туловища (кг).

3. Подтягивание на перекладине различными хватами (раз).

4. Отжимание на параллельных брусьях (раз).

5. Отжимание от пола в упоре лёжа (раз).

6. Жим штанги, лёжа (кг).

7. Жим, лёжа, штанги весом 50 % от максимального (раз).

8. Подъём штанги на бицепсы (кг).

9. Подъём штанги на бицепсы весом 50 % от максимального (раз).

10. Приседание на одной ноге («пистолетик») (раз).

11. Приседание со штангой на плечах (кг).

12. Приседание со штангой на плечах весом 50 % от максимального (раз).

13. Становая тяга штанги (кг).

14. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги зафиксированы (раз).

15. Подъём переворотом на высокой перекладине (раз).

16. Удержание в висе на согнутых руках (с).

17. Удержание в висе на прямых руках (с).

18. Удержание прямых ног под углом 90 градусов в висе на перекладине (с).

19. Удержание прямых ног под углом 90 градусов в упоре руками на полу.

20. Удержание положения полуприседа, стоя на носках, туловище вертикально, угол между бедром и голенью 90 градусов (мин, с).

21. Удержание положения «корпус и ноги в одну линию». Лёжа на груди на столе, край стола на уровне пояса, плечи зафиксированы, ноги параллельны полу (мин, с).

22. Поднимание прямых ног до касания перекладины в висе на перекладине (раз).

23. Лазание по канату: с помощью рук и ног; только с помощью рук (с).

24. Тест на определение выносливости мышц рук при отжиманиях от пола с хлопками ладоней (раз).

25. Тест на определение выносливости в прыжках в приседе при перемещении по прямой (раз).

26. Тест на определение выносливости в прыжках из приседа вверх (раз).

27. Тесты для оценки статической выносливости различных мышечных групп при различной интенсивности напряжений (мин, с).

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

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

**Тесты для измерения скоростно-силовых способностей:**

1. Отжимание от пола в упоре, лёжа за 15 с, за 30 с (раз).

2. Отжимание на параллельных брусьях за 15 с, за 30 с (раз).

3. Приседание за 15 с, за 30 с (раз).

4. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, с зафиксированными ногами за 30 с (раз).

5. Поднимание прямых ног до угла 90 градусов из положения, лёжа на спине, за 30 с, плечи зафиксированы (раз).

6. Поднимание прямых ног и туловища из положения, лёжа на спине, («складной нож») за 15 с, за 30 с (раз).

7. Из положения упор присев прыжки в упор, лёжа, и обратно за 15 с, за 30 с (раз).

8. Прыжок вверх с места; без взмаха рук, со взмахом рук (см).

9. Запрыгивание на возвышение толчком двух ног с места (см).

10. Степ-тест: зашагивание и схождение с гимнастической скамьи двумя ногами за 15 с, за 30 с (раз).

11. Прыжок в длину с места толчком двух ног (м).

12. Прыжок в длину с разбега толчком ведущей и не ведущей ноги (м).

13. Тройной прыжок в длину с разбега (м).

14. Тройной прыжок в длину с места толчком двух ног (м).

15. Тройной прыжок в длину с места толчком одной ноги (м).

16. Преодоление расстояния 20 м скачками на одной ноге (с).

17. Метание теннисного мяча с места ведущей и не ведущей рукой (м).

18. Метание гранаты с разбега ведущей и не ведущей рукой (м).

19. Метание (толчок) набивного мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой (м).

20. Толчок чугунного ядра от плеча одной рукой (м).

21. Удар ногой по футбольному мячу с малого разбега (м).

**Тесты для измерения скоростных способностей:**

1. Время реакции на свет, звук, прикосновение (с).

2. Время удара, одного шага, одного заданного движения (с).

3. Частота (количество) движений рук и ног (поочерёдно или одной) за 5-15 с (раз).

4. Прыжки через скакалку на двух ногах за 15 с (раз).

5. Бег на 30, 50, 60, 100 м с хода, с низкого старта, с высокого старта (с).

6. Бег на месте за 5-15 с. Замерять по количеству касаний правым бедром резинового шнура на высоте горизонтально поднятого бедра (раз).

