

Муниципальное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Ярославский городской Дворец пионеров»

«Утверждаю»

«20» мая 2024 г.

Директор МОУ ДО

«Ярославский городской Дворец пионеров»

Л.В. Попова



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Каратэ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст учащихся 7-17 лет

срок реализации 5 лет

Автор-составитель:

Балыбердин А.С.,

педагог дополнительного образования

Ярославль, 2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематический план	12
3. Содержание программы.....	15
4. Обеспечение программы.....	35
4.1. Методическое обеспечение программы	35
4.2. Мониторинг образовательных результатов.....	38
4.3. Материально-технические условия реализации программы.....	42
4.4. Педагогические условия реализации программы	43
5. Список информационных источников	44
6. Приложение.....	46
6.1. Приложение 1. Программа воспитания	47
6.2. Приложение 2. Календарно-тематическое планирование.....	54
6.3. Приложение 3. Принципы каратэ.....	58
6.4. Приложение 4. Словарь терминов.....	59
6.5. Приложение 5. Метод развития силовых способностей.....	61
6.6. Приложение 6. Атлетическая подготовка	67

1. Пояснительная записка

Истоки каратэ, как системы боевого единоборства, своими корнями уходят в глубокую древность. Многие исследователи склонны считать именно древнюю Индию тем местом, где зародились фундаментальные основы большинства систем рукопашного боя, получивших дальнейшее развитие в Китае, Монголии, Бирме, Таиланде и т.д. Большое и главное развитие каратэ получило на островах близ Японии (острова Сакисима, Окинава, Токари). Сегодня же этот вид получил развитие по всему миру, и в нашей стране в частности. Так в России развитием данного вида спорта с 2003 года занимается Федерация карате России.

Восточные единоборства - один из популярнейших среди молодёжи видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Каратэ» (далее – программа) имеет **физкультурно-спортивную** направленность. Занятия борьбой в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, формирование жизненно важных двигательных умений и навыков, составляющих основу техники и тактики борьбы, привитие навыков личной и общественной гигиены. Каратэ дает огромные возможности для формирования таких нравственных качеств как терпение, настойчивость, доброта, самообладание и самоуверенность, что очень важно для подростка.

Агрессивность подростков, их неприкаянность, неуверенность в своих силах и возможностях, а при этом завышенная самооценка - вот печальные реалии нашей жизни. Подростки часто не могут найти себя, своё место в жизни, хотя часто стремятся к гармонии с родителями, со сверстниками, хотят, чтобы окружающие относились к ним с уважением. В какой-то мере, подростковая агрессивность - это способ выжить в обществе. **Актуальность программы** заключается в специфике изучаемого вида спорта, который открывает обучающимся возможности познать самого себя, научиться управлять своими эмоциями, поступками в различных неординарных ситуациях. **Педагогическая целесообразность программы** основывается на главном преимуществе каратэ: глубокая философия соединяется с физическими нагрузками, охватывающих практически все группы мышц и системы организма обеспечивают гармоничное всестороннее развитие личности.

Каратэ является одним из видов восточных единоборств и значительно отличается от западных единоборств своими стойками, защитами, ударами, перемещениями, а также принципами морально-волевой подготовки. Поэтому **специфика обучения** по данной программе заключается в том, что на начальном этапе обучения особое внимание уделяется

приобретению двигательных навыков. Программа разделена по степеням мастерства (КЮ) обучающихся. Каждая степень осваивается в определенный период времени (в среднем 3 месяца). После прохождения очередного этапа каратист сдает экзамен, где проверяется его овладение конкретной техникой за конкретный период времени. Такая система подготовки не дает возможности перескакивать через какие-то разделы техники во имя достижения скороспелых результатов и ведет ребенка постепенно и планомерно к освоению сложной техники и ее исполнению на высокой скорости. Многократное выполнение каждого приема приводит к автоматизму его исполнения в экстремальной (боевой) ситуации, то есть к высокому мастерству. Наряду с обучением базовой технике развиваются и такие физические качества, как сила (без физической силы нет скорости удара, при малой скорости удара нет силы удара), прыгучесть, гибкость, ловкость. Проводится специализированная физическая подготовка, постепенное усложнение условий работы с партнером. От работы в парах (*Гохон Кумитэ, Санбон Кумитэ, ИППОН Кумитэ*) обучающийся переходит к полувольным (джиу ИППОН Кумитэ) и вольным (джиу Кукитэ) боям.

Отличительной особенностью содержания программы является то, что обучение каратэ постоянно соприкасается со сферой личностного становления обучающихся (выбор и достижение цели, стремление найти взаимопонимание со сверстниками, тайм-менеджмент, изживание определённых комплексов неполноценности). Учащиеся через подготовку различных элементов программы усваивают идеи здорового образа жизни, отказываются от вредных привычек, совершенствуют культуру тела и культуру собственного образа в целом. В широком социальном плане – участники программы способствуют созданию позитивного образа молодежи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Указом Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года», определяющего одной из национальных целей развития Российской Федерации предоставление возможности для самореализации и развития талантов;
- Национальным проектом «Образование»;

- Федеральным проектом «Успех каждого ребенка»;
- «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года» от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Распоряжения Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. № 3081-р Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года.

Данная программа является модифицированной. В её основу положена авторская программа Алояна Артура Саринговича, чемпиона мира по каратэ, в прошлом педагога Ярославского городского Дворца пионеров. В организации образовательного процесса используются комплексы упражнений данного автора на растяжки мышц и скоростно-силовых качеств учащихся.

Для реализации воспитательных задач программы была разработана воспитательная программа объединения «Каратэ» (Приложение 1).

В процессе многолетней подготовки спортсменов-каратистов предлагаются следующие стадии:

1. Стадия предварительной подготовки.
2. Стадия начальной спортивной подготовки.
3. Стадия спортивного совершенствования.
4. Демонстрация лучших соревновательных достижений (применительно к каждому отдельному обучающемуся).

Данная программа рассчитана на 5 лет обучения для детей 7-17 лет. Она рассматривает тренировочный процесс, как синтез микроциклов (микроцикл - определяется нормой недельной нагрузки) различной направленности. Направленность микроцикла зависит от программно-целевой задачи, которая ставится перед учащимися. Несколько последовательно связанных между собой микроциклов складываются в мезоциклы (3-6 недель), система которых в свою очередь образует единую законченную стадию спортивной подготовки - макроцикл (от 1 года до 1,5 лет).

Программа подготовки и воспитания юных спортсменов-каратистов предполагает определённую периодизацию, состоящую из трёх основных временных промежутков, составляющих годовой макроцикл:

- 1) подготовительный период,
- 2) основной период,
- 3) переходный период.

Достигнутый уровень в каратэ обозначается цветом пояса и соответствует индивидуальному мастерству, включая ранее достигнутые уровни. Поэтому пояс — это

основной способ идентификации достигнутого. Система поясов является постоянным процессом совершенствования обучающихся в форме учебно-тренировочных занятий от первого ученического разряда (кю) до высшего мастерского звания (дан).

Уровни в системе обучения и способы достижения поясов совпадают с идеей совершенствования вообще. Пояс означает непрерывную работу по развитию личности детей, пути их самореализации не только в техническом отношении, но и во внутренней психологической подготовке спортсмена.

На основании показателей диагностик различных сфер деятельности обучающихся (физической, социальной, эмоциональной, познавательной) и результатов спортивных достижений к концу первого года обучения все дети должны знать программу на 10 - 9 кю. Развиты простейшие специально-каратистские навыки. Изучены тактико-технические действия каратиста и продолжается их наработка.

К концу второго года обучающиеся должны выполнять программу на 9-8 кю. Закрепляются приобретенные двигательные навыки. Развиваются специальные физические качества: быстрота, гибкость, координационные возможности, сила и выносливость. Повышается уровень функциональной подготовки; 3-ий год обучения - сдаются экзамены на 7-6 и последующие кю с более глубоким изучением ката, кихон и кумитэ; 4-5 годы обучения – освоение специфической комбинационной работы и увеличение количества обучающихся-разрядников.

В группы каратэ принимаются дети в возрасте от 7 до 17 лет, физически и психически здоровые, что подтверждается справками от врача. Уровень подготовки - любой.

Занятия для детей 1-го года обучения проводятся два раза в неделю по 2 часа, т.е. 4 часа в неделю, 144 часа в год; 2-5-го годов обучения - два раза в неделю по 3 часа, 6 часов в неделю, 216 часов в год.

Форма занятий: групповая. Организована сводная группа детей по подготовке к соревнованиям различного уровня.

Процесс обучения и воспитания юного спортсмена основывается на комплексе учебно-тренировочных блоков, которые имеют специальную форму организации процесса обучения, оказывают сложное системное воздействие на психофизическое состояние ребенка.

Выбор решения при комплектовании тренировочных блоков исходит из анализа специфических закономерностей, присущих процессу формирования спортивных навыков, определяющих их планомерное развитие во времени. (Такие закономерности, как:

определенный уровень интереса к информации, темпы и качество освоения материала учащимися, системная последовательность подачи материала и т.д.).

Правильная оценка этих специфических моментов позволяет выбрать оптимальную нагрузку, а, следовательно, и наиболее объективный вероятностный прогноз тренировочного эффекта, который она может обеспечить.

Составляющими каждого тренировочного блока (цикла) являются комплексы специализированных двигательных элементов, упорядоченных определенной системой.

Главный результат 5-летнего цикла - это освоение специфики комбинационной работы. Тренировочный объем и методика его компоновки и преподавания позволяет прогнозировать развитие не только общефизических данных, но и морально-психологических качеств, необходимых каратисту, таких как воля, умение терпеть при переносе нагрузок, желание побеждать, внутренняя самодисциплина.

Определение результативности осуществляется с помощью наблюдения, тестирования, собеседования. Результаты заносятся в сводную таблицу, что позволяет педагогу своевременно корректировать методическую работу с каждым каратистом.

Формой подведения итогов реализации программы являются контрольные задания, технические зачеты, соревнования различного уровня, квалификационные зачеты и экзамены (сдача разрядов на соответствующий пояс), фестивали боевых искусств.

Одним из основных показателей работы объединения «Каратэ» является сохранность контингента обучающихся и динамика роста каждого обучающегося.

Цель программы: подготовить физически развитого, нравственного социально активного гражданина для дальнейшего его самоопределения и профессионального становления средствами приобщения к духовной и физической сущности каратэ.

Задачи программы:

Обучающие:

- дать основы знаний по каратэ, терминологии, приемам и правилам соревнований;
- научить выполнять общеразвивающие упражнения общефизической (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), соблюдая технику безопасности;
- научить технико-тактическим приемам борьбы каратэ;
- приобщить обучающихся к здоровому образу жизни путём систематических занятий спортом;

- сформировать у обучающихся морально-нравственные и волевые качества (толерантность, доброжелательность, взаимовыручку, силу воли, стремление к достижению высоких результатов и другие) ;

- сформировать умения и навыки самосовершенствования, самоконтроля и самопознания;

- научить обучающихся направлять свою силу на созидание, а не на разрушение (гуманное отношение к себе и окружающим);

Развивающие:

- развить силу, взрывную силу рук, силовую выносливость и силу прямого удара;

- развить у обучающихся активность и самостоятельность, коммуникативные способности;

- развить творческую инициативу детей в комплексном проявлении разнообразных двигательных качеств и навыков;

- развить традиционные ценности (трудолюбие, любовь к семье, коллективу, малой Родине)

Воспитательные:

- воспитать стремление к высоким достижениям;

- воспитать ответственного и социально-активного гражданина,

- воспитать стремление к преодолению трудностей в нестандартных ситуациях;

- сформировать навыки работы в команде.

В результате освоения программы обучающиеся должны знать:

- основную терминологию каратэ;

- правила техники безопасности;

- технико-тактические приёмы каратэ;

- основные упражнения ОФП и СФП, основы здорового и безопасного образа жизни;;

- правила соревнований по каратэ.

Уметь:

- применять полученные знания на практике;

- добиваться поставленных целей;

- выполнять нормативные требования каратэ;

- вести здоровый образ жизни;
- адекватно действовать в нестандартных ситуациях.

Обладать навыками:

- работы в команде и индивидуально;
- взаимоконтроля и самоконтроля;
- ответственного и социально-активного человека;
- постановки перед собой спортивных и жизненных целей, их достижения.

Помимо общеучебных показателей важное значение имеют личностные морально-нравственные качества: взаимоуважение, самостоятельное принятие решений и умение брать ответственность на себя, чувство патриотизма.

Одной из главных составляющих нравственно-патриотического воспитания является приверженность традициям объединения «Каратэ» и МОУ ДО «Дворец пионеров», воспитание любви и чувства гордости за свою малую Родину, страну. Воспитание личности с активной жизненной позицией, когда учащиеся активно включаются в различную социальную деятельность: участвуют в благотворительных акциях, умеют самостоятельно оценивать происходящее и адекватно использовать накопленный опыт; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, У учащихся сформировано ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни.

Ожидаемые результаты по годам обучения, исходя из задач программы

1 год обучения

К концу 1 года обучение учащиеся

будут знать:

- историю возникновения Каратэ;
- простейшие элементы кихон и ката;
- технику безопасности на занятиях;
- технику безопасности при работе с партнером;
- специальную терминологию.

Уметь:

- выполнять гимнастические элементы;
- выполнять общеразвивающие упражнения (ОФП, СФП);;

- выполнять простейшие элементы кихон;
- выполнять ката для уровня 10-9 кю.

2 год обучения

К концу 2 года обучения учащиеся

будут знать:

- специальную терминологию;
- технику безопасности при работе с партнером;
- приемы оказания первой помощи при травмах;
- элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю; -элементы кумитэ.

Уметь:

- свободно и грамотно работать с инвентарем;
- выполнять элементы кихон и ката для уровня 9-8 кю;
- выполнять элементы базового кумитэ.

3 год обучения

К концу 3 года обучения учащиеся будут знать:

- технику безопасности во время учебных поединков;
- правила соревнований по каратэ;
- элементы кихон и ката для уровня 7-6;
- тактику и стратегию поединка. Должны уметь: - выполнять элементы кихон и

ката 7-6 кю;

- выполнять элементы спортивного кумитэ;
- выполнять технику самообороны; - самостоятельно работать в группе и

индивидуально.

4 год обучения

Ожидаемые результаты 4-ого года обучения

К концу 4 года обучения учащиеся

будут знать:

- элементы скоростно-силовой подготовки;
- упражнения «взрывного» характера;
- различные кумитэ-спаринговые техники;
- виды подсечек, добиваний, захватов;
- правила и виды соревнований по борьбе;

Уметь:

- работать с отягощениями, на тренажёрах, с резиной;

- сочетать технические элементы с упражнениями вестибулярной и координационной тренировки;
- выполнять различные связки с закрытыми глазами;
- выполнять различные виды спарингов: одними руками, одними ногами, с руками за спиной и др.;
- выполнять ранее изученные элементы и связки из различных стоек.

5 год обучения

К концу 5 года обучения учащиеся

будут знать:

- правила выполнения спарринговых связок, отдельных ударов руками, ногами;
- правила атаки/защиты;
- виды подсечек, добиваний;

Уметь:

- уметь выполнять различные виды добиваний: справа, слева, со стороны ног, со стороны головы;
- выполнять спарринговые подсечки+ добивания;
- работать с отягощениями.

**Учебно-тематический план
1 и 2 год обучения**

№ п/п	Период обучения, название раздела	Количество часов			Количество часов		
		1 г.о.			2 г.о.		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-
2.	Подготовительный период	52	6	46	61	2	59
2.1	ОФП	17	-	17	26	-	26
2.2	СФП	26	3	23	26	-	26
2.3	Функционально-игровая подготовка	9	3	6	9	2	7
3.	Основной период	63	-	63	120	3	117
3.1	Изучение кихона	18	-	18	18	-	18
3.2	Изучение гохон	27	-	27	27	-	27
3.3	Изучение ката (тейкиокушодан)	18	-	18	18	-	18
3.4	Кумите -спаринговая				39	-	39
3.5	Совершенствование техники				18	3	15
4.	Переходный период	27	17	10	33	11	22
4.1	Изучение правил соревнований	3	2	1	6	3	3
4.2	Тестирование индивидуальной подготовки	1	1	-	6	2	4
4.3	Восстановительные мероприятия	9	-	9	18	3	15
4.4	Беседы о здоровье	14	14	-	3	3	-
	Итого часов:	144	25	119	216	18	198

**Учебно-тематический план
3 и 4 год обучения**

№ п/п	Период обучения, название раздела	Количество часов 3 г.о.			Количество часов 4 г.о.		
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-	1	1	-
2.	Подготовительный период	78	9	69	78	9	69
2.1	ОФП	24	-	24	24	-	24
2.2	СФП	42	6	36	42	6	36
2.3	Функционально-игровая подготовка	12	3	9	12	3	9
3.	Основной период	96	-	96	96	3	93
3.1	Изучение кихона	27	-	27	15	-	15
3.2	Изучение гохон	39	-	39	18	-	18
3.3	Изучение ката (тейкиокушодан)	30	-	30	27	-	27
3.4	Кумите -спаринговая				18	-	18
3.5	Совершенствование техники				18	3	15
4.	Переходный период	39	21	18	39	21	18
4.1	Изучение правил соревнований	6	3	3	6	3	3
4.2	Тестирование индивидуальной подготовки	6	3	3	6	3	3
4.3	Восстановительные мероприятия	12	-	12	12	-	12
4.4	Беседы о здоровье	15	15	-	15	15	-
	Итого часов:	216	33	183	216	36	180

**Учебно-тематический план
5го года обучения**

№ п/п	Период обучения, название раздела	Количество часов 5 г.о.		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	-
2.	Подготовительный период	78	9	69
2.1	ОФП	20	-	20
2.2	СФП	46	6	40
2.3	Функционально-игровая подготовка	12	3	9
3.	Основной период	98	-	98
3.1	Изучение кихона	10	-	10
3.2	Изучение гохон	10	-	10
3.3	Изучение ката (хейанйондан)	30	-	30
3.4	Кумите -спаринговая	36		36
3.5	Совершенствование техники	12		12
4.	Переходный период	39	21	18
4.1	Изучение правил соревнований	6	3	3
4.2	Тестирование индивидуальной подготовки	6	3	3
4.3	Восстановительные мероприятия	12	-	12
4.4	Беседы о здоровье	15	15	-
	Итого часов:	216	31	185

Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория.

Знакомство с группой. Знакомство с программой. Техника безопасности на занятиях. Принципы занимающегося каратэ до (Приложение 1). Личная и общественная гигиена. Костюм для занятий каратэ до. Знакомство с терминологией (Приложение 2).

2. Подготовительный период

Задачи подготовительного периода

- Привить элементарные спортивно - двигательные навыки.
- Сформировать у обучающихся навыки выполнения специальных и общефизических упражнений, необходимых для начинающего каратиста.
- Способствовать адаптации молодого организма к спортивному режиму и физическим нагрузкам.
- Подготовить учащихся к основному тренировочному периоду.

2.1. ОФП

Практика

Изучение и освоение силовых упражнений, акробатических и гимнастических упражнений, упражнений на быстроту и координацию.

2.2. СФП

Теория

Правила спортивной борьбы. Основные блоки, стойки, передвижения в стойках. Правила выполнения элементов классической техники: удары руками, ногами. Правила выполнения элементов спарриговой техники, сбивы, захваты, подсечки, добивания, связки. Особенности развития специальных силовых качеств. Методы развития силовых способностей (Приложение 3).

Практика

Разучивание и отработка программы атлетической подготовки для развития специальных силовых качеств (Приложение 4). Выполнение упражнений на развитие силовых способностей (Приложение 5).

Кихон: классическая техника: агеуке, сотоуке, геданбарай, учи уке, мае гери, мавашигери, йокугери.

Ката: (элементы) «Тайкиоку - Шодан» (комплекс упражнений).

Гохон кумите (условный бой) Атака: ой дзукидзёдан ой дзукичудан. Защита: агеуке сотоуке учи уке геданбарай.

ЗШмите: спарринговая техника: гякуцки, мавашицки, кизамицки, уракенучи

2.3. Функционально-игровая подготовка

Теория

Практика

3. Основной период

Задачи основного периода

- Развить простейшие специально - каратистские навыки.
- Сформировать тактико - технические навыки каратиста.

3.1. Изучение кихона

Практика

Кихон: 1. агеуке; ой дзуке; 2. сотоуке, гякудзукн; 3. учи уке, шутоуке; 4. Геданбарай; Мае гери; 5. йокоэмпн учи; Уракен учи

3.2. Изучение гохон

Практика

Гохон кумите (условный бой) Атака: ой дзукидзёдан. Защита: агеуке. Атака: ой дзукичудан. Защита: сотоуке. Атака: мае гери. Защита: геданбарай.

3.3. Изучение ката (тейкиокушодан)

Практика

Ката: (элементы) «Тайкиоку - Шодан» (комплекс упражнений)

3.4. Кумите –спарринговая

Практика

Удары руками, ногами

- а) Гякуцки
- б) Кизамицки
- в) Мавашицки
- г) Уракен учи
- д) Длинный вход
- е) Гякуцки + Мавашигери
- ж) Мавашигери; Мае гири
- з) Йоку гири кекоми

Сбивы, захваты-передвижения в стойке:

- а) Отходы назад, в сторону

- б) Захват от маваша гири
- в) Передвижение в стойке
- г) Сбив кизамигякуцки

Подсечка и добивания:

- а) Подсечка изнутри; боковая подсечка
- б) Добивания:
 - со стороны ног
 - со стороны головы
 - справа, слева

4. Переходный период

Задачи переходного периода (Приложение 6).

Способствовать постепенному снижению нагрузки и уровня работоспособности обучающихся.

- Способствовать постепенному выходу обучающихся из спортивной формы.
- Предоставить обучающимся относительный отдых путем переключения на другой вид деятельности.
- Способствовать ликвидации недостатков в физическом развитии.

4.1. Изучение правил соревнований

Теория

Возрастные группы участников соревнований по борьбе. Весовые категории. Продолжительность схватки. Костюм участника. Оценка приемов и действий в схватке.

Практика

Отработка организации начала и конца схватки. Оценка приемов и действий товарищей в схватке.

4.2. Тестирование индивидуальной подготовки

Теория

4.3. Восстановительные мероприятия

Практика

4.4. Беседы о здоровье

Теория

Ожидаемые результаты на 1-ый год обучения предлагается разбить на 3 составляющих (Приложение 7):

1. Функционально - силовые результаты.
2. Общеспортивные показатели.
3. Специально - каратистские и тактико - технические результаты.

Содержание деятельности 2 год обучения

1. *Вводное занятие*
2. Теория.

Знакомство с планом работы. Техника безопасности на занятиях.

2. Подготовительный период

Задачи подготовительного периода

- Закрепить приобретенные двигательные навыки.
- Развить специальные качества: быстроту, гибкость, координационные возможности, силу и выносливость.
- Повысить уровень функциональной подготовки.
- Подготовить учащихся к основному тренировочному периоду.

2.1. ОФП

Практика

Скоростно-силовая подготовка: работа с отягощениями, на тренажерах, с резиной.

Функциональная подготовка: кроссовая, игровая.

Применение разнообразных упражнений «взрывного» характера во всех плоскостях.

Сочетание активизации и резких остановок при выполнении упражнений.

Сочетание технических элементов с упражнениями вестибулярной и координационной тренировки:

- выполнение ранее изученных элементов, связок из разных стоек
- выполнение связки: подсечка + добивание
- выполнение связок с закрытыми глазами
- добивание из положения: справа, слева, со стороны ног, со стороны головы
- выполнение технических элементов, связок, на звуковой сигнал педагога
- спарринг на ограниченном участке татами
- спарринг одними руками
- спарринг одними ногами, руки за спиной
- спарринг в неудобной стойке (индивидуально - в правосторонней или в левосторонней)
- спарринг: подсечка + любая связка (добивания).

Разноплановые сочетания акробатических, гимнастических элементов.

2.2. СФП

Практика

Кихон: классическая техника: агеуке, сотоуке, геданбарай, учи уке, мае гери, мавашигери, йокугери.

Ката: (элементы) «Тайкиоку - Шодан» (комплекс упражнений).

Гохон кумите (условный бой) Атака: ой дзукидзёдан ой дзукичудан. Защита: агеукесотоуке учи укегеданбарай.

Кумите: спарринговая техника: гякуцки, мавашигери, кизамицки, уракенучи

2.3. Функционально-игровая подготовка

Теория

Практика

3. Основной период

Задачи основного периода

- Отработать и закрепить приобретенные навыки и умения.
- Апробировать знания и умения обучающихся в соревновательных условиях.
- Воспитать у каратистов смелость, мыслительные, волевые и иные психологические черты характера, необходимые для успешной карьеры спортсмена.

3.1. Изучение кихона

Практика

Кихон: 1. агеуке; ой дзуке; 2. сотоуке, гякудзукн; 3. учи уке, шутоуке; 4. Геданбарай; Мае гери; 5. йокоэмпн учи; Уракен учи

3.2. Изучение гохон

Практика

Гохон кумите (усложненный вариант) Атака: ой дзукидзёдан. Защита: агеуке. Атака: ой дзукичудан. Защита: сотоуке. Атака: мае гери. Защита: геданбарай.

3.3. Изучение ката (тейкиокушодан)

Практика

Хейаншодан. Элементы Ката

Кумите –спарринговаяПрактика

Выполнение спарринговых связок, отдельных ударов руками, ногами, атака, защита:

- гякуцкичудан + гякуцкидзедан + мавашигери
- гякуцки + кизамимавашигери

- длинный вход
- кизамиуракен учи + гякуцки
- кизамицки + гякуцки + кизамимавашигери
- мавашицки + кизамимавашигери
- гякуцки + мавашицки
- кизамимавашигери + гякуцки
- кизамиуракен учи + ёкогерикекоми
- мае гери
- уширогери
- м аваш и гер и/кизам и м аваш и гер и
- ёкогерикикоМи/кизамиёкогери
- уромавашигери
- гякуцки + уромавашигери. Преимущество отдаётся комбинационной технике.

Подсечки:

- кизамиашибарай + гякуцки (передняя подсечка)
- гякуаш и барай -I- гякуцки (задняя подсечка)
- гякуаш и барай + кизамимаваши и гери
- гякуашибарай + мавашицки (кизамицки + кизамимавашицки)

Добивания:

- со стороны ног
- со стороны головы
- справа
- слева
- разворот соперника + отошидзуки (добивание)

Работа на снарядах: (мешок, лапы)

- мае гери - 3*10 раз
- мавашигери - 3*10 раз
- ёкогерикекоми - 3*10 раз

Работа с отягощениями: (с гантелями)

- гякуцки - 3*10 раз
- мавашицки - 3*10 раз
- кизамицки - 3*10 раз

- кизамимавашицки

Передвижение в стойке, сбивы, захваты.

3. *Переходный период*

4. Задачи переходного периода

- Способствовать постепенному снижению нагрузки и уровня работоспособности обучающихся.
- Способствовать постепенному выходу обучающихся из спортивной формы.
- Предоставить обучающимся относительный отдых путем переключения на другой вид деятельности.
- Способствовать ликвидации недостатков в физическом развитии.

4.1. *Изучение правил соревнований*

Теория

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика

Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Разбор ведения боя спортсменов.

4.2. *Тестирование индивидуальной подготовки*

Теория

4.3. *Восстановительные мероприятия*

Практика

4.4. *Беседы о здоровье*

Теория

Содержание программы

3 год обучения

1. Вводное занятие

Теория.

Знакомство с планом работы. Техника безопасности на занятиях.

2. Подготовительный период

Задачи подготовительного периода

- Закрепить приобретенные двигательные навыки.
- Развить специальные качества: быстроту, гибкость, координационные возможности, силу и выносливость.
- Повысить уровень функциональной подготовки.
- Подготовить учащихся к основному тренировочному периоду.

2.1. ОФП

Практика

Скоростно-силовая подготовка: работа с отягощениями, на тренажерах, с резиной.

Функциональная подготовка: кроссовая, игровая.

Применение разнообразных упражнений «взрывного» характера во всех плоскостях.

Сочетание активизации и резких остановок при выполнении упражнений.

Сочетание технических элементов с упражнениями вестибулярной и координационной тренировки:

- выполнение ранее изученных элементов, связок из разных стоек
- выполнение связки: подсечка + добивание
- выполнение связок с закрытыми глазами
- добивание из положения: справа, слева, со стороны ног, со стороны головы
- выполнение технических элементов, связок, на звуковой сигнал педагога
- спарринг на ограниченном участке татами
- спарринг одними руками
- спарринг одними ногами, руки за спиной
- спарринг в неудобной стойке (индивидуально - в правосторонней или в левосторонней)
- спарринг: подсечка + любая связка (добивания).

Разноплановые сочетания акробатических, гимнастических элементов.

2.2. СФП

Практика

Кихон: классическая техника: агеуке, сотоуке, геданбарай, учи уке, мае гери, мавашигери, йокугери.

Ката: (элементы) «Тайкиоку - Шодан» (комплекс упражнений).

Гохон кумите (условный бой) Атака: ой дзукидзёдан ой дзукичудан. Защита: агеуке сотоуке учи уке геданбарай.

Кумите: спарринговая техника: гякуцки, мавашигери, кизамицки, уракенучи

2.3. Функционально-игровая подготовка

Теория

Практика

3. Основной период

Задачи основного периода

- Отработать и закрепить приобретенные навыки и умения.
- Апробировать знания и умения обучающихся в соревновательных условиях.
- Воспитать у каратистов смелость, мыслительные, волевые и иные психологические черты характера, необходимые для успешной карьеры спортсмена.

3.1. Изучение кихона

Практика

Кихон: 1. агеуке; ой дзуке; 2. сотоуке, гякудзукн; 3. учи уке, шутоуке; 4. Геданбарай; Мае гери; 5. йокоэмпн учи; Уракен учи

3.2. Изучение гохон

Практика

Гохон кумите (усложненный вариант) Атака: ой дзукидзёдан. Защита: агеуке. Атака: ой дзукичудан. Защита: сотоуке. Атака: мае гери. Защита: геданбарай.

3.3. Изучение ката (тейкиокушодан)

Практика

Хейаншодан. Элементы Ката

Кумите – спарринговая

Практика

Выполнение спарринговых связок, отдельных ударов руками, ногами, атака, защита:

- гякуцкичудан + гякуцкидзедан + мавашигери
- гякуцки + кизамимавашигери
- длинный вход

- кизамиуракен учи + гякуцки
- кизамицки + гякуцки + кизамимавашигери
- мавашицки + кизамимавашигери
- гякуцки + мавашицки
- кизамимавашигери + гякуцки
- кизамиуракен учи + ёкогерикекоми
- мае гери
- уширогери
- м аваш и гер и/кизам и м аваш и гер и
- ёкогерикикоМи/кизамиёкогери
- уромавашигери
- гякуцки + уромавашигери. Преимущество отдаётся комбинационной технике.

Подсечки:

- кизамиашибарай + гякуцки (передняя подсечка)
- гякуаш и барай -I- гякуцки (задняя подсечка)
- гякуаш и барай + кизамимаваши и гери
- гякуашибарай + мавашицки (кизамицки + кизамимавашицки)

Добивания:

- со стороны ног
- со стороны головы
- справа
- слева
- разворот соперника + отошидзуки (добивание)

Работа на снарядах: (мешок, лапы)

- мае гери - 3*10 раз
- мавашигери - 3*10 раз
- ёкогерикекоми - 3*10 раз

Работа с отягощениями: (с гантелями)

- гякуцки - 3* 10 раз
- мавашицки - 3*10 раз
- кизамицки - 3*10 раз
- кизамимавашицки

Передвижение в стойке, сбивы, захваты.

4. Переходный период

Задачи переходного периода

Способствовать постепенному снижению нагрузки и уровня работоспособности обучающихся.

- Способствовать постепенному выходу обучающихся из спортивной формы.
- Предоставить обучающимся относительный отдых путем переключения на другой вид деятельности.
- Способствовать ликвидации недостатков в физическом развитии.

4.1. Изучение правил соревнований

Теория

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика

Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Разбор ведения боя спортсменов.

4.2. Тестирование индивидуальной подготовки

Теория

4.3. Восстановительные мероприятия

Практика

4.4. Беседы о здоровье

Содержание программы 4 год обучения

1. Вводное занятие

Теория.

Знакомство с планом работы. Техника безопасности на занятиях.

2. Подготовительный период

Задачи подготовительного периода

- Закрепить приобретенные двигательные навыки.
- Развить специальные качества: быстроту, гибкость, координационные возможности, силу и выносливость.
- Повысить уровень функциональной подготовки.

– Подготовить учащихся к основному тренировочному периоду.

2.1. ОФП

Практика

Скоростно-силовая подготовка: работа с отягощениями, на тренажерах, с резиной.

Функциональная подготовка: кроссовая, игровая.

Применение разнообразных упражнений «взрывного» характера во всех плоскостях.

Сочетание активизации и резких остановок при выполнении упражнений.

Сочетание технических элементов с упражнениями вестибулярной и координационной тренировки:

- выполнение ранее изученных элементов, связок из разных стоек
- выполнение связки: подсечка + добивание
- выполнение связок с закрытыми глазами
- добивание из положения: справа, слева, со стороны ног, со стороны головы
- выполнение технических элементов, связок, на звуковой сигнал педагога
- спарринг на ограниченном участке татами
- спарринг одними руками
- спарринг одними ногами, руки за спиной
- спарринг в неудобной стойке (индивидуально - в правосторонней или в левосторонней)
- спарринг: подсечка + любая связка (добивания).

Разноплановые сочетания акробатических, гимнастических элементов.

2.2. СФП

Практика

Кихон: классическая техника: агеуке, сотоуке, геданбарай, учи уке, мае гери, мавашигери, йокугери.

Ката: (элементы) «Тайкиоку - Шодан», «Хейан-Шодан», «Хейан-Нидан», «Хейан-Сандан». (комплекс упражнений).

Гохон кумите (условный бой) Атака: ой дзукидзёдан ой дзукичудан. Защита: агеукесотоуке учи укегеданбарай.

Кумите: спарринговая техника: гякуцки, мавашицки, кизамицки, уракенучи

2.3. Функционально-игровая подготовка

Теория

Практика

3. Основной период

Задачи основного периода

- Отработать и закрепить приобретенные навыки и умения.
- Апробировать знания и умения обучающихся в соревновательных условиях.
- Воспитать у каратистов смелость, мыслительные, волевые и иные психологические черты характера, необходимые для успешной карьеры спортсмена.

3.1. Изучение кихона

Практика

Кихон: 1. агеуке; ой дзуке; 2. сотоуке, гякудзукн; 3. учи уке, шутоуке; 4. Геданбарай; Мае гери; 5. йокоэмпн учи; Уракен учи

3.2. Изучение гохон

Практика

Гохон кумите (усложненный вариант) Атака: ой дзукидзедан. Защита: агеуке. Атака: ой дзукичудан. Защита: сотоуке. Атака: мае гери. Защита: геданбарай.

3.3. Изучение ката

Практика

Хейаншодан, Хейан-Нидан, Хейан-сандан.. Элементы Ката

3.4. Кумите –спарринговая

Практика

Выполнение спарринговых связок, отдельных ударов руками, ногами, атака, защита:

- гякуцкичудан + гякуцкидзедан + мавашигери
- гякуцки + кизамимавашигери
- длинный вход
- кизамиуракен учи + гякуцки
- кизамицки + гякуцки + кизамимавашигери
- мавашницки + кизамимавашигери

- гякуцки + мавашицки
- кизамимавашигери + гякуцки
- кизамиуракен учи + ёкугерикекоми
- мае гери
- уширогери
- м аваш и гер и/кизам и м аваш и гер и
- ёкогерикикоМи/кизамиёкогери
- уромавашигери
- гякуцки + уромавашигери. Преимущество отдаётся комбинационной технике.

Подсечки:

- кизамиашибарай + гякуцки (передняя подсечка)
- гякуаш и барай -I- гякуцки (задняя подсечка)
- гякуаш и барай + кизамимавашигери
- гякуашибарай + мавашицки (кизамицки + кизамимавашицки)

Добивания:

- со стороны ног
- со стороны головы
- справа
- слева
- разворот соперника + отошидзуки (добивание)

Работа на снарядах: (мешок, лапы)

- мае гери - 3*10 раз
- мавашигери - 3*10 раз
- ёкогерикекоми - 3*10 раз

Работа с отягощениями: (с гантелями)

- гякуцки - 3* 10 раз
- мавашицки - 3*10 раз
- кизамицки - 3*10 раз
- кизамимавашицки

Передвижение в стойке, сбивы, захваты.

4. Переходный период

Задачи переходного периода

- Способствовать постепенному снижению нагрузки и уровня работоспособности обучающихся.
- Способствовать постепенному выходу обучающихся из спортивной формы.
- Предоставить обучающимся относительный отдых путем переключения на другой вид деятельности.
- Способствовать ликвидации недостатков в физическом развитии.

4.1. Изучение правил соревнований

Теория

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика

Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Разбор ведения боя спортсменов.

4.2. Тестирование индивидуальной подготовки

Теория

4.3. Восстановительные мероприятия

Практика

4.4. Беседы о здоровье

Теория.

***Содержание программы
5 год обучения***

1. Вводное занятие

Теория.

Знакомство с планом работы. Техника безопасности на занятиях.

2. Подготовительный период

Задачи подготовительного периода

- Закрепить приобретенные двигательные навыки.
- Развить специальные качества: быстроту, гибкость, координационные возможности, силу и выносливость.
- Повысить уровень функциональной подготовки.
- Подготовить учащихся к основному тренировочному периоду.

2.1. ОФП

Практика

Скоростно-силовая подготовка: работа с отягощениями, на тренажерах, с резиной.

Функциональная подготовка: кроссовая, игровая.

Применение разнообразных упражнений «взрывного» характера во всех плоскостях.

Сочетание активизации и резких остановок при выполнении упражнений.

Сочетание технических элементов с упражнениями вестибулярной и координационной тренировки:

- выполнение ранее изученных элементов, связок из разных стоек
- выполнение связки: подсечка + добивание
- выполнение связок с закрытыми глазами
- добивание из положения: справа, слева, со стороны ног, со стороны головы
- выполнение технических элементов, связок, на звуковой сигнал педагога
- спарринг на ограниченном участке татами
- спарринг одними руками
- спарринг одними ногами, руки за спиной
- спарринг в неудобной стойке (индивидуально - в правосторонней или в левосторонней)
- спарринг: подсечка + любая связка (добивания).

Разноплановые сочетания акробатических, гимнастических элементов.

2.2. СФП

Практика

Кихон: классическая техника: агеуке, сотоуке, геданбарай, учи уке, мае гери, мавашигери, йокугери, уширо гири

Ката: (элементы) «Тайкиоку - Шодан», «Хейан-Шодан», «Хейан-Нидан», «Хейан-Сандан», «Хейан-Йондан»(комплекс упражнений).

Гохон кумите (условный бой) Атака: ой дзукидзёдан ой дзукичудан. Защита: агеукесотоуке учи укегеданбарай.

Кумите: спарринговая техника: гякуцки, мавашицки, кизамицки, уракенучи

2.3. Функционально-игровая подготовка

Теория

Практика

3. Основной период

Задачи основного периода

- Отработать и закрепить приобретенные навыки и умения.
- Апробировать знания и умения обучающихся в соревновательных условиях.
- Воспитать у каратистов смелость, мыслительные, волевые и иные психологические черты характера, необходимые для успешной карьеры спортсмена.

3.1. Изучение кихона

Практика

Кихон: 1. агеуке; ой дзуке; 2. сотоуке, гякудзукн; 3. учи уке, шутоуке; 4. Геданбарай; Мае гери; 5. йокоэмпичи; Уракен учи

3.2. Изучение гохон

Практика

Гохон кумите (усложненный вариант) Атака: ой дзукидзёдан. Защита: агеуке. Атака: ой дзукичудан. Защита: сотоуке. Атака: мае гери. Защита: геданбарай.

3.3. Изучение ката

Практика

Хейаншодан, Хейан-Нидан, Хейан-сандан, ХейанЙондан. Элементы Ката

3.4. Кумите –спарринговая

Практика

Выполнение спарринговых связок, отдельных ударов руками, ногами, атака, защита:

- гякуцкичудан + гякуцкидзедан + мавашигери
- гякуцки + кизамавашигери
- длинный вход
- кизамиуракен учи + гякуцки
- кизамицки + гякуцки + кизамавашигери
- мавашицки + кизамавашигери

- гякуцки + мавашицки
- кизамимавашигери + гякуцки
- кизамиуракен учи + ёкугерикекоми
- мае гери
- уширогери
- м аваш и гер и/кизам и м аваш и гер и
- ёкогерикикоМи/кизамиёкогери
- уромавашигери
- гякуцки + уромавашигери. Преимущество отдаётся комбинационной технике.

Подсечки:

- кизамиашибарай + гякуцки (передняя подсечка)
- гякуаш и барай -I- гякуцки (задняя подсечка)
- гякуаш и барай + кизамимавашигери
- гякуашибарай + мавашицки (кизамицки + кизамимавашицки)

Добивания:

- со стороны ног
- со стороны головы
- справа
- слева
- разворот соперника + отошидзуки (добивание)

Работа на снарядах: (мешок, лапы)

- мае гери - 3*10 раз
- мавашигери - 3*10 раз
- ёкогерикекоми - 3*10 раз

Работа с отягощениями: (с гантелями)

- гякуцки - 3* 10 раз
- мавашицки - 3*10 раз
- кизамицки - 3*10 раз
- кизамимавашицки

Передвижение в стойке, сбивы, захваты.

4. Переходный период

Задачи переходного периода

- Способствовать постепенному снижению нагрузки и уровня работоспособности обучающихся.
- Способствовать постепенному выходу обучающихся из спортивной формы.
- Предоставить обучающимся относительный отдых путем переключения на другой вид деятельности.
- Способствовать ликвидации недостатков в физическом развитии.

4.1. Изучение правил соревнований

Теория

Соревнования по борьбе, их цели и задачи. Виды соревнований: личные, лично-командные, командные. Система проведения соревнований: круговая система и система с выбыванием участников.

Практика

Определение мест в личном, лично-командном, командном соревновании. Разбор ведения боя спортсменов.

4.2. Тестирование индивидуальной подготовки

Теория

4.3. Восстановительные мероприятия

Практика

4.4. Беседы о здоровье

Теория.

4. Обеспечение программы

4.1. Методическое обеспечение

Методы обучения

По способу получения обучающимися знаний и умений все методы обучения делятся на три группы:

- практические методы;
- словесные методы;
- методы наглядного восприятия.

Практические методы основаны на активной двигательной деятельности обучающегося. Они разделяются на две группы:

1. Методы строго регламентированного упражнения (разучивание по частям, в целом и принудительно-облегчающие):

- упражнения характеризуются многократным выполнением действия (или его частей) при строгой регламентации формы движений, величины нагрузки, ее нарастания, чередования с отдыхом и т.п.;

- метод разучивания по частям предусматривает первоначальное изучение отдельных частей действия с последующим соединением их в необходимое целое;

- метод разучивания в целом предусматривает изучение действия в том виде, в каком оно предстоит как конечная задача обучения. Метод применяется на любом этапе обучения;

- метод принудительно-облегчающего разучивания предусматривает изучение действия с использованием технических устройств (тренажеров, гантелей, утяжелителей), обеспечивающих возможность воспроизведения изучаемого упражнения (или его элемента) в искусственно созданных и строго регламентируемых условиях.

2. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный) допускают относительно свободный выбор действий обучающегося для решения поставленной задачи. Эти методы, как правило, используются на этапе совершенствования, когда ученики уже обладают достаточным объемом знаний и умений:

- игровой метод включает в себя:

- А) ярко выраженное соперничество и эмоциональность;

- Б) чрезвычайную изменчивость условий ведения борьбы, условий выполнения действий;

- В) высокие требования к творческой инициативе в действиях;

- Г) отсутствие строгой регламентации в характере действий и нагрузке;

- Д) комплексное проявление разнообразных двигательных качеств и навыков.

Игровой метод создает возможности для комплексного развития двигательных навыков и качеств для совершенствования координации, умения решать внезапно возникающие задачи, незамедлительно входить в нужный темп работы.

- соревновательный метод характеризуется:

А) подчинение всей деятельности задаче победить в том или ином действии в соответствии с заранее установленными правилами;

Б) максимальным проявлением физических и психических сил в борьбе за первенство, за высокие спортивные достижения,

Метод создает условия для более полного раскрытия функциональных возможностей организма, он требует большой самостоятельности в решении, возникающих по ходу выполнения действия, задач. Этот метод наиболее эффективен при совершенствовании действия, но не при первоначальном его разучивании. Он требует достаточно высокого уровня развития физических качеств, причем, в их комплексном проявлении и педагогически оправдывает себя при условии развитой психической устойчивости спортсменов к победам и поражениям.

3. Словесные методы.

С помощью слова осуществляются многие функции, составляющие его конструктивную, организаторскую и другие стороны деятельности, а также устанавливаются взаимоотношения с учащимися. Слово активизирует весь процесс обучения, так как способствует формированию более полных и отчетливых представлений, помогает глубже осмыслить, активнее воспринять учебную задачу.

4. Методы наглядного восприятия.

Эти методы обеспечивают зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. Просмотр, прослушивание темпа, ритма движений создают у учащегося более разностороннее представление о действии. Наглядное восприятие способствует более быстрому и прочному освоению, повышает интерес к изучаемым действиям.

5. Практики наставничества

Модель наставничества «Ученик — ученик» предполагает взаимодействие обучающихся, при котором один из обучающихся находится на более высокой ступени образования и обладает организаторскими и лидерскими качествами, позволяющими ему оказать весомое влияние на наставляемого.

Эта форма наставничества может решать следующие задачи:

Образовательные: наставник помогает преодолеть проблемы с учебой или, наоборот, одарённому ребёнку — проявить себя и реализовать свои сильные стороны.

Социальные: наставник помогает справиться с адаптацией внутри коллектива новичкам, детям с девиантным поведением, с ограниченными возможностями здоровья.

Индивидуальные: наставник помогает решить жизненные проблемы ребёнка, реализовывать его амбиции, желания, цели.

6. Методы развития силовых способностей (Приложение 3)наглядного восприятия.

Формы занятий:

- беседы,
- соревнования,
- технические зачёты, экзамены,
- семинары.

Семинары делятся на спортивные и технические.

На *спортивных семинарах* уделяют большое внимание общей физической подготовке, правильному выполнению ударов, и увеличению скорости выполнения ударов и техник.

На *технических семинарах* происходит подготовка к экзаменам. Изучение техники Ката. Технический семинар заканчивается экзаменом на пояса (кью).

Структура занятий

Все занятия состоят из трёх частей:

1. Подготовительная часть, как правило, включает разминку, которая строится таким образом, чтобы охватить все группы мышц, не вызывая их перегрузки. Начинать разминку лучше всего с бега, а завершать упражнениями на гибкость.

2. Основная часть, включает в себя изучение новой техники, повторение и совершенствование индивидуальной техники. Преимущественное изучение той или иной формы обучения выбирается педагогом в соответствии с планом занятий.

3. Заключительная часть, может быть направлена на развитие общефизических данных и гибкости. Кроме того, в заключительную часть необходимо включать упражнения на расслабление и специальные дыхательные упражнения. Особое внимание уделяется упражнению «сейдза-мокусю», при котором ученики, сидя на коленях и закрыв глаза, перед тренировкой настраиваются на занятия, а в конце тренировки проводят анализ, успокаивают дыхание. Это упражнение является обязательным во всех видах японских единоборств.

В объединении проводится работа по организации развивающего досуга и общения учащихся, направленная на удовлетворение потребностей подростков в отдыхе, развлечениях; восстановлении интеллектуальных, физических и эмоциональных сил, так

как большое количество детей и подростков мотивируют свой приход в объединение как возможность найти себе друзей и уйти от школьных и домашних проблем.

В коллективе каратэ стали традиционными такие формы, как тематические вечера, конкурсы, туристические походы, поездки в другие города.

Во всём этом велика роль родителей. Совместная творческая деятельность по проведению праздников, открытых занятий, соревнований и других массовых мероприятий сплачивает коллектив, создавая позитивную мотивацию на «ситуацию успеха», как для детей, их родителей, так и для педагогов, для того, чтобы было комфортно всем, кто вовлечён в образовательный процесс.

Для определения результатов овладения обучающимися дополнительной образовательной программой педагог проводит мониторинг: отслеживает уровень теоретической подготовки, уровень физического и личностного развития учащихся.

Мониторинг образовательный результатов

Данная программа предлагает следующий вариант экспертной оценки обучающихся, который состоит из комплекса обязательных элементов общефизического и специального (применительно к каратистам) направления, подлежащего зачетно-тестовой оценке:

Предмет мониторинга	Цель мониторинга как предполагаемый результат	Показатели	Способы отслеживания	Сроки
Состояние контингента учащихся	Изучить и проанализировать движение контингента учащихся в объединении «Каратэ» для проведения объективного набора в группы первого и последующих лет обучения в	Характер мотивов прихода в коллектив и ухода из коллектива Стабильность посещения учебных занятий Степень сохранности контингента обучающихся и продолжительность обучения в «Каратэ»	Анкетирование Ведение журналов и анализ посещаемости по журналам учёта Заполнение цифровых таблиц количественных показателей	В начале каждого учебного года В течение учебного года 3 раза в год (октябрь, январь, май)

	предстоящем учебном году			
Состояние детского коллектива	Анализ взаимоотношений и взаимодействия в «Каратэ» для организации целенаправленной работы по созданию условий в коллективе, способствующих развитию личности	Сформированность социально-психологических отношений в коллективе Преобладающее настроение Уровень сплочённости коллектива Наличие коллективных творческих достижений Самооценка и уровень притязаний	Тест Фидлера «Психологический климат в коллективе» Наблюдение за отношениями в учебной и внеучебной деятельности коллектива Фиксирование достижений коллектива в журнале учёта, пополнение архива коллектива	2 раза в год (начало и конец учебного года) В течение учебного года В конце учебного года В течение учебного года В начале и конце года
Общее физическое развитие учащихся	Проанализировать влияние занятий в «Каратэ» на физическое развитие учащихся в целом, а также эффективность развивающих методов обучения, используемых в образовательном процессе коллектива	Уровень развития специальных способностей (Приложение 7) Проявление навыков Уровень результатов в освоении учебной программы «Каратэ» Стабильность достижений	Контрольные, итоговые занятия Тетрадь достижений Учёт количественного и качественного уровня участия	В течение учебного года В течение учебного года 2 раза в год (декабрь, апрель)

		Уровень заинтересованности учащихся в предъявлении собственного результата (участие в соревнованиях)	детей в различных соревнованиях	В течение учебного года В течение учебного года
Теоретические знания учащихся	Проанализировать степень соответствия знаний учащихся по программе	Уровень освоения (знание, понимание, умение дать определение и применить) основных элементов содержания (правил, терминов, технологий и пр.) Уровень применения теоретического материала на практике	Тест, собеседование Педагогическое наблюдение	2 раза в год (декабрь, апрель) В течение учебного года

Контрольно-измерительные материалы 1 года обучения

Параметр	Уровень	Критерий	Диагностическиесредства
Общее физическое развитие учащихся	Высокий	Знание терминологии. 80-100 % выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.
Теоретические знания учащихся.	Средний	Знание терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 на 60-80 %	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.
	Низкий	Низкий уровень знания терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 менее, чем на 60%.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.

Контрольно-измерительные материалы 2 года обучения

Параметр	Уровень	Критерий	Диагностическиесредства
Общее физическое развитие учащихся.	Высокий	Знание терминологии. 90-100 % выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.

Теоретические знания учащихся.	Средний	Знание терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 на 70-90 %	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.
	Низкий	Низкий уровень знания терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 менее, чем на 70%.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.

Контрольно-измерительные материалы 3 года обучения

Параметр	Уровень	Критерий	Диагностическиесредства
Общее физическое развитие учащихся. Теоретические знания учащихся.	Высокий	Знание терминологии. 90-100 % выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.
	Средний	Знание терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 на 70-90 %	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.
	Низкий	Низкий уровень знания терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 менее, чем на 70%.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.

Контрольно-измерительные материалы 4 года обучения

Параметр	Уровень	Критерий	Диагностическиесредства
Общее физическое развитие учащихся. Теоретические знания учащихся.	Высокий	Знание терминологии. 90-100 % выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.
	Средний	Знание терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 на 80-90 %	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.
	Низкий	Низкий уровень знания терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 менее, чем на 80%.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.

Контрольно-измерительные материалы 5 года обучения

Параметр	Уровень	Критерий	Диагностическиесредства
----------	---------	----------	-------------------------

Общее физическое развитие учащихся. Теоретические знания учащихся.	Высокий	Знание терминологии. 100 % выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.
	Средний	Знание терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 на 80- 90 %	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.
	Низкий	Низкий уровень знания терминологии. Выполнение нормативов указанных в приложениях 4 и 5 менее, чем на 80%.	Нормативы и комплексы указанных в приложениях 4 и 5.

5.2. Материально-техническое обеспечение программы

Для эффективной реализации образовательной программы необходимы:

- спортивный зал для единоборств с профессиональным покрытием (татами),
- две площадки 8*8 м.,
- турники, шведские стенки,
- специализированный спортивный инвентарь: лапы, мешки боксерские (3-4 шт.), гантели, утяжелители, накладки на руки и на голень.

5.3. Педагогические условия реализации программы

Балабердин Александр Сергеевич:

- педагог дополнительного образования,

- стаж 12 лет,

- образование высшее:

Диплом бакалавра ФГБОУВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д.Ушинского», 2016 года,

Диплом магистра ФГБОУВО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д.Ушинского», 2020 года

- награжден медалью «За укрепление государства Российского», 2016 год

- Победитель физкультурно-спортивной номинации регионального этапа Всероссийского конкурса профессионального мастерства работников сферы дополнительного образования «Сердце отдаю детям», 2023г.

- Победитель городского конкурса "Педагог-профессия мужская" в тематическом направлении "Воспитание и социализация обучающихся" 2023г.

- Победитель регионального этапа Всероссийской акции "Физическая культура и спорт-альтернатива пагубным привычкам" в номинации "Наставник: секреты здорового образа жизни", 2023г.

- Второе место в муниципальном этапе Всероссийского конкурса педагогических работников "Воспитать человека" в номинации "Успешный опыт воспитательной деятельности, реализуемый в условиях спортивно-оздоровительных клубов".2023г.

- Победитель конкурса Ярославской областной организации Общероссийского профсоюза образования "Педагогическая находка от/для наставника", 2023г.

Список информационных источников

Список литературы для педагога

1. Вейдер Джо. Строительство тела по системе Джо Вейдера. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
2. Восточные единоборства /Авт. – сост. М.Гутин. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2000.
3. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо-традиция воинских искусствах. – М.: 1991.
4. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.
5. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Перевод с венгерского. Под ред. В.В. Столбова. – М.: Радуга, 1982.
6. Лялько В.В. Тренажеры в боевых искусствах /под ред. А.Е. Тараса. – Мн: Харвест, 1998.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.
9. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ: Спортивные кружки и секции. – М.: Просвещение, 1986.
10. Физиология мышечной деятельности: Учебник для институтов физической культуры. /Под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Юрген Хортман / ХарольдТюнненман, Современная силовая подготовка, 1988.

Список литературы для обучающихся

12. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
13. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994.
14. Лялько В.В. Тренажеры в боевых искусствах /под ред. А.Е. Тараса. – Мн: Харвест, 1998.
15. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1977.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Содержание

1. **Пояснительная записка**
2. **Цель, задачи и результат воспитательной работы**
3. **Работа с коллективом обучающихся**
4. **Работа с родителями**
5. **Календарный план воспитательной работы на 2024-2025 уч. год**
6. **Оценка результативности реализации рабочей программы воспитания**
7. **Список использованной литературы**

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Рабочая программа воспитания для обучающихся объединения «КАРАТЭ» разработана согласно требованиям следующих документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-рК
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Актуальность программы

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

Как и любое другое боевое искусство, каратэ - важная духовная сфера человеческой деятельности. Помимо практической пользы, занятия каратэ ведут обучающихся к вершине самосовершенствования, познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать трудности, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение обучающихся, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу.

Формы организации воспитательной работы:

- собрания, лекции, беседы с обучающимися и их родителями;

- информация о спортивных событиях в стране, мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- культурно-массовые мероприятия;
- профориентационный проект «Мир спортивных профессий»;
- наставничество;
- поддержание традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в объединение, выпускные вечера, шефство старших над младшими, празднование дней рождения.

Благодаря систематической воспитательной работе, в коллективе каратистов сложились дружеские уважительные отношения, атмосфера взаимопомощи и поддержки.

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для всех групп обучающихся, а также их родителей (законных представителей) детского объединения «КАРАТЭ» в возрасте 7-17 лет.

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

2.Цель, задачи и результат воспитательной работы

Цель - создать условия для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции.

Задачи:

- развивать систему отношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
- формировать и пропагандировать здоровый образ жизни;
- воспитывать у обучающихся такие качества, как долг, ответственность, честь, достоинство, способность к принятию самостоятельных решений и др.
- воспитывать личность с активной жизненной позицией, готовой к принятию ответственности за свои решения; стремящейся к самосовершенствованию, саморазвитию и самовыражению.
- воспитывать у учащихся дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- способствовать формированию профориентационных знаний и умений.

Планируемые результаты реализации программы воспитания:

- у обучающихся сформировано ответственное отношение к своему здоровью и потребность в здоровом образе жизни;
- обучающиеся проявляют творческую активность в различных сферах социально значимой деятельности;
- у обучающихся сформирована активная жизненная позиция, они готовы к принятию ответственности за свои решения и полученный результат;
- обучающиеся проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- обучающиеся оказывают помощь членам - коллектива, находят с ними общий язык и общие интересы;

- обучающиеся знакомы со спортивными профессиями (тренер, учитель физической культуры, спортивной журналист, спортивный врач, спортивный психолог, фитнес-тренер, сотрудник МЧС, военный и другие);
- имеют опыт наставничества.

Работа с коллективом обучающихся

Работа с коллективом обучающихся детского объединения нацелена на:

- формирование практических умений, этику общения;
- обучение умениям и навыкам, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции.

Работа с родителями

Работа с родителями обучающихся детского объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года, использование социальных сетей для информирования и общения с родителями);
- оформление информационных уголков для родителей.

б. Календарный план воспитательной работы на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Наименование мероприятия	Дата проведения	Место проведения
Модуль «Воспитательная среда»			
1.	Беседы об основных принципах КАРАТЭ	Сентябрь - октябрь	МОУ ДО «Дворец пионеров»
2.	Участие в игровой программе «Здравствуй, Дворец»	октябрь	МОУ ДО «Дворец пионеров»
3.	Показательные выступления к Международному дню пожилых людей	01.10.2024	МОУ ДО «Дворец пионеров»
4.	Беседа: День народного единства	04.11.2024	МОУ ДО «Дворец пионеров»
5.	Выход в музей стрелкового и холодного оружия	Декабрь, 2024	Музей стрелкового и холодного оружия
6.	Мероприятие, посвящённое Дню защитников Отечества	22.02.2025	МОУ ДО «Дворец пионеров»
7.	Участие в празднике «Широкая масленица»	26.02.2025	МОУ ДО «Дворец пионеров»
8.	Эстафета, посвящённая Всемирному дню здоровья	07.04.2025	МОУ ДО «Дворец пионеров»

9.	Показательные выступления, посвящённые Дню Победы	09.05.2025	МОУ ДО «Дворец пионеров»
10	Выпускной бал	Май 2025	МОУ ДО «Дворец пионеров»
Модуль «Работа с родителями»			
1.	Организационное родительское собрание (Знакомство родителей с целями и задачами обучения по данной ДООП, особенностями организации учебного процесса, режимом работы и учебным графиком)	сентябрь	МОУ ДО «Дворец пионеров»
2.	Индивидуальные консультации для родителей (Решение вопросов социального и педагогического характера)	в течение учебного года	МОУ ДО «Дворец пионеров»
3.	Открытые занятия для родителей (Знакомство родителей с промежуточными результатами работы объединения)	декабрь, апрель-май	МОУ ДО «Дворец пионеров»
4.	Итоговое родительское собрание (Подведение итогов работы объединения, знакомство с результатами итоговой аттестации обучающихся)	май	МОУ ДО «Дворец пионеров»
Модуль «Профилактика»			
1.	Первичный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах и во Дворце пионеров, поведению при угрозе ЧС и теракта	сентябрь	МОУ ДО «Дворец пионеров»
2.	Проведение учений по эвакуации при ЧС	октябрь	МОУ ДО «Дворец пионеров»
3.	Проведение бесед анти наркотической направленности	декабрь	МОУ ДО «Дворец пионеров»
4.	Повторный инструктаж по ТБ, правилам пожарной безопасности, поведению на дорогах и во Дворце пионеров, поведению при угрозе ЧС и теракта	январь	МОУ ДО «Дворец пионеров»
5.	Проведение бесед по информационной безопасности в сети	февраль	МОУ ДО «Дворец пионеров»
6.	Беседы по профилактике разрешения конфликтных ситуаций	март	МОУ ДО «Дворец пионеров»
7.	Проведение бесед о здоровом образе жизни	апрель	МОУ ДО «Дворец пионеров»
8.	Проведение бесед по правилам поведения на дорогах и во Дворце пионеров, в общественных местах в летнее время	май	МОУ ДО «Дворец пионеров»
Модуль «Профессиональное самоопределение»			
1.	Реализация проекта «Мир спортивных профессий». Мастер-класс от фитнес-тренера по йоге	Октябрь	МОУ ДО «Дворец пионеров»
2.	Реализация проекта «Мир спортивных профессий». Мастер-класс от инструктора по стрельбе	Декабрь	МОУ ДО «Дворец пионеров»

3	Реализация проекта «Мир спортивных профессий». Творческая встреча со спортивным журналистом	Февраль	МОУ ДО «Дворец пионеров»
4	Реализация проекта «Мир спортивных профессий». Экскурсия в тренажерный зал	Апрель	МОУ ДО «Дворец пионеров»

Список использованной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Указ Президента РФ от 21 июля 2020 года № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-рК
5. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;
6. Государственная программа РФ «Развитие образования», утвержденная постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. От 16.07.2020);
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Литература для педагога:

1. Воспитательный процесс: изучение эффективности: методические рекомендации/ под редакцией Е.Н. Степанова – М., 2016;
2. Каргина З.А. Практическое пособие для работы педагога дополнительного образования. – Изд. доп.- М.: Школьная Пресса, 2008;
3. Маленкова П.И. Теория и методика воспитания/ М., 2017;
4. Слостенин В.А. Методика воспитательной работы- изд.3-е-М, 2015.

Календарно-тематическое планирование на 2024-2025 учебный год

Календарный учебный график

Объединение «Каратэ» 2022-2023

1 год обучения 144 часа в год (группа №1).

Дата	Тема	Часы
02.09.24	Инструктаж по Т.Б.О.Ф.П..С.Ф.П.Кихон.Гохон.	2
06.09.24	О.Ф.П..С.Ф.П.Кихон.Гохон.Ката.Основы	2
09.09.24	О.Ф.П..С.Ф.П.Кихон.Ката.Основы	2
13.09.24	О.Ф.П..С.Ф.П.Кихон.Гохон.Ката.Основы	2
16.09.24	О.Ф.П..С.Ф.П.Кихон. Работа по лапам 1 номером на месте.	2
20.09.24	О.Ф.П..С.Ф.П.Кихон.Стойки:блоки. Работа по лапам 1 номером на месте.	2
23.09.24	О.Ф.П. ,С.Ф.П.Кихон.Стойки.Блоки.Удары.Ката:тейкиеку шодан.	2
27.09.24	О.Ф.П. ,С.Ф.П.Кихон.Стойки.Блоки.Удары.Ката:тейкиеку шодан.	2
30.09.24	О.Ф.П. Кихон. Гохон. Основы.	2
04.10.24	О.Ф.П. Кихон. Работа по лапам 1 номером на месте.	2
07.10.24	О.Ф.П. Кихон. Стойки:блоки.Работа по лапам 1 номером на месте.	2
11.10.24	О.Ф.П. Кихон. Стойки:блоки.удары.Ката. Тейкиеку шодан.	2
14.10.24	О.Ф.П. Кихон. Стойки:блоки.удары.Ката. Тейкиеку шодан.	2
18.10.24	О.Ф.П. Кихон. Стойки:блоки.удары.Ката. Тейкиеку шодан.	2
21.10.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.кихон:стойки,удары.Кумитэ:поединки по заданию.	2
25.10.24	О.Ф.П. Кихон. Стойки.блоки.удары.Ката. Кумитэ,поединки по заданию.	2
28.10.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.кихон:стойки,удары.гохон:основы,работа в парах.	2
01.11.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.кихон:стойки,удары.гохон:основы,работа в парах.	2
08.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан.Элементы.	2
11.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан.Связки.	2
15.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Основы. Работа в парах.	2
18.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Основы. Работа в парах.	2
22.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
25.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	2
29.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан.Связки.	2
02.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан.Связки.	2
06.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Основы. Работа в парах.	2
09.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Основы. Работа в парах. Промежуточная аттестация.	2
13.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
16.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	2
20.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	2
23.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	2
27.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Основы. Работа в парах.	2
10.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Основы. Работа в парах.	2
13.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
17.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	2
20.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	2
24.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	2

27.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
31.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан.	2
03.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан.	2
07.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	2
10.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	2
14.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	2
17.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
21.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан.	2
28.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан.	2
03.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	2
07.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	2
10.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	2
14.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
17.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан.	2
21.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан.	2
24.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	2
28.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	2
31.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	2
04.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
07.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан.Хейан шодан.	2
11.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан. Хейан шодан.	2
14.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	2
18.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	2
21.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	2
25.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
28.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан.Хейан шодан.	2
02.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан. Хейан шодан.	2
05.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	2
12.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	2
16.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	2
19.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
23.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан.Хейан шодан.	2
26.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан. Хейан шодан.	2
30.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	2

Календарный учебный график

Объединение «Каратэ» 2024-2025

2 год обучения 216 часов в год (группа №2).

Дата	Тема	Часы
01.09.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.Кихон. Инструктаж по Т.Б.	3
06.09.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.Кихон.Гохон.	3
08.09.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.Кихон.Гохон.	3
13.09.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.Кихон.Ката.	3
15.09.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.Кихон.Гохон.Ката.	3
20.09.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.Кихон.Гохон.	3

22.09.24	О.Ф.П. ,С.Ф.П.Кихон. Гохон.	3
27.09.24	О.Ф.П. С.Ф.П.Кихон.Кумитэ:поединки по заданию.	3
29.09.24	О.Ф.П. С.Ф.П.Кихон.Кумитэ:поединки по заданию.	3
04.10.24	О.Ф.П. С.Ф.П.Кихон.Ката.	3
06.10.24	О.Ф.П. С.Ф.П.Кихон.Ката.Хейан шодан.Связки.	3
11.10.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
13.10.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
18.10.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3
20.10.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.кихон:стойки,удары,блоки. Гохон. Работа в парах.	3
25.10.24	О.Ф.П. С.Ф.П.Кихон. Стойки.блоки.Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	3
27.10.24	О.Ф.П. С.Ф.П.Кихон. Стойки.блоки,удары.Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	3
01.11.24	О.Ф.П.,С.Ф.П.кихон:стойки, блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	3
03.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки,удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
08.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан ,хейан шодан.	3
10.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.,удары. Ката. Тейкиеку шодан ,хейан шодан.	3
15.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3
17.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	3
22.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	3
24.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки. удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
29.11.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан.хейан шодан.	3
01.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	2
06.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3
08.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах. Промежуточная аттестация.	3
13.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	3
15.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки. удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
20.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан.хейан шодан.	3
22.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	3
27.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3
29.12.24	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	3
10.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	3
12.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3
17.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
19.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	3
24.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	3
26.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	3
31.01.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	3
02.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3
07.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
09.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	3
14.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	3
16.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	3
21.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	3
23.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3
28.02.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
02.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	3
07.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	3
09.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Тейкиеку шодан,хейан шодан.	3
14.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	3
16.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3

21.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
23.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	3
28.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	3
30.03.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	3
04.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	3
06.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3
11.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
13.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	3
18.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	3
20.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	3
25.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	3
27.04.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	3
02.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	3
04.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	3
11.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	3
16.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	3
18.05.25	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	3

02.04.23	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	2
09.04.23	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	2
16.04.23	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	2
23.04.23	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Гохон. Работа в парах.	2
30.04.23	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Кумитэ:поединки по заданию.	2
07.05.23	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки. блоки. Кумитэ:поединки по заданию.	2
16.05.23	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	2
23.05.23	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.блоки. Ката. Хейан шодан,хейан нидан.	2
30.05.23	О.Ф.П. С.Ф.П. Кихон : стойки.удары. Гохон. Работа в парах.	2

Принципы занимающегося каратэ- до

1. Уважение-сонгё

Уважительное отношение к людям и вещам. Это первая обязанность занимающегося каратэ-до.

2. Честь-мэйё

Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.

3. Искренность-макото

Качество присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

4. Добросовестность-гюдзицу

Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства –неразделимы.

5. Доброта - синсэцу

Доброта один из признаков силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

6. Скромность-кёкэн

Это умение быть почтительным и скромным, лишенным надменности и тщеславия.

7. Порядочность-сёдзики

Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения;

8. Доблесть-юки

Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и особенно воля к победе - составляющие этого качества.

9. Самообладание-дзисэй

Это основное качество занимающегося каратэ-до, обуславливающее его эффективность. Кодекс чести и философия каратэ направлены на обретение и развитие этого качества.

10. В каратэ не нападают первыми-каратэ нисэнтэнаси

Каратист не должен быть агрессивным и жестоким и никогда не может быть инициатором конфликтных ситуаций, применяя свои знания и умения только для самозащиты.

Словарь терминов КАРАТЭ

КИХОН - основы, азы данного боевого искусства.

ГОХОН КУМИТЕ - условный спарринг на 5 шагов.

КАТА - формальное упражнение.

АГЕ УКЕ - верхний блок. i

СОТО УКЕ - блок защиты снаружи внутрь.

ГЕДАН БАРАЙ - блок защиты нижнего уровня тела.

УЧИ УКЕ - блок защиты изнутри наружу.

МАЕ ГЕРИ - прямой удар ногой вперед.

МАВАШИ ГЕРИ - круговой удар ногой.

ЙОКУ ГЕРИ КЕАГЕ- восходящий удар ногой в сторону.

ЙОКУ ГЕРИ КЕКОМИ - проникающий удар ногой в сторону.

УШЙРО ГЕРИ - удар ногой назад.

ОЙ ЦКИ - прямой удар вдогонку (с шагом одноименной ногой).

ГЪКУ ЦКИ - прямой удар (разноименное положение рук и ног).

УРАКЕН УЧИ - удар тыльной стороной кулака.

ЙОКО ЭМПЙ УЧИ - удар локтем в сторону.

ШУТО УЧИ - рубящий блок.

ДЗЕНКУЦУ ДАЧИ - стойка с передним изгибом.

КИБА-ДАЧЙ - стойка всадника

КУКУЦЙ-ДАЧИ- оборонительная стойка.

ХАЙСОКУ-ДАЧИ - стойка с сомкнутыми стопами.

МЙСУБЪЙ-ДАЧЪЙ - стойка (пятки вместе носки врозь).

МАВАШИ ЦКИ - круговой (боковой) удар рукой.

КИЗАМИ ЦКИ - прямой удар передней рукой.

ДЛИННЫЙ ВХОД - прямой удар на два шага.

ЧУДАН - средний уровень тела.

ДЗЕДАН- верхний уровень тела (шея, голова).

КИАИ - боевой выкрик.

КЮ - ученическая ступень(разряд).

КУМИТЭ - «сталкивающие руки», бой, борьба

Методы развития силовых способностей

По своему характеру все упражнения подразделяются на три основные группы:

1. общего,
2. регионального,
3. локального воздействия.

К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвует не менее $2/3$ общего объема мышц, регионального – от $1/3$ до $2/3$, локального – менее $1/3$ всех мышц.

Направленность воздействия силовых упражнений в основном определяется следующими компонентами:

- а) видом и характером упражнения;
- б) величиной отягощения;
- в) количеством повторения упражнений;
- г) скоростью выполнения преодолевающих или уступающих движений;
- д) темпом выполнения упражнения;
- е) характером и продолжительностью интервалов отдыха между подходами.

Метод максимальных усилий

Метод максимальных усилий включает упражнения с субмаксимальными, максимальными и сверхмаксимальными отягощениями или сопротивлениями. Тренирующее воздействие метода направлено преимущественно на совершенствование возможностей центральной моторной зоны генерировать мощный поток возбуждающей импульсации на мотонейроны, а также на увеличение мощности механизмов энергообеспечения мышечных сокращений. Он обеспечивает развитие способности мышц к сильным сокращениям, проявлению максимальной силы без существенного увеличения мышечной массы.

Для практической реализации метода используется несколько методических приемов: *равномерный*, *«пирамида»*, *максимальный*

Метод повторных усилий

Это метод тренировки, в котором в качестве основного тренирующего фактора является не предельный вес отягощения, а количество повторений упражнения с оптимальным и субмаксимальным весом. В этом методе используются различные варианты построения тренировки. В зависимости от избранных компонентов упражнения направленность метода может широко варьироваться (таб.1).

Таблица 1. Примерное соотношение веса отягощения и предельного числа повторений в силовых упражнениях (обобщенные данные различных авторов)

Условные уровни интенсивности	Вес отягощения, в % к максимальному	Число возможных повторений в одном подходе (повторный максимум – ПМ)
1	св. 100	1
2	100	1
3	95	2-3
4	90	3-5
5	85	5-7
6	80	8-10
7	75	10-12
8	70	12-15
9	65	15-18
10	60	18-20
11	50	20-33
12	40	св. 30

Для его практической реализации применяют различные методические приемы: равномерный, суперсерий и комбинаций упражнений, круговой.

«Ударный» метод

«Ударный» метод применяется для развития амортизационной и «взрывной» силы различных мышечных групп. При тренировке мышц ног наиболее широко используются отталкивания после прыжка в глубину с дозированной высоты. Приземление должно быть упругим, с плавным переходом в амортизацию. Глубина подседания находится опытным путем. Амортизация и последующее отталкивание должны выполняться как единое целое

действие. Оптимальная дозировка прыжковых «ударных» упражнений не должна превышать четырех серий по 10 прыжков в каждой для хорошо подготовленных людей, а для менее подготовленных – 1-3 серий по 6-8 прыжков. Отдых между сериями 3-5 минут.

Возможно применение «ударного» метода и для тренировки других мышечных групп с отягощениями или весом собственного тела.

Методы развития «взрывной» силы и реактивной способности мышц

Для развития «взрывной» силы и реактивной способности нервно-мышечного аппарата применяется весь арсенал средств силовой подготовки, как отдельно, так и в комплексе:

- 1) упражнения с отягощением;
- 2) прыжковые упражнения;
- 3) упражнения с «ударным» режимом работы мышц;
- 4) изометрические упражнения.

Метод развития динамической (скоростной) силы

Скоростная сила проявляется при быстрых движениях против относительно небольшого внешнего сопротивления. Для развития скоростной силы применяют *упражнения с отягощениями, прыжки с высоты, прыжковые упражнения и комплексы* перечисленных тренировочных средств.

Отягощения используются как для локального развития отдельных мышечных групп, так и при совершенствовании целостной структуры спортивных упражнений или профессиональных действий. При этом используется в основном два диапазона отягощений (Юрген Хортман 1988).

1. С весом до 30% от максимума в том случае, когда в тренируемом движении или действии преодолевается незначительное внешнее сопротивление и требуется преимущественное развитие стартовой силы мышц.

2. С весом 30-70% от максимума, когда в тренируемом движении или действии преодолевается значительное внешнее сопротивление и требуется более высокий уровень «ускоряющей» силы. Для данного диапазона отягощений характерно относительно пропорциональное развитие силовых, скоростных и «взрывной» способностей.

Методы развития силовой выносливости

Силовая выносливость, т.е. способность длительное время проявлять оптимальные мышечные усилия – это одно из наиболее значимых в профессионально-прикладной физической подготовке и спорте двигательных качеств.

Силовая выносливость является сложным, комплексным физическим качеством и определяется как уровнем развития вегетативных функций, обеспечивающих необходимый кислородный режим организма, так и состоянием нервно-мышечного аппарата. При работе с околопредельными мышечными усилиями уровень ее развития определяется преимущественно максимальной силой. С уменьшением величины рабочих условий возрастает роль факторов вегетативного обеспечения. Границей перехода работы с преимущественным преобладанием «силового» или «вегетативного» факторов в спортивной практике принято считать нагрузку с усилием в 30% от индивидуального максимума.

Поэтому, развитие силовой выносливости должно вестись комплексно, на основе параллельного совершенствования вегетативных систем и силовых способностей.

При работе с высокой мощностью проявление силовой выносливости специфично и зависит от локальной мышечной тренировки в избранном виде спорта, несмотря на то, что обