

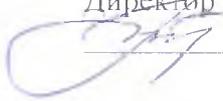
Автономная некоммерческая организация  
дополнительного образования «Стандарт»

Принято на заседании Педагогического  
совета

Протокол № 1 (4) от  
« 29 » августа 2022 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор АНО ДО "Стандарт"

 /Д.Н. Карова /

Приказ № 7 от

« 29 » августа 2022 года



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
спортивно-оздоровительной направленности  
"Каратэ"

Возраст обучающихся: 7-17 лет

Ижевск,  
2022

## Содержание

Пояснительная записка .....	3
1. Учебный план .....	7
2. Содержание программы.....	9
3. Система контроля и зачетные требования .....	19
4. Методическое обеспечение и условия реализации программы.....	22
5. Перечень информационного обеспечения .....	23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта КАРАТЭ (далее – программа) разработана и составлена на основе нормативных документов, регламентирующих работу спортивных школ:

- Федеральным Законом Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным Законом Российской Федерации «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 N 329-ФЗ;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;
- Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СанПиН 2.4.23648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28;
- Уставом МАУ ДО «ДЮСШ», утвержденного Постановлением Администрации муниципального образования «Город Можга» №1122 от 25.08.2015 г.
- Положением о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных программ в области физической культуры и спорта МАУ ДО «ДЮСШ» утвержденным приказом от 28.06.2019 года № 132.
- Федеральный стандарт по виду спорта «Всестилевое каратэ», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации №237 от 14.03.2016 г.
- Правил вида спорта всестилевое каратэ.

Боевые искусства Востока представляют собой уникальный и неповторимый пласт культуры, где совмещается, казалось бы, несовместимое - красота ритма и гармонии движений и реальные боевые действия. Здесь боевая подготовка доводится до уровня искусства, что в итоге выливается в особый путь воспитания личности.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное 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.

Занятия каратэ оказываются эффективным средством воспитания характера человека: смелости, решительности, настойчивости в достижении цели, а также формируют нравственные приоритеты поведения, в том числе уважение к сопернику, честность, благородство, добросердечие. Кроме того, каратэ прививает навыки самозащиты и обороны личности от агрессивных посягательств.

Важнейшим результатом занятий каратэ следует признать формирование у обучающихся уверенности в собственных силах и способности стойко переносить сложные жизненные ситуации. Терпение, помноженное на трудолюбие, закладывает основательный фундамент твердой человеческой воли, который повлияет на умение преодолевать любые коллизии взрослой жизни.

**Педагогическая направленность** данной программы заключается в устранении существующего разрыва между дошкольной и школьной системой дополнительного образования, планирование результатов тренировочного процесса и формирование

критериев и показателей физического и психического развития детей, необходимых для успешного освоения основ избранного вида спорта (каратэ).

**Актуальность** программы обусловлена тем, что в настоящее время активно развивается тема здорового образа жизни (здоровый ребенок - это счастливый ребенок), а занятия борьбой этому способствуют. Кроме того, обучающиеся учатся общению в различных коллективах, так как в секцию приходят ребята из разных школ, разных возрастов. Старшие и более опытные борцы помогают новичкам овладению новыми приемами. Через занятия спортивной борьбой идет адаптация ребенка в социальной среде, а успешность в спорте влечет за собой уверенность в школе, среде сверстников, в жизни.

Дополнительная общеразвивающая программа по каратэ, в отличие от ранее изданных программ, **охватывает спортивно-оздоровительный этап обучения**, где он не был представлен. Отсутствие программы для спортивно-оздоровительного этапа не позволяло работать с детьми раннего возраста (7-9 лет). Данная программа направлена на получение детьми и подростками образовательных знаний, умений и навыков по каратэ, обеспечивает организацию содержательного досуга, укреплению здоровья, удовлетворению потребности в двигательной активности.

Дополнительное образование призвано способствовать развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей детей, их самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям каждого ребенка.

**Новизна** программы состоит в том, что данная программа ориентирована не на выполнение спортивных разрядов и участие в соревнованиях, а направлена на достижение личностного успеха обучающихся, их социальной адаптации в обществе, а также на развитие физических и моральных качеств ребенка.

#### **Педагогическая целесообразность**

В качестве основного принципа организации учебно-тренировочного процесса является спортивно-игровой принцип, предусматривающий широкое использование специализированных игровых комплексов и тренировочных заданий, позволяющих одновременно с разносторонней физической подготовкой подвести учащихся к пониманию сути единоборства с позиций, возникающих и создающихся в ходе поединка ситуаций. В этом случае учебный процесс строится с учетом естественно и постепенно повышающихся тренировочных требований, по мере реализации которых решаются задачи укрепления здоровья учащихся, развития у них специфических качеств, необходимых в единоборстве, ознакомления их с техническим арсеналом каратэ, привития любви к спорту и устойчивого интереса к дальнейшим занятиям. Большое внимание уделяется воспитательному аспекту в плане умений и необходимости применения полученных знаний. В программе реализуются технологии различных типов.

Здоровьесберегающие технологии. Их применение в процессе занятий г каратэ в учреждениях дополнительного образования обеспечивает создание безопасных условий для занятий и рациональную организацию образовательного процесса (с учетом возрастных, половых, индивидуальных особенностей обучающихся при соблюдении гигиенических требований), а также соответствие физической нагрузки возрастным особенностям.

Технологии обучения здоровью. Включают гигиеническое обучение (правильное питание, гигиена тела), обучение жизненным навыкам в общении (управление эмоциями, разрешение конфликтов), осознанное соблюдение техники безопасности на занятиях, профилактику вредных привычек.

Технологии воспитания физической культуры и укрепления здоровья. Усиливают воспитание у обучающихся культуры здоровья, формируют представления о здоровье как

ценности, стимулируют мотивацию на ведение здорового образа жизни, ответственность за собственное здоровье.

**Оздоровительные технологии.** Направлены на решение задач укрепления физического здоровья обучающихся. Разделяются на два вида: спортивно-оздоровительные (средствами для профилактики и коррекции основных нарушений в состоянии здоровья).

**Цель программы** – мотивация обучающихся на физическое воспитание и развитие творческой личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья.

**Основными задачами** реализации Программы являются:

**Обучающие:**

- ознакомление с историей развития каратэ, правил соревнований;
- освоение и совершенствование основ техники каратэ и тактических действий;
- ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена, техники безопасности на занятиях и режиме дня.

**Развивающие:**

- развитие основных физических качеств, двигательных умений и навыков;
- развитие специальных физических качеств, характерных для избранного вида спорта: быстроты, выносливости, координации, скоростно-силовых качеств;
- развитие стремление к совершенствованию как способа достижения наивысших результатов через участие в соревнованиях;
- развитие коммуникативных навыков.

**Воспитательные:**

- воспитание волевых, смелых дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;
- воспитание стремления к здоровому образу жизни;
- воспитание патриотизма и любви к родному краю;
- привитие стойкого интереса к занятиям физкультурой и спортом.

Программа разработана с учетом следующих основных принципов спортивной подготовки:

1) принцип комплексности, который предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической, теоретической подготовок);

2) принцип преемственности, который определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения для обеспечения в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

3) принцип вариативности, который предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных задач спортивной подготовки.

**Возраст детей:** программа рассчитана на обучающихся в возрасте с 7 до 17 лет и обеспечивает непрерывность дополнительного образования. На обучение по дополнительной общеразвивающей программе зачисляются дети в возрасте от 7 лет, желающие заниматься каратэ, имеющие медицинский допуск к занятиям в спортивной школе, не достигшие возраста и (или) не прошедшие отбор для обучения по дополнительным предпрофессиональным программам по виду спорта каратэ.

Максимальный состав спортивно-оздоровительных групп не должен превышать 25 человек, с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях.

Спортивно-оздоровительные группы комплектуются как из вновь зачисляемых обучающихся, желающих заниматься избранным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, так и из обучающихся, не имеющих по каким-либо причинам возможности продолжить обучение по дополнительной предпрофессиональной программе, но желающих заниматься избранным видом спорта.

**Сроки реализации программы:** программа рассчитана на реализацию в течение 3 лет подготовки.

Учебный план рассчитан на 42 недели. Общее количество годовых часов 252, в период с 1 сентября 2021 года по 20 июня 2022 г. Недельный объем учебной нагрузки составляет 6 часов, занятия проводятся 3 раза по 2 часа, 1 час равен 40 мин. Перерыв между занятиями – 10 мин.

Программа предполагает получение обучающимися знаний и навыков из других видов спорта и подвижных игр: гимнастики, акробатики, легкой атлетики, футбола.

В программе отражены: задачи работы с обучающимися; содержание учебного материала по теоретической, физической, технической и тактической подготовке, распределение объемов нагрузки по периодам подготовки в годичном цикле на каждый год обучения, система контроля и нормативные требования для перевода обучающихся на следующий год обучения.

#### Режим тренировочной работы и требования по физической подготовке

Этап подготовки	Год обучения	Минимальный возраст, лет	Мин. наполняемость групп (чел.)	Оптимальная наполняемость	Макс. объем нагрузки час/нед.	Годовая нагрузка час/42 недели (38 недель)	Требования к спортивной подготовленности
Спортивно-оздоровительный	1	7	10	15	6	252 (228)	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	2	8	10	15	6	252 (228)	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке
	3	9	10	15	6	252 (228)	Выполнение нормативов по физической и технической подготовке

**Основными формами** организации учебно-тренировочной работы являются теоретические, практические занятия, соревнования и оздоровительные мероприятия. Виды и формы контроля: педагогический (текущий контроль и контрольные испытания) и врачебный.

*Формы занятий* по каратэ определяются в зависимости от контингента занимающихся, задач и условий подготовки и различаются по типу организации направленности (общеподготовительные, специализированные, комплексные), содержанию учебного материала (теоретическое, практическое) и основным видам спортивной деятельности (поединки, ката). Основные формы внеурочных практических занятий: дифференцированное обучение и воспитание, соревнования, экскурсии, походы, видео просмотры чемпионатов разных уровней, анализы соревнований.

Групповые теоретические занятия с обучающимися проводятся в форме бесед. Кроме групповых учебных занятий под непосредственным руководством тренера-преподавателя, обучающиеся должны заниматься самостоятельно, выполняя отдельные индивидуальные,

в том числе и домашние задания по общей физической подготовке. При проведении учебных занятий и соревнований должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм.

Обучающиеся спортивно-оздоровительных групп допускаются к соревновательной практике только по личному желанию.

**Форма обучения** очная, в случае форс-мажорных обстоятельств обучение проводится в дистанционной форме с использованием видеуроков, письменных план-заданий с помощью мессенджеров Ватсап, Вконтакте и т.п.

### **Основные показатели выполнения программных требований**

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

*Обучающийся будет знать:*

1. Исторические сведения о возникновении каратэ в России и мире, правила соревнований.

2. Правила поведения и требования техники безопасности на занятиях.

3. О гигиене, режиме дня, самоконтроле спортсмена.

4. Влияние физической нагрузки на организм.

*Обучающийся будет уметь:*

1. Владеть основами техники по каратэ: кихон, ката, работа в парах.

2. Владеть индивидуальной тактикой ведения поединка.

3. Правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств.

4. Взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

***По окончании первого года обучения обучающиеся будут:***

*знать:* правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования; историю возникновения и развития каратэ; гигиену, закаливание, режим борца;

*уметь:* выполнять учебные задания на занятиях; правильно выполнять общеразвивающие упражнения на развитие быстроты, общей и скоростной выносливости, гибкости, координации движений; выполнять игровые комплексы с элементами единоборств.

***По окончании второго года обучения обучающиеся будут:***

*знать:* правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования; историю возникновения и развития каратэ; гигиену, закаливание, режим борца; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, режим дня; влияние физической нагрузки на организм;

*уметь:* самостоятельно выполнять во время занятий общефизические упражнения; выполнять игровые комплексы с элементами единоборств; выполнять приемы атаки и защиты, знать одно ката;

***По окончании третьего года обучения обучающиеся будут:***

*знать:* правила техники безопасности при занятиях и санитарно-гигиенические требования; историю возникновения и развития каратэ; гигиену, закаливание, режим борца; сведения из анатомии, физиологии, гигиены, режим дня; влияние физической нагрузки на организм;

*уметь:* владеть основами техники по каратэ: атака, защитные действия, техника борьбы в партере, в стойке; владеть индивидуальной тактикой ведения поединка, знать 2 базовых ката; правильно выполнять

комплексы физических упражнений на развитие физических качеств; взаимодействовать со сверстниками в процессе занятий.

**Способы определения результативности:**

- выполнение контрольных нормативов;
- участие в соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации программы – контрольные испытания:**

- **освоение теоретической подготовки:** собеседование;
- **физическая и тактическая подготовка:** уровень общей физической подготовленности определяется при выполнении контрольных нормативов по ОФП, проводимых в начале и конце учебного года; участие в соревнованиях внутришкольного и муниципального уровня.

**1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

Учебный план рассчитан на 42 недели. Дополнительные 6 недель (индивидуальная работа) вынесены за сетку часов учебного плана для занятий в спортивно-оздоровительном или физкультурно-спортивном лагере, и (или) по индивидуальным планам подготовки обучающихся на период активного отдыха.

№ п/п	Разделы подготовки	Объем работы (часы)		
		1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения
1	Теоретическая подготовка	20	18	16
2	Общая физическая подготовка	120	100	90
3	Специальная физическая подготовка	40	50	60
4	Технико-тактическая подготовка	50	60	62
5	Участие в соревнованиях	18	20	20
6	Контрольные испытания	4	4	4
	<b>Итого</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>

На самостоятельное обучение вынесены такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка.

В каникулярное время организуется лагерь с дневным пребыванием детей. В этот период нагрузка рассчитана таким образом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен полностью.

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для 1 года обучения (42 недели)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО
1	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	20
2	Общая физическая подготовка	13	12	12	12	13	12	12	12	12	12	120
3	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40

4	Технико-тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
5	Участие в соревнованиях		3	2	2		3	2	2	2	2	18
6	Контрольные испытания									2	2	4
	Итого:	24	25	25	25	24	25	25	25	27	27	252

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для 2 года обучения  
(42 недели)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	18
2	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
3	Специальная физическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
5	Участие в соревнованиях	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	20
6	Контрольные испытания									2	2	4
	Итого:	25	25	25	25	24	25	25	25	27	27	252

**Примерный годовой план-график распределения учебных часов для 3 года обучения  
(42 недели)**

№	Содержание занятий	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	ИТОГО
1	Теоретическая подготовка	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	16
2	Общая физическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	90
3	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	60
4	Технико-тактическая подготовка	6	6	6	6	6	7	6	7	6	6	62
5	Участие в соревнованиях		2	2	2	1	2	2	2	2	2	18
6	Контрольные испытания									2	2	4

	Итого:	25	25	25	25	24	25	25	25	27	27	252
--	--------	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

## 1.2. Навыки из других видов спорта

Для того, чтобы обеспечить расширение и пополнение запаса двигательных координации (умений и навыков), необходимых в спортивной борьбе, широко используются упражнения (средства подготовки) из других видов спорта:

Вид спорта	Рекомендуемые навыки
Легкая атлетика	Бег, прыжки, общеразвивающие движения
Спортивная гимнастика	Гибкость, синхронность, координация в пространстве, овладение техникой специальных-акробатических навыков.
Тяжелая атлетика	Воспитание волевых качеств. Жимы, толчки, тяги.
Спортивные (подвижные) игры	Развитие навыков видеть партнера, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Теоретическая подготовка

**1.История развития и современное состояние** каратэ. Истоки каратэ. Анализ результатов крупнейших всероссийских и международных соревнований. Достижения российских спортсменов. Задачи, тенденции и перспективы развития каратэ.

**2.Строение и функции организма человека.** Краткие сведения об опорно- мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение и функции внутренних органов, дыхания и кровообращения органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**3.Общая и специальная физическая подготовка.** Понятие об общей и специальной физической подготовке. Методика развития двигательных качеств: гибкость, быстроты, ловкости, прыгучести, силы, выносливости и равновесия. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной подготовке.

**4.Основы техники и методика обучения в каратэ.** Принципы этапы и методы обучения. Ошибки, их предупреждение и направление.

**5.Методика проведения учебно-тренировочных занятий.** Общая характеристика задач учебно-тренировочных занятий. Структура занятия. Назначение, содержание, построение и методика проведения подготовительной, основной и заключительной частей тренировки. Понятие об объеме и интенсивности тренировочных нагрузок. Факторы, обуславливающие эффект тренировки. Планирование тренировки.

**6.Правила судейства, организаций и проведение соревнований.** Значение спортивных соревнований. Виды соревнований. Разбор и изучение правил соревнований. Организация и проведение соревнований. Подготовка к соревнованиям. Судейская коллегия, права и обязанности. Учет и оформление результатов соревнований.

**7. Планирование, учет и контроль в тренировочном процессе.** Значение и роль планирования, учета и контроля в управлении тренировочном процессом. Виды планирования: перспективное, текущее, оперативное. Содержание и документы планирования. Виды учета и контроля: поэтапный, текущий и оперативный, содержание и документы учетного контроля. Дневник спортсмена, его значение в общем процессе управления.

**8.Режим, питание и гигиена.** Понятие о режиме, его значении в жизнедеятельности человека. Питание, его значение в сохранении и укреплении здоровья. Понятие об обмене веществ, калорийности и усвоении пищи, энергозатраты при физических нагрузках.

Понятие о гигиене труда, отдыха и занятий спортом. Личная гигиена, гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища, места учебы и занятия спортом.

**9.Травмы, заболеваний. Меры профилактики, первая помощь.** Понятие о травмах. Краткая характеристика травм: ушибы, растяжения, разрывы связок и сухожилий, вывихи, переломы, кровотечения.

Причины травм и их профилактика. Оказание первой доврачебной помощи. Понятие о здоровье и болезнью наиболее общие причины заболеваний, меры профилактики. Закаливание как одна из действующих мер профилактики заболеваний. Средства закаливания и методика их применения.

## **2.2.Практическая подготовка**

### **2.2.1. Общая и специальная физическая подготовка**

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

*Упражнения для рук и плечевого пояса.*

Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание, разгибание, отведение и приведение, повороты, маховые движения, круговые движения); сгибание рук в упоре лежа (руки на полу, гимнастической скамейке).

*Упражнения для туловища.* Упражнения для формирования правильной осанки (наклоны вперед, назад и в стороны из различных исходных положений и с различными движениями руками). Дополнительные пружинящие наклоны, Круговые движения туловищем. Прогибание лежа лицом вниз с различными положениями и движениями руками и ногами. Переходы из упора лежа в упор лежа боком, в упор лежа спиной. Поднимание рук и ног поочередно и одновременно; поднимание и медленное опускание прямых ног; поднимание туловища, не отрывая ног от ковра; круговые движения ногами ("педалирование").

*Упражнения для ног.* В положении стоя различные движения прямой и согнутой ногой, приседание на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки, различные прыжки на одной и двух ногах на месте и в движении, продвижения прыжками на одной и двух ногах.

*Упражнения для рук, туловища и ног.* В положении сидя (лежа) различные движения руками и ногами, круговые движения ногами, разноименные движения руками и ногами на координацию, маховые движения с большой амплитудой, упражнения для укрепления мышц кистей и сгибателей пальцев рук, отталкивания обеими руками и одной рукой от стены, пола, земли. Стоя лицом друг к другу и упираясь ладонями попеременное сгибание и разгибание рук (при сопротивлении партнера); наклоны и повороты туловища, упражнения для развития гибкости и на расслабление комбинации вольных упражнений.

#### **Общеразвивающие упражнения с предметами.**

*Со скакалкой.* Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на одной и обеих ногах, с ноги на ногу, с поворотами, в приседе и полуприседе, с двойным вращением скакалки; бег со скакалкой по прямой и по кругу; эстафеты со скакалками.

*Упражнения с отягощениями.* С гантелями - сгибание рук, наклоны и повороты туловища с гантелями в вытянутых руках и др.; со штангой - приседания, наклоны, вращения туловища (вес штанги от 40 до 80% к весу спортсмена в зависимости от возраста и квалификации); с гирями - вынимание, вырывание и толкание гири из различных исходных положений; различные движения с гирей руками, ногами, туловищем, удерживания гири; метание, жонглирование гирями (вес гири 8, 16, 24 кг). Использование камней, бревен, труб в качестве отягощения.

*Легкая атлетика.* Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м с низкого (высокого) старта, бег по пересеченной местности (кроссы) до 3 км с преодолением различных естественных и искусственных препятствий. Прыжки в длину и высоту с места и с разбега (толчком одной и двумя ногами, с поворотами). Толкание ядра и различных тяжестей. Подготовка к сдаче норм комплекса ГТО.

*Лыжный спорт.* Ходьба на лыжах различными способами, повороты различными способами. Катание с гор. Прогулки и походы на лыжах.

*Спортивные игры.* Ознакомление с основными элементами техники, тактики и правилами игры в баскетбол, волейбол, футбол и др. Двухсторонние игры по упрощенным правилам.

*Подвижные игры и эстафеты.* Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, элементами сопротивления; игры с расстановкой и собиранием предметов, с переноской груза, с прыжками и бегом, с упражнениями на равновесие, со скакалками, с элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты.

*Простейшие формы борьбы.* Отталкивание руками, стоя друг против друга на расстоянии одного шага; перетягивание одной рукой, стоя правым (левым) боком друг к другу; перетягивание из положения сидя ноги врозь, упираясь ступнями; перетягивание каната; выталкивание с ковра; борьба за захват руки (рук, ноги, ног), после захвата ноги противником, на коленях, на кушаках, за овладение мячом, "бой всадников "бой петухов" и др.

*Упражнения для укрепления моста.* Движения в положении на мосту вперед-назад, с поворотом головы; упражнения для мышц шеи в упоре головой в ковер: движения вперед-назад, в сторону, кругообразные, забегания вокруг головы; упражнения в положении на мосту с партнером; опускание на мост со стойки с помощью партнера и самостоятельно; перевороты с моста через голову; упражнения на мосту с набивным мячом, гирями, штангой; вставание с моста; уходы с моста (самостоятельно и с помощью партнера) и др.

*Имитационные упражнения.* Упражнения в выполнении приемов борьбы или отдельных частей приемов без партнера с чучелом или мешком. Поднимание мешка, стоящего вертикально на плечо, мешка, лежащего на ковре, до уровня груди. Упражнения с чучелом в бросках через спину, с прогибом, в переворотах накатом и т.п.

*Упражнения с партнером.* Выполнение отдельных элементов приемов и их сочетаний (на точность и быстроту).

*Упражнения в самостраховке и страховке партнеров.* Отталкивание руками от ковра из упора лежа; падение на ковер, стоя грудью (боком, спиной) к нему, с приземлением на полусогнутые руки; напряженное падение на ковер при проведении приемов, не выставление прямых рук в ковер, сгибание ног атакованным при бросках подворотом др.

## **Специализированные игровые комплексы**

### **Игры в касания**

Смысл игры – кто быстрее коснется определённой части тела партнёра. Игры способствуют развитию целой серии качеств и навыков: видеть партнёра, распределять и концентрировать внимание, перемещаться самостоятельно, творчески решать двигательные задачи. Существует несколько основных захватов, связанных с определёнными зонами соприкосновения частей тела партнёров, соперником. В игре эти зоны можно ограничивать или расширять. Партнёры могут получать разные задания. В процессе игры необходимо коснуться строго определённых точек (частей тела), защита которых вызывает определённую реакцию у занимающихся – принятие позы и выбор способа действий. Задание – коснуться двумя руками одновременно определённой точки или части тела вначале может представлять определённую трудность. По мере накопления опыта достижения цели, даже случайно, однажды заблокировав одну из рук соперника, учащийся сам приходит к понятию «блокирования».

Игры можно усложнять изменяя:

- способы касания руками;
- способы защиты, противодействия;
- размеры игровой площадки.

### **Игры в блокирующие захваты**

Суть игры заключается в том, что один из играющих, осуществив в исходном положении заданный захват, стремится удержать его до конца поединка (от 3-5 с. до 10с), другой старается как можно быстрее освободиться от захвата. Победа присуждается спортсмену, успешно решившему свою задачу, затем партнёры меняются ролями. Начальных этапах освоения игр не следует сразу показывать способы наиболее рационального освобождения от захватов, предоставив учащимся самостоятельно, творчески найти их. В дальнейшем процессе обучения идет уточнение техники выполнения, выбор оптимальных её вариантов.

Последовательное изучение должно идти по пути надёжного освоения и решения задач.

Повышенное внимание к качественному выполнению освобождений от захвата и их надёжного удержания предполагает уточнение факта победы. Необходимо обратить внимание на то, что у партнеров, освобождающихся от блокирования, появляется соблазн победить за счет выталкивания партнёра за пределы ограненной линии. Поэтому теснение может стать самоцелью и препятствовать освоению способов удержания применяемых захватов. В таких ситуациях выход за пределы площадки единоборства нельзя приравнивать к поражению. За достижения главного задания игроку следует присуждать 2 очка, за вытеснение партнера - 1.

### **Игры в атакующие захваты**

Основной задачей в этих играх является обучение рациональному приложению усилий борца. Игры направлены на постепенный поиск способов решения большей части соревновательной схватки борцов, связанной с маневрированием, блокированием, выполнением действий, несущих преимущество (провести прием, сбить в партер, на колени).

В зависимости от поставленных задач играм можно придать характер специальной силовой работы, где практически решаются все виды распределения усилий, встречающихся в борцовском поединке.

В основу игр в атакующие захваты положены элементы позиционной борьбы, наблюдаемые в соревновательных поединках. Суть игр заключается в том, чтобы добиться одного из захватов, обусловленных заданием, и реализовать его каким-либо преимуществом над соперником. Последнее можно выразиться в удержании захвата заданное время, сбить соперника на колени, зайти сзади, провести сваливание, теснить и т.д.

Арсенал возможных атак, завершающихся оценочными приемами или признаками преимущества, у начинающих борцов невелик. Поэтому факт победы как конечная цель задания в играх усложняется постепенно. Главное назначение этого задания - приучить обучающихся мыслить категориями решений создавшейся ситуации, достижения преимущества над соперником за счет всех возможных в данном случае действий.

### **Основные варианты атакующих захватов**

Руки - двумя изнутри, двумя снаружи, на шее (при захвате противников головы атакуемого), поднятой вверх с соединением своих рук в крючок.

Руки - сверху за плечи; снизу под плечи; за плечо снизу и другое плечо сверху; плеча снизу и другого запястья; запястья и другой руки из-под плеча; сверху одной за плечо, другой под плечо; за разноименное запястье и другое предплечье изнутри; за разноименные запястья изнутри, снаружи; за одноименные запястья.

Руки и шеи – разноименного плеча (сверху) и шеи; одноименной руки за запястья (плечо) и шеи; сверху разноименного плеча и шеи; одноименной руки и шеи сверху (подбородка).

Рук с головой – спереди, сверху.

Руки и туловища – разноименной руки сверху (снизу) и туловища; одноименной руки и туловища спереди (сбоку, сзади); руки на шее и туловища.

Шеи с рукой – шеи с плечом спереди, соединяя руки в «петлю», в «крест», шеи с рукой сверху, сбоку - сверху.

Шеи и туловища – спереди, сбоку.

Шеи и руки, шеи и плеча сверху; шеи сверху и разноименного плеча снизу; шеи сверху и руки на шее; шеи сверху и одноименного плеча.

Туловища - спереди с соединением рук и без соединения; сбоку- с соединением и без соединения рук; сзади – с соединением и без соединения рук.

Туловища с рукой - спереди, сбоку, сзади, с дальней рукой, сбоку.

Туловища с руками – спереди, сзади, сбоку.

### **Варианты усложнения заданий**

В период освоения игр сложность задания для партнеров постепенно возрастает: захват одной (правой или левой), двумя изнутри; захват туловища двумя (спереди, сбоку) и т.д.

Условия игры в зависимости от степени освоения действий должны предусматривать два варианта маневрирования: «отступать можно» и «отступать нельзя». При условии «отступать можно» предполагается увеличение времени решения поставленной задачи, возможность освоить положения за счет неограниченного маневрирования на площадке. Если условие игры «отступать нельзя» - соперники ставятся в жесткие рамки дефицита времени, что предполагает быстрое решение задачи (т.к. действует правило круга: вышел за его пределы – проиграл).

Выигрывает борец, зафиксировавший захват в течение 3-5 с и т.д. игры- задания к требованиям соревновательной схватки, по мере освоения учебного материала постепенно вводятся усложнения: ограничение игровой площади (круг диаметром 6,4,3м), проигрыш за выход из круга, необходимость решения захвата действием (зайти за спину, сбить в партер) и т.п. Как указывалось в предыдущем разделе, необходимо предупредить попытки решения заданий только теснением партнера за пределы ограничительной линии путем соответствующих оценок, разъяснений. Совершенно другая ситуация возникает, когда основной целью является теснение за пределы круга. При ограничении игровой площади и запрещении отступать - это возможный способ решения вопросов скоростно-силовой подготовки юных борцов.

### **Игры в теснения**

Как отмечалось, борьба за участок площади является одним из основных компонентов спортивного поединка. Это не просто выталкивание, это теснение противника активными действиями из зоны поединка (в пределах правил), парализуя его попытки к действию, вынуждая к отступлению. Значение данного упражнения для формирования качеств, необходимых борцу, огромно. Умелое использование игр в касания и захваты с постепенным переходом к элементам теснения соперника учит подростков пониманию психологического состояния конкурентов, умению использовать их слабые стороны, приучает не отступать, «гасить» усилия соперника, разрывать захват, перемещаться и действовать в ограниченном пространстве. Теснение- это уже соревнование, борьба, а борец, получивший ряд предупреждений за уходы с ковра в захвате, снимается с поединка. Итак, игры с заданием теснить соперника являются базовой подготовкой к овладению элементами борьбы.

При проведении игр необходимо придерживаться следующих основных правил:

1) соревнования проводятся на площадках (коврах), очерченных кругом диаметром 6, 4, 3м, в квадратах 4х 4, 3х3, 2х2м;

2) в соревнованиях участвуют все ученики;

3) факт победы - выход ногами за черту площади, касание ногой (рукой) черты, ограничивающей площадь единоборства.

Подчеркивая значимость игр в теснение для подготовки спортсмена- борца, не следует забывать и житейские стороны дела. Общеизвестно, что единоборства являются одним из немногих способов воспитания мужества в повседневной жизни. Реальность экстремальных ситуаций в жизни в сравнительно трудной обстановке (служба в армии, трудовая деятельность) предполагает напряжения, как правило, связанные с неприятными, возможно, болевыми ощущениями, необходимостью терпеть, выдержать, суметь преодолеть трудность. Игры в теснение являются первым практическим шагом в воспитании сильного пути. Очень важно, чтобы преподаватель в доступной форме объяснил значимость игр- заданий, создал соответствующую атмосферу и условия для освоения игрового материала.

### **Парные упражнения.**

Упражнения, относящиеся к данной группе, связаны главным образом с повышением уровня выполнения различных технико–тактических действий и совершенствованием механизмов энергообеспечения организма спортсменов в процессе выполнения соревновательных упражнений (учебных, тренировочных и соревновательных боев). Упражнения с партнером дают возможность тонко прочувствовать все детали выполняемого технического или тактического действия, добиться четкого и оптимально быстрого выполнения приема. Однако это удается только при правильном поведении партнера, если он точно воспроизводит заданную ситуацию и каждый раз оказывает необходимую в данный момент степень сопротивления, В зависимости от задачи, стоящей перед упражняющимся, партнер может сопротивляться слабо (почти не сопротивляться), сопротивляться вполсилы или в полную силу. Выполнение упражнений при абсолютном отсутствии сопротивления не принесет упражняющемуся пользы, так как это может привести к искажению рациональной структуры приема.

Упражнения для развития скорости. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и специализируют двигательные реакции у занимающихся. Выполнение передвижений в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров; быстрое выполнение защит или ударов; защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе; то же от двойных ударов; совершенствование техникотактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот; выполнение быстрых и легких контратакующих ударов; нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции; нанесение быстрых ударов по "лапам" в момент "появления цели". Упражнения с партнером помогают овладевать, закреплять и совершенствовать технические и тактические умения и навыки; воспитывать и развивать необходимые физические и волевые качества;приобретать и поддерживать высокую тренированность. Каждая из перечисленных задач находит свое наиболее полное разрешение в интегральной подготовке в определенных по характеру боях: учебных, учебно–тренировочных, тренировочных и соревновательных.

### **Упражнения со снарядами.**

При помощи этих упражнений спортсмен совершенствует форму и качество различных ударов, разучивает их сочетания с защитами и передвижениями, развивает чувство дистанции. Кроме того, многие из упражнений со снарядами, выполняемые в высоком темпе и при затрате значительных усилий, способствуют специальному развитию физических качеств. Для этого нужно, чтобы тренер правильно чередовал объем и интенсивность упражнения с интервалами отдыха. Соотношение нагрузки и отдыха в упражнениях со снарядами зависит от степени подготовленности спортсмена, периода тренировки и предыдущей нагрузки в занятии. По мере увеличения тренированности плотность упражнений должна расти, а интервалы отдыха уменьшаться.

В обычных учебно–тренировочных занятиях спортсмены упражняются в ударах по мешку в конце основной части урока, после того как уже выполнены все упражнения с партнером. Спортсмены высших разрядов и мастера спорта в тренировочных занятиях, когда они не разучивают элементов техники и тактики с партнером, часто начинают упражняться в ударах по мешку сразу после разминки. Спортсменам тяжелых весовых категорий рекомендуется

упражняться с более тяжелыми мешками. Иногда это должны делать и более легкие спортсмены с целью приобрести выносливость и увеличить силу удара. Упражнения с различными снарядами имеют свое назначение и специфику, с которой должны быть знакомы и обучаемые. Важно, чтобы ученики, упражняясь со снарядами, не механически наносили удары по ним, а решали четко поставленные задачи: овладеть той или иной серией, наносить сочетания ударов в ответной форме, исправить укоренившуюся ошибку и т. д. Наиболее часто в обучении и тренировке спортсменов применяются упражнения с подвесными снарядами: мешком, насыпной грушей, настенной подушкой.

## 2.2.2.

### **Техническая подготовка** **Техническая подготовка.**

Совершенствование ранее изученных технических действий. Закреплять и совершенствовать техническую подготовку нужно в условиях разнообразного противодействия со стороны партнера, в постепенно усложняющейся обстановке, с целью формирования стабильного и вариативного двигательного навыка.

Для изучения и совершенствования технических действий используются следующие средства и методы.

#### **Комбинации приемов.**

Совершенствование и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

- уклонения: отходом назад; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад
- вправо, назад
- влево; нырком вниз, вниз - влево, вниз - вправо.
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, голени; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, голенью.
- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т.д.
- сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам – отход назад
- прямой удар правой в корпус; уход влево с поворотом корпуса
- боковой удар левой в корпус; подставка голени - боковой удар ногой и т.д.
- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой рукой – отход назад; боковой удар левой ногой в голову – отход назад и т.д.
- ответная контратака двойными, повторными и сериями из 3-4-х ударов руками и ногами после защит уходами и подставками от ударов руками и ногами.

Совершенствование технических действий на разных дистанциях.

#### **Боевые дистанции.**

Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на средней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

#### **Защитные действия в ближнем бою:**

Активная защита: накладки и упоры (используются в ближнем бою для сковывания действий противника и занятия выгодной позиции для атаки. Пассивная (глухая) защита, во время которой

спортсмен, закрывшись обеими руками, переживает атакующие действия противника. Для совершенствования ударов и защит используются следующие методы.

Выполнение ударов и защит индивидуально с различной интенсивностью. Выполнение ударов руками и ногами по снарядам, с различной интенсивностью. Отработка обусловленных ударов и защит с партнером (атакующие и защитные действия обусловлены заранее).

**Проведение учебных боев** на выполнение однотипной защиты и ответной атаки целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования простой двигательной реакции.

Проведение учебных боев на выполнение различных атак и контратак целью формирования стабильности и вариативности техники и совершенствования сложной двигательной реакции с выбором и с переключением.

### **2.2.3. Тактическая подготовка**

#### **Тактическая подготовка.**

#### **Упражнения с партнером.**

**Упражнения с партнером (ФУТАРИ ГЭЙКО)** – вид учебного боевого взаимодействия, в котором обоим спортсменам определены амплуа нападающего и защищающегося, и они по заданию тренера изучают и совершенствуют технику выполнения заранее определенных атакующих и защитно-ответных комбинаций технических приемов, а также тактические умения их проведения. Атакующий спортсмен помогает своему партнеру в освоении изучаемого приема в условиях парного взаимодействия. Эти упражнения являются обязательной фазой трансформации разученных в изолированных условиях технических приемов в средства атаки или защиты в соревновательном поединке, а также при совершенствовании отдельных составляющих боевого взаимодействия (дистанционных, моментных и др.).

Упражнения с соперником.

**Учебный бой (КИХОН КУМИТЭ)** – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника.

Изучение и совершенствование тактических умений.

#### **Упражнения с партнером.**

Встречные и ответные контратаки и противодействие контратакам: - совершенствовать простую атаку с максимальной быстротой на контратакующего противника; - атаковать с финтом со сменой уровня; - применение вызова сближением или финтом и защиты с ответом;

- защититься и нанести ответ противнику совершающему простую атаку;
- встречная контратака противника атакующего с финтами;
- переключение от атаки к защите;
- переключение от ответной контратаки к защите Маневрирование на разных дистанциях, сохранение удобной дистанции: -сохранять дальнюю дистанцию боя, среднюю и ближнюю дистанции в парных упражнениях;
- маневрировать для сохранения пространства для отступления от атак и контратак противника;
- маневрировать для лишения противника пространства; **Упражнения с соперником.**

Проведение учебных боев на выполнение атак и контратак:

- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты с ответной контратакой;

- проведение учебных боев на выполнение атаки и защиты со встречной контратакой;
- проведение учебных боев на выполнение атак с вызовом и сложных ответных контратак с переключением сериями из 2-3 ударов руками и ногами.

**Ведение боя на разных дистанциях**, сохранение удобной дистанции: - вести позиционный бой с малым маневром на дальней дистанции, применяя встречные контратаки;

- вести позиционный бой с малым маневром на средней ближней дистанции, применяя комбинации и серии ударов в атаке и контратаке;
- вести маневренный бой, владея инициативой перемещения по площадке, произвольно изменяя дистанцию;

Проведение боев создавая помехи противнику, используя:

- перемену позиций;
- короткие отступления и сближения;
- повторные атаки;
- изменяя длину, быстроту, ритм и уровень нанесения ударов;
- чередуя действия первым и вторым номером;

Проведение учебных боев разведывая намерения противника, применяя:

- простые атаки;
- защиту отступлением с ответом;
- ложные атаки и вызовы; Вести бои, используя:
- определенную дистанцию;
- ограниченное пространство;
- лимит времени;
- различное исходное положение (открытое, закрытое, левостороннее, правостороннее);
- ограниченную поражаемую поверхность у противника;
- ближний бой;
- противников различного роста и быстроты передвижения, противников левшей;

Вести бои, произвольно чередуя:

- наступательный и оборонительный;
- скоротечный и выжидательный;
- маневренный и позиционный; - разнонаправленное маневрирование и прессинг;
- встречные контратаки и защиту со сближением с переходом в ближней бой;
- отступление с ответными контратаками и атаки на подготовку;
- атаки с вызовом и атаки сериями ударов;

## Интегральная подготовка.

### Изучение базовых ката.

- выполнение ката по элементам;
- выполнение ката в замедленном темпе;
- выполнение ката в «зеркальном» варианте выполнения;
- разбор темпо-тактического рисунка ката; - выполнение ката в максимальном темпе.
- выполнение ката с моделированием условий соревнований.

**Учебный бой (КИХОН КУМИТЭ)** – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором перед обоими соперниками ставятся противоположные задачи, но им так же, как и в упражнениях с партнером, определяются амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения в условиях противодействия соперника.

Проведение учебных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;
- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;
- используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;
- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям;

**Учебно-тренировочный бой (ДЗИЮ ИППОН КУМИТЭ)** – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперниками определены амплуа нападающего и защищающегося и они по заданию тренера совершенствуют технику выполнения определенных приемов и тактические умения их проведения. Но, в отличие от учебного боя атакующий имеет право выбора – может выполнить по своему усмотрению из двух-трех вариантов атак какую-либо одну.

Защищающийся также не ограничивается в применении различных защитноответных действий. Оба соперника могут произвольно маневрировать, меняя и выбирая дистанцию, применять действия разведки, маскировки, финты и другие подготавливающие средства для создания выгодной ситуации и обыгрывания друг друга.

Проведение учебно-тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук;
- используя ударную и защитную техники ног;

- используя ударную и защитную техники рук и ног на заданном уровне;
- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях;
- применяя различные ложные действия: ложные удары, защиты, перемещения, передвижения и т. д.;
- подготавливая атаку, ложными действиями левой руки, с последующим развитием атаки ударами руками и ногами;
- применяя разнообразные способы развития атаки серией ударов руками и ногами на разных дистанциях;
- используя защиту боковыми шагами с поворотом туловища, уходя этим способом от атак противника;
- передвигаясь во всех направлениях, сочетая передвижения с ударами, нанося контрудары с отходом назад и переходя от оборонительной тактики к атакующим действиям;

**Тренировочный бой** (ДЗИЮ КУМИТЭ) – вид учебного конфликтного боевого взаимодействия, в котором обоим соперникам предоставляется полная свобода в выборе техникотактических средств и форм ведения боя.

Проведение тренировочных боев:

- используя ударную и защитную техники рук и ног на различных дистанциях.
- с противником, который непрерывно атакует; - против низкорослого или высокого противника;
- против спортсмена, имеющего сильные удары; - против левши.

**Освоение правильного дыхания** в сочетании с выполнением технических действий. В каратэ используется естественное дыхание, где активной фазой является выдох, а вдох производится рефлекторно в подготовленных и промежуточных действиях. В идеале дыхание должно быть скрытым, незаметным для противника, кроме отдельных выкриков «Киай!», когда на выдохе достигается максимальная концентрация. Однако для овладения правильным дыханием в соответствии с выполнением технических действий применяются подготовительные формы дыхательно-двигательного контроля, где дыхание может озвучиваться. Для восстановления дыхания после интенсивной физической нагрузки или после нокаутирующего удара в солнечное сплетение используется силовое дыхание «ибуки». Это силовое дыхание животом, которое упорядочивает весь процесс дыхания и тем самым не только позволяет наиболее эффективно выполнять технические приемы, но и помогает переносить боль, преодолевать чувство страха. Упражнения на дыхания необходимо обязательно включать в тренировочный процесс.

**Бои соревновательного характера.** Бои соревновательного характера применяется в рамках учебно-тренировочного процесса в форме тренировочных боев на заданный результат. Тренировочный бой на заданный результат с судейством – вид задания, выполняемого непосредственно в рамках учебно-тренировочного занятия, в котором частично или полностью моделируются условия соревновательной деятельности спортсменов.

Заданным результатом может быть:

- применение одним из спортсменов для выигрыша боя заданных техникотактических схем его ведения;
- выигрыш боя у соперника, использующего конкретные техникотактические действия или ведущего бой в определенной манере;
- выигрыш спортсменом боя в условиях искусственно созданных для него трудностей, применяя гандикап в пользу соперника, ограничивая его во времени на проведение атак и т.п.;
- выигрыш спортсменом возможно большего количества поединков в серии боев с разными соперниками с ограниченными паузами отдыха между боями и др.

### 2.3. Воспитательная работа

В основу воспитательной деятельности ДЮСШ заложен принцип взаимодействия педагога и обучающегося, творческое содружество единомышленников. Учебно-воспитательный процесс выстраивается на основе всестороннего изучения личности обучающихся, создания соответствующих условий для удовлетворения его растущих потребностей и активного участия в жизни социума.

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- система морального стимулирования;
- система наставничества опытных спортсменов.

Основные организационно-воспитательные мероприятия, проводимые по каратэ:

- беседы с обучающимися (о здоровом образе жизни, о спортивных достижениях можгинского спорта и т.д.);
- анкетирование обучающихся и родителей;
- посещение спортивных праздников и соревнований муниципального и регионального уровней;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

В спорте используют различные методические формы убеждения.

Одна из них – **беседа** со спортсменом. Беседы следует тщательно планировать и проводить целенаправленно. Их содержание определяется проблемами воспитания и намерениями воспитателя.

Тесно связана с беседой **дискуссия** в коллективе, которая может служить эффективной методической формой развития убеждений спортсменов.

Следующий метод – **поручения**. Тренер может дать спортсмену срочные и долговременные задания, которые относятся как к процессу тренировки, так и к нетренировочной деятельности. Но поручения всегда должны быть такими, чтобы результат выполнения поддавался проверке. Обучающийся обязательно должен отчитаться как и в какой мере, он выполнил поручение. В ходе воспитания каждый спортсмен должен приучиться выполнять поручения своих педагогов и коллектива как нечто само собой разумеющееся.

Успешность применения методов убеждения и приучения наряду с уже охарактеризованными условиями решающим образом зависит от влияния личного примера тренера, степени выраженности его убеждений, моральных качеств, психических свойств и привычек.

### 2.4. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

В зависимости от условий и организации тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по каратэ осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья обучающихся.

Тренер должен знать основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма при осуществлении тренировочного процесса и проведении спортивных соревнований.

Во время участия в соревнованиях тренер обязан осмотреть место проведения соревнований. Условия должны соответствовать санитарно-гигиеническим нормам и требованиям техники безопасности, следить за соответствием питания и питьевого режима санитарно-гигиеническим нормам.

Количество занимающихся не должно превышать норм установленных «Санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами СанПиН 2.4.4.1251-03» и количества рабочих мест в зале.

Тренировочные занятия должны быть методически продуманы с целью недопущения травм спортсменов при борьбе, отработке личной техники или работы на тренажёрах. При составлении спарринг-пар и формировании заданий на тренировку должны учитываться половые, возрастные и индивидуальные особенности спортсменов, адекватность уровня их готовности поставленным тренировочным задачам.

В ходе каждой тренировки тренер обязан:

- провести тщательный предварительный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования;
- соблюдать принципы доступности и последовательности в освоении физических упражнений;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности, при занятиях на тренажёрах;
- знать уровень физических возможностей занимающихся (по данным медицинского осмотра) и следить за их состоянием в процессе занятий;
- обеспечить педагогический обоснованный выбор форм, средств и методов тренировки, исходя из психофизиологической целесообразности; при проведении занятий обеспечивать соблюдение правил и норм техники безопасности, охраны труда и противопожарной защиты;
- проводить занятия в соответствии с расписанием;
- контролировать приход занимающихся на спортивные сооружения и уход после окончания учебных занятий.

## **2. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а также влияния физических упражнений на организм обучающихся осуществляется медико-педагогический контроль. Контроль должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях.

Контроль за состоянием здоровья, допуск к занятиям каратэ и участия в соревнованиях осуществляется медицинскими работниками – врачами медицинских учреждений.

Допуск к занятиям на обучение по дополнительной общеразвивающей программе проводится на основании заключения о состоянии здоровья от педиатра детской поликлиники.

Обучающиеся ежегодно проходят медицинское обследование и по результатам обследования осуществляется допуск к занятиям спортом. Для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам (после болезни, травмы), а также допуска обучающегося к тренировочным занятиям и соревнованиям - осуществляются текущие медицинские наблюдения.

Педагогический контроль за физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем с помощью контрольных упражнений, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Текущий контроль проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Основными критериями оценки обучающихся:

- ✓ регулярность посещения занятий;
- ✓ положительная динамика развития физических качеств обучающихся;
- ✓ уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены, самоконтроля;
- ✓ отсутствие медицинских противопоказаний для занятий.

Тестирование проводится два раза в год (октябрь, май) и позволяет установить конечный результат работы, сопоставить их с исходными данными, оценить качество и повести итоги учебно-воспитательного процесса.

#### **Оценочные материалы по теоретической подготовке**

Год обучения	Основные вопросы, темы, разделы
<b>1-й год</b>	1. Значение физической культуры и спорта для укрепления здоровья. 2. Оборудование и инвентарь. 3. Правила поведения в спортивном зале, техника безопасности 4. Личная и общественная гигиена. 5. Закаливание организма спортсмена.
<b>2-й год</b>	1. Краткий обзор истории каратэ. 2. Требования к одежде и снаряжению. 3. Понятия травматизма. 4. Правила соревнований. 5. Гигиенические значения водных процедур: умывание, душ, купание. 6. Оборудование и инвентарь.
<b>3-й год</b>	1. Краткий обзор истории каратэ. 2. Требования к одежде и снаряжению 3. Понятия травматизма. 4. Спортивные соревнования по каратэ 5. Основы техники и тактики в поединке, правила выполнения ката. 6. Места занятий, оборудование и инвентарь.

Аттестация по теоретической подготовке проводится в форме собеседования и заканчивается оценкой «зачет» - «незачет». При ответе на 60 % вопросов ставится оценка «зачтено».

#### **Нормативные требования по физической и технической подготовке 1 год обучения**

№ п/п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	2	4	6	8	10
2	Сгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	10	15	20	25	30
3	Прыжок в длину с места (см)	100	110	120	130	140
4	Челночный бег 3x10м с хода (см)	9,2	9,1	9,0	8,9	8,8

**2 год обучения**

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	4	6	8	10	12
2	Сгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	15	20	25	30	35
3	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170
4	Челночный бег 3x10м с хода (см)	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6

**3 год обучения**

№ п\п	Контрольные упражнения и единицы измерения	оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	5	7	9	10	12
2	Сгибание рук в упоре лежа(кол-во раз)	20	25	30	35	40
3	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190
4	Челночный бег 3x10м с хода (см)	8,0	7,9	7,8	7,7	7,6

### 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

#### 3.1. Методическое обеспечение программы

Успешное решение учебно-тренировочных задач возможно при использовании двух групп *методов*: общепедагогических и спортивных.

Общепедагогические или дидактические методы включают метод наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации обучения при единстве требований, метод опережающего развития физических качеств по отношению к технической подготовке, метод раннего освоения сложных элементов, метод соразмерности, т.е. оптимального и сбалансированного развития физических качеств.

Спортивные методы включают: метод непрерывности и цикличности учебно-тренировочного процесса; метод максимальности и постепенности повышения требований; метод волнообразности динамики тренировочных нагрузок; метод избыточности, предполагающий применение тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные; метод моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

*Средства спортивной тренировки.* Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения:

- общеподготовительные упражнения: задача - всестороннее гармоничное развитие дыхательной, сердечно-сосудистой, нервно-мышечной систем и обще-двигательной подготовки;

- специально подготовительные упражнения: задача - воспитание двигательных, психических, морально-волевых качеств, применительно к спортивной борьбе (упражнения на развитие двигательных качеств, упражнения, используемые для обучения, имитационные упражнения, упражнения для воспитания психологических и моральных качеств на основе принципов спортивной борьбы (терпение, решимости, воли в достижении цели, психологической устойчивости, дисциплины).

*Формы занятий:* групповые теоретические и практические занятия.

*Дидактические материалы:* специальная литература, справочные материалы, плакаты, правила соревнований по каратэ, видеозаписи игр.

*Методические разработки:* положения о соревнованиях, разработки родительских собраний, методические разработки по обучению основам техники каратэ, игр.

#### 3.2. Условия реализации программы

**Кадровое обеспечение:** тренеры-преподаватели, имеющие профильное среднее специальное или высшее образование в области физической культуры и спорта, обладающие теоретическими и практическими умениями по виду спорта каратэ.

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, видеозаписи соревнований, методические разработки в области каратэ.

**Материально-техническое обеспечение:** спортивный зал, тренажерный зал, оборудование и инвентарь, необходимые для реализации программы: покрытие татами, весы до 200 кг, гири спортивные 16 и 24 кг, мячи футбольные, скамейки гимнастические, стенка гимнастическая, табло информационное электронное, канат, тренажеры, гантели, резина, штанга, «блины», секундомер, свисток.

#### 4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4.12.2007 № 329-ФЗ
2. Федеральный стандарт по виду спорта «Всестилевое каратэ», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации №237 от 14.03.2016 г.
3. Ф.А. Вещиков. Стилевое каратэ. Спортивная дисциплина «Ашихаракатэ». Изд.

«Советский спорт», 2011

4. Восточные единоборства. / Авт.-сост. М. Гута. – М.: ООО «Астрель», ООО «АСТ», 2000. – 160 с.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО Издательство АСТ, 1998. – 272 с.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: ФиС, 1991. – 543 с.
7. Прокудин К.В. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Дисс. канд. пед. наук. – Коломна, 2000. – 186 с.
8. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1987. – 127 с.
9. Хрущев СВ., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: ФиС, 1987. – 157 с.
10. Ояма М. Классическое карате / М. Ояма. – М.: Эксмо, 2006. – 256 с.

Список интернет-ресурсов, необходимых для использования в тренировочном процессе.

1. официальный сайт министерства спорта РФ [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. официальный сайт Федерации всестилевого каратэ России [www.askarate.ru](http://www.askarate.ru)
3. Информационно-правовой портал ГАРАНТ (<http://www.garant.ru>)
4. НИИ питания Рамн <http://www.ion.ru/>