7. Тест для определения критической скорости: бег на 600 м (мин, с) или бег в течение 90 с (м).

**Тесты для измерения гибкости:**

1. Наклон туловища вперёд и касание пальцами пола из положения сидя, прямые ноги разведены на ширину двух ладоней. Замер по линии пяток в плюс или минус (см).

2. Наклон туловища вниз в положении стоя на деревянном кубе, колени не сгибать. Замер от ребра куба до кончиков пальцев рук (см).

3. Поднимание рук с палкой вверх в положении лёжа на животе, подбородок от опоры не отрывать (см).

4. Отход от стены. Руки в стороны, мизинцами касаться стены (см).

5. Выкрут гимнастической палки назад прямыми руками. Замерить расстояние между кистями рук (см).

6. Тест для оценки гибкости мышц-сгибателей и разгибателей голеностопного сустава. Измерить угол между подъёмом стопы и голенью (град).

7. Тест для оценки гибкости туловища. Лечь на живот, руки за спиной, ноги фиксирует партнёр. Приподнять спину и голову как можно выше. Результат равен частному от деления расстояния от пола до яремной ямки в см на длину туловища в см (%).

8. Гимнастический мост. Результат равен частному от деления расстояния от пяток до кончиков пальцев рук на длину туловища в см (%).

9. Расстояние от паха до пола в положении продольного и поперечного шпагата, ноги в коленях выпрямлены (см).

**Тесты для измерения координационных способностей:**

Тесты для измерения времени выполнения целостных двигательных действий:

1. 5 кувырков вперёд на матах (с).

2. Бег «змейкой» между поставленными в ряд стойками (с).

3. Челночный бег 3 x 10 м с зашагиванием одной ногой за линию (с).

4. Челночный бег 3 x 10 м с обеганием вокруг набивных мячей на поворотных пунктах (с).

5. Челночный бег 4 x 10 м с последовательной переноской двух деревянных кубиков за линию старта (с).

6. Метание теннисного мяча на дальность из положения, сидя, ноги врозь. Выполнять ведущей и не ведущей рукой (м).

7. Ведение баскетбольного мяча в беге с изменением направления движения (с).

**Тесты для измерения быстроты комплексной реакции:**

1. Ловля неожиданно отпускаемой размеченной палки кистью руки (см).

2. Ловля вертикально установленной на пол палки при отпускании её верхнего конца тренером со ступенчатым увеличением стартового расстояния до палки (м).

3.Остановка мяча, скатывающегося по размеченной наклонной доске, находясь от неё в момент старта на некотором расстоянии (путь, пройденный мячом до остановки, см).

4. Различные тесты на спортивную реакцию.

**Тесты для измерения способности к ритму:**

1. Бег с заданной скоростью (мин, с).

2. Спринт в заданном ритме (на полу разложены обручи) (с).

3. Сохранение ритма выполнения оговоренных движений, задаваемого звуковыми сигналами (измеряется время до первой сбивки, с).

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

1. Метание теннисного мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений (кол-во удачных попыток).

2. Бросок баскетбольного мяча в цель, стоя к ней спиной (кол-во удачных попыток).

3. Прыжок с возвышения на разметку (кол-во удачных попыток).

4. Прыжки в длину с места с минимальным увеличением их длины (кол-во прыжков).

5. Точное катание мяча рукой по расчерченной разметке (отклонение, см).

6. Метание теннисного мяча по качающейся мишени-маятнику (кол-во удачных попыток).

**Тесты для измерения способности к равновесию:**

1. Отклонение от прямой линии при ходьбе с закрытыми глазами на расстояние 5 м (см).

2. Равновесие в позе «ласточка» на полу, на гимнастической скамье, на гимнастическом бревне (с).

3. Повороты на двух и одной ноге на гимнастической скамье в течение заданного времени (кол-во удачных попыток).

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

**Тесты для измерения способности к согласованию движений:**

1. Из положения упор присев прыжки в упор лёжа и обратно за 15 с, за 30 с (раз).

2. Перешагивание двумя ногами поперечно лежащей палки «туда и обратно», не задевая палку, за 15 с, за 30 с (раз).

3. Одна нога выдвинута вперёд, другая сзади. Между ног поперечно лежит палка. Прыжки со сменой ног («разножки»), не задевая палку, за 15 с, за 30 с (раз).

4. Разность между высотой прыжков вверх со взмахом и без взмаха руками (см).

5. Ходьба по разложенным на полу дощечкам (с).

6. Прыжок на месте с поворотом на максимальный угол (град.).

**Дополнительные тесты:**

1. Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы.

2. Челночный бег 10 x 5 м.

3. Кистевая динамометрия сильнейшей руки.

**Приложение № 4**

**НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ОЦЕНКЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО О Ф П (мальчики, юноши)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Уровень,  оценки,  баллы |
| Г Н П | | У Т Г | |
| До 1 года | Свыше 1 года | До 2 лет | Свыше 2 лет |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5  4  3  2  1 | 5.3 и меньше  5.4 – 5.8  5.9 – 6.3  6.4 – 6..8  6.9 и больше | 5.0 и меньше  5.1 – 5.5  5.6 – 6.0  6.1 – 6.5  6.6 и больше | 4.7 и меньше  4.8 – 5.2  5.3 – 5.7  5.8 – 6.2  6.6 и больше | 4.4 и меньше  4.5 – 4.9  5.0 – 5.4  5.5 – 5.9  6.0 и больше |
| 2 | Бег 5 мин, м | 5  4  3  2  1 | 1291 и больше  1181 – 1290  1071 – 1180  951 – 1070  950 и меньше | 1361 и больше  1241 – 1360  1111 – 1240  991 – 1110  990 и меньше | 1431 и больше  1311 – 1430  1151 – 1310  1031 – 1150  1030 и меньше | 1491 и больше  1351 – 1490  1211 – 1350  1071 – 1210  1070 и меньше |
| 3 | Прыжок в длину  с места, см | 5  4  3  2  1 | 190 и больше  175 – 189  160 – 174  145 – 159  144 и меньше | 200 и больше  185 – 199  170 – 184  155 – 169  154 и меньше | 215 и больше  200 – 214  185 – 199  170 – 184  169 и меньше | 230 и больше  215 – 229  200 – 214  185 – 199  184 и меньше |
| 4 | Прыжок в высоту  с места, см | 5  4  3  2  1 | 45 и больше  39 – 44  33 – 38  27 – 32  26 и меньше | 50 и больше  44 – 49  39 – 44  33 – 38  32 и меньше | 57 и больше  50 – 56  43 – 49  36 – 42  35 и меньше | 62 и больше  55 – 61  48 - 54  41 – 47  40 и меньше |
| 5 | Бросок набивного мяча 2 кг двумя руками из-за головы, см | 5  4  3  2  1 | 370 и больше  320 – 369  265 – 319  215 – 264  214 и меньше | 400 и больше  355 – 399  310 – 354  265 – 309  264 и меньше | 440 и больше  395 – 439  350 – 394  305 – 350  304 и меньше | 490 и больше  440 – 489  370 – 439  340 - 389  339 и меньше |
| 6 | Подтягивание из виса, кол-во раз | 5  4  3  2  1 | 14 и больше  11– 13  8– 10  5 – 7  4 - 3 | 16 и больше  12–15  8–11  4 – 7  3 | 18 и больше  14 – 17  11– 13  6 – 10  5 - 3 | 20 и больше  15 – 19  10– 14  5– 9  4 - 2 |
| 7 | Челночный бег  3 х 10 м, сек | 5  4  3  2  1 | 7.5 и меньше  7.6 – 8.3  8.2 – 8.9  8.8 – 9.5  9.4 и больше | 7.3 и меньше  7.4 – 7.8  7.9 – 8.3  8.4 – 9.0  9.1 и больше | 7.1 и меньше  7.2 – 7.6  7.7 – 8.1  8.2 – 8.6  8.7 и больше | 6.8 и меньше  6.9 – 7.3  7.4 – 7.8  7.9 – 8.3  8.2 и больше |

**Девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Уровень оценки |  |
| Г Н П | | | У Т Г | | |
| До 1 года | | Свыше 1 года | | До 2 лет | Свыше 2 лет |  |
| 1 | Бег 30 м, сек | 5  4  3  2  1 | 5.6 и меньше  5.7 – 6.1  6.2 – 6.6  6.7 – 7.1  7.2 и больше | | 5.4 и меньше  5.5 – 5.9  6.0 – 6.4  6.5 – 6.9  7.0 и больше | | 5.1 и меньше  5.2 – 5.6  5.7 – 6.1  6.2 – 6.6  6.7 и больше | 4.8 и меньше  4.9 – 5.3  5.4 – 5.8  5.9 – 6.3  6.4 и больше |  |
| 2 | Бег 5 мин, м | 5  4  3  2  1 | 1261 и больше  1161 – 1260  1061 – 1160  961 - 1060  960 и меньше | | 1301 и больше  1201 – 1300  1101 – 1200  1001 – 1100  1000 и меньше | | 1341 и больше  1241 – 1340  1141 – 1240  1041 – 1140  1040 и меньше | 1421 и больше  1321 – 1420  1221 – 1320  1121 – 1220  1120 и меньше |  |
| 3 | Прыжок в длину с места,  см | 5  4  3  2  1 | 175 и больше  165 – 174  155 – 164  145 – 154  144 и меньше | | 185 и больше  175 – 184  165 – 174  155 – 164  154 и меньше | | 195 и больше  185 – 194  175 – 184  165- - 174  164 и меньше | 210 и больше  200 – 209  190 – 199  180 – 199  179 и меньше |  |
| 4 | Прыжок в высоту с места  ( см ) | 5  4  3  2  1 | 37 и больше  33 – 36  29 – 32  25 – 28  24 и меньше | | 43 и больше  38 – 42  33 – 37  28 – 32  27 и меньше | | 47 и больше  42 -46  37 – 41  32 – 36  31 и меньше | 51 и больше  46 – 50  41 – 45  36 – 40  35 и меньше |  |
| 5 | Бросок набивного мяча двумя руками ( 2 кг ), см | 5  4  3  2  1 | 275 и больше  245 -274  215 – 244  185 – 214  184 и меньше | | 301 и больше  275 – 304  245 – 274  215 – 244  214 и меньше | | 365 и больше  325 – 364  285 – 324  245 – 284  244 и меньше | 395 и больше  355 – 394  315 – 354  275 – 314  274 и меньше |  |
| 6 | Подтягивание из виса  на руках, кол-во раз | 5  4  3  2  1 | 10 и больше  8– 9  6 – 7  4 – 5  3 - 2 | | 11 и больше  9– 10  7 – 8  5 – 6  4 - 2 | | 12 и больше  9– 11  6 – 8  3 – 6  4 - 2 | 16 и больше  12 – 15  8– 11  5 – 7  4 - 2 |  |
| 7 | Челночный бег 3х10м, сек | 5  4  3  2  1 | 7.8 и меньше  7.9 – 8.4  8.5 – 9.0  9.1 – 9.6  9.7 и больше | | 7.5 и меньше  7.6 – 8.0  8.1 – 8.5  8.6 – 9.0  9.1 и больше | | 7.3 и меньше  7.4 – 7.8  7.9- 8.3  8.4– 8.8  8.9 и больше | 6.9 и меньше  7.0 – 7.5  7.6 – 8.1  8.2- 8.7  8.8 и больше |  |

**Приложение №5**

**Контрольные нормативы по СФП**

**комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня специальной физической подготовленности**

**- двух и трех ударные серии ударов («двойка и тройка») руками** выполняется из боевой стойки. Удары наносятся в лапы в течение 20 сек в левосторонней и правосторонней стойке (дзенкуцу-дачи). Два или три удара считается за один комбинированный удар

**- удар задней рукой с продолжением удара передней ногой (цки-маваши)** также выполняется из боевой стойки в лапы, по 20 сек на стойку. Одна комбинация (рука + нога) считается за один раз

**- отжимания.** И.П. – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимания производится на кулаках. Засчитывается отжимание, когда обучающийся коснувшись грудью пола, вернулся в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Отжимание проводятся в течение 30 сек. Учитывается количество выполненных движений.

**- кувырок вперед выполняется из положения упор присев, лицом вперед**. Тест длится – 30 сек. Подсчитывается полное кол-во проделанных кувырков за данное время

**- «маваши-рен-гери» - круговые удары передней ногой в мешок.** Удары наносят сначала одной ногой в течении 20 сек., а потом другой за тоже время. Засчитывается количество движений каждой ногой.

**- прыжки на скакалке в течение 1 мин**. Засчитывается количество полных оборотов скакалки за данное время

**- удары двумя руками в мешок в течение 10 сек.** Выполняется из фронтальной стойки на средней дистанции (вытянутой руки). Подсчитывается суммарное количество ударов двумя руками за 10 сек.

- **выполнение бросковой техники с «добиванием соперника» в течении 30 сек.** Бросковая техника исполняется спортсменом работая 2-м номером. Как правило, это броски: подхват под одну или обе ноги; зацеп изнутри и снаружи; передняя, боковая или задняя подножки. Все броски выполняются как из правосторонней стойки, так и из левосторонней.

**- выполнение коронных комбинаций, в скоростном режиме (от 20 сек до 1 мин) в парах и на снарядах**

Спортсмен выполняет любую коронную комбинацию, причем, как в атакующем, так и в оборонительном стиле, в течение определенного времени (от 20 сек до 1 минуты) на общее количество раз.

Контроль физической подготовленности в УТГ (учебно-тренировочная группа) необходимо вести с учетом их биологического возраста. А это значит, что важно учитывать не только год обучения, но и фактические возможности юных спортсменов на данном этапе их развития.

Представляется возможным оценить уровень физической подготовленности, опираясь на паспортный возраст и длину тела.

Контроль занимающихся, выходящих за рамки указанных ростовых границ, должны осуществляться по индивидуальным нормам с ориентиром на «должные» по всей совокупности каждой возрастной группы.

**Приложение №6**

**Контрольные тесты по специальной подготовке для групп**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | тесты | Время исполнения теста | Кол-во  раз |
| **НП-1** | | | |
| 1 | Удары передней и задней рукой отдельно | За 10 сек | 12-13 |
| 2 | Круговые удары передней ногой (маваши-рен-гери) | За 20 сек | 17-19 |
| 3 | 2-х ударной комбинации руками (двойка) | По 20 сек на стойку | 15-20 |
| 4 | Отжимания | За 30 сек | 21-24 |
| **НП-2** | | | |
|  | Нанесение ударов в мешок двумя руками | За 10 сек | 16-19 |
|  | Задняя рука +передняя нога (цки – маваши) | За 20 сек |  |
|  | «Двойка» (удар передней и задней рукой из Каждой стойке в челноке) | За 20 сек | 18-21 |
|  | Маваши-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок | 20 сек | 20-22 |
| **УТ до двух лет** | | | |
|  | - 2-х и 3-х ударные комбинации на лапах | 20 сек | 22-25 |
|  | Удары двумя руками в мешок | 10 сек | 20-23 |
|  | « Цки-маваши» | 20 сек | 12-15 |
|  | Круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) | 20 сек | 23-25 |
|  | Кувырок с последующей атакующей комбинацией из 3-х ударов | 30 сек | 15-18 |
| **УТ свыше двух лет** | | | |
|  | «Двойки и тройки» по 20 сек на стойку | по 20 сек | 26-29 |
|  | Задняя рука + передняя нога ( цки-маваши) | 20 сек | 16-19 |
|  | Кувырок назад с последующей 3-х ударной комбинацией | 30 сек | 20-23 |
|  | Круговой удар передней ногой (рен-гери) | 20 сек | 26-29 |
|  | Удары двумя руками в мешок | 10 сек | 24-26 |

**Приложение № 7**

**КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ТЕХНИКО - ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ (АТТЕСТАЦИЯ)**

**Учебные группы начальной подготовки первого года обучения**

Выполнять Ката для уровня 10-8 КЮ

Техника работы в парах на дальней и средней дистанции состоит из техники выполнения стоек (киба-дачи, дзенкутцу-дачи, хансоку-дачи, кокутцу-дачи), простых ударов руками (ое-цуки, гьяку-цуки, уракен) и ногами (мая-гери, маваси-гери, ура-маваси-гери, уширо-гери, еко-гери), блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай). То же, но в передвижении (по прямой вперед-назад, с шагом в сторону, по квадрату и треугольнику). Техника работы в парах на дальней и средней дистанции

**Учебные группы начальной подготовки второго года обучения**

По технико-тактической подготовке в первую очередь смотрят технику исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие.

Дорабатывается выполнение необходимых стоек. Большое внимание уделяется умению переходить из одной стойки в другую. Необходимо уделить внимание комбинированной технике (простая атака с защитным действием, защитные действия с последующей контратакой). Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном варианте и в выигрышном.

**Учебно-тренировочные группы до двух лет**

Оценивается техника исполнения ударов рук и ног в движении, а также защитные действия от них и контратакующие действия.

Данные нормативы выполняются только в парах. Причем допускается данная работа с разными противниками (по росту, весу, технической подготовленности и т.д.).

Обращается особое внимание на умение быстро реагировать на атакующее действие соперника и принятия ответных действий.

**Учебно-тренировочные группы свыше двух лет**

По технической подготовке оценивается техника выполнения приемов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество исполнения сложных атакующих и оборонительных действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба. Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки. Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника.

**Приложение № 8**

**Перечень контрольных тестов по ОФП**

**для учебных групп**

**Контрольные тесты по О Ф П для учебно-тренировочных групп НП**

- бег 30м (с)

- прыжок в длину с места (см)

- челночный бег 3х10м (с)

- подтягивание на перекладине (раз)

- бросок набивного мяча из-за головы (2кг) сидя (см)

- наклон вперед (см)

- непрерывный бег 5 мин (м)

- прыжок вверх (Абалаков) (см)

- выкрут рук с палкой (см)

**Контрольные тесты по О Ф П для учебно-тренировочных групп до двух лет.**

-бег 30м (с)

-толкание набивного мяча (2кг) (см)

-прыжок в длину с места (см)

-челночный бег 3х10м (с)

- наклон вперед (см)

- подтягивание на перекладине (раз)

-бег 5 мин (м)

-прыжок вверх (Абалаков) (см)

- скакалка – 1 мин – 200 – 227 оборотов

**Контрольные тесты по О Ф П для учебно-тренировочных групп свыше двух лет.**

- бег 30м (с)

- челночный бег 3х10м (с)

-прыжок в длину с места (см)

- подтягивание на перекладине (раз)

- метание набивного мяча из-за головы (2кг) (см)

-наклон вперед (см)

-бег на месте в максимальном темпе (кол-во шагов за 10 сек)

- прыжки с прибавками (раз)

**Приложение №9**

**Примерные направления тренировочных занятий при прохождении большого цикла**

**Подготовительный период**

*А. Общеподготовительный этап*

**Кихон**: в больших объемах на каждой тренировке, акцент на понимании принципов.

Ката: повторение ранее изученных.

**Кумитэ**: отработка несложных комбинаций, перемещений и

взаимодействий.

ОФП: в большом объеме, с преобладанием беговых упражнений, спортивных и подвижных игр, общеразвивающих упражнений.

СФП: в умеренном объеме.

**Соревнования**  не допускаются.

*Б. Специально-подготовительньный этап*

**Кихон**: в среднем объеме, акцент на качестве выполнения.

**Ката**: изучение новых, повторение старых приемов в усложненных условиях.

**Кумитэ**: технико-тактические задания средней сложности, спаррингах в затрудненных условиях. .

**ОФП**: объем постепенно снижается, максимальная нагрузка в конце микроцикла, режимы аэробные.

**СФП**: в среднем объеме, в том числе по круговому методу, с использованием отягощений. **Соревнования**: подготовительные.

**Соревновательный период.**

*А. Предсоревновательный этап*

**Кихон**: Применять в очень ограниченном объеме и только как средство переключения на другой вид работы с цёлью психической разгрузки после тяжелых упражнений.

**Ката**: только дыхательно-энергетические, в небольшом объеме, акцент на укрепление тела. Можно сочетать с набиванием тела.

**Кумитэ**: разнообразные учебно-тренировочные спарринги в большом объеме, сложные и разнообразные тактические задания, закрепление "школы", исправление мелких погрешностей.

**ОФП**: поддерживающего характера, объем снижается от среднего до малого.

СФП: объем и интенсивность значительно возрастают, акцент сначала на алактатные, затем на гликолитические скоростные режимы, «взрывную» силу, специальную выносливость.

**Соревнования**: контрольные.

*Б. Соревновательный этап*

**Кихон**; отсутствует.

**Ката:** минимально, только дыхательно-энергетические, акцент на восстановление.

**Кумитэ**: в защитном снаряжении, в строго дозированном объеме, совершенствование атакующей, контратакующей и дистанционной тактики, маневренности, управление темпом боя, применение приемов.

**ОФП:** в минимальном объеме, поддерживающего характера.

**СФП**: объем постепенно снижается, но интенсивность доводится до максимума, акцент на работу по мешку, поддержание высокой специальной выносливости, набивание тела, «взрывную» скорость.

**Соревнования**: подводящие, отборочные, главные.

**Переходный период**

**Кихон**: минимально, с пониженной интенсивностью.

**Ката**: отсутствуют.

**Кумитэ**: ударный спарринг отсутствует, на легких режимах изучается самооборона, бросковая техника.

**ОФП:** продолжительно, но с малой интенсивностью кроссы, подвижные и спортивные игры, плавание, лыжи, велосипед.

**СФП**: несложные гимнастические и акробатические упражнения, легкая атлетика.

**Соревнования**: не допускаются.

**Таблица соответствия КЮ-квалификаций этапам обучения, спортивным разрядам и поясам**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Этапы | Уровень спортивной подготовки |
| 1. | НП-1 | 10 и 9 кю, белый пояс (3 юношеский разряд) |
| 2. | НП-2 | 10 и 9 кю, белый пояс (3 юношеский разряд) |
| 3. | УТ-1 | 8 и 7 кю, синий пояс (2 юношеский разряд) |
| 4. | УТ-2 | 6 и 5 кю, жёлтый пояс (1 юношеский разряд) |
| 5. | УТ-3 | 4 кю, зелёный пояс (3 разряд) |
| 6. | УТ-4 | 2,3 кю, зелёный пояс с коричневой полосой, коричневый пояс (1 и 2 разряды) |
| 7. | ГСС | 1 кю, коричневый пояс с золотой полосой (КМС) |

**Нормативы присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ (WKF)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **лет** | **Чемпионат или Первенство города** | | | **Чемпионат или Первенство области** | | | **Чемпионат или Первенство СФО** | | | **Всероссийские соревнования** | | | **Чемпионат или Первенство России** | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| 10-11 | 3ю | 3ю | 3ю | 3ю | 3ю | 2ю | 2ю | 1ю | 1ю | 1ю | 1ю | 1ю | 1ю | 1ю | 1ю |
| 12-13 | 3ю | 2ю | 1ю | 2ю | 1ю | 3 | 1ю | 3 | 2 | 1ю | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 |
| 14-15 | 2ю | 1ю | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | кмс |
| 16-17 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | кмс | 1 | кмс | кмс | 1 | кмс | мс |
| 18-20 | 3 | 2 | 1 | 2 | 1 | кмс | 1 | кмс | кмс | 1 | кмс | мс | кмс | мс | мс |
| 18 и ст. | 2 | 2 | 1 | 1 | кмс | кмс | 1 | кмс | мс | кмс | мс | мс | мс | мс | мс |

|  |  |
| --- | --- |
| **Разряд** | **Степень** |
| **3 кю** | **8 кю** |
| **2 кю** | **7 кю** |
| **1 кю** | **6 кю** |
| **3** | **5 кю** |
| **2** | **4 кю** |
| **1** | **3 кю** |
| **кмс** | **2 кю** |
| **мс** | **1 кю** |
| **мсмк** | **1 дан** |

Ю – разряд юношеский

КМС – кандидат в мастера спорта

МС – мастер спорта

МСМК – мастер спорта международного класса

ЗМС – заслуженный мастер спорта России

Для получения любого разряда или звания КМС необходимо не только

занять соответствующее место на соревнованиях, но и иметь

КЮ или ДАН не ниже требуемого во второй таблице, причём

на данных соревнованиях необходимо провести не менее 5 поединков.

WKF – World Karate Federation (Всемирная Федерация каратэ – объединяет все стили каратэ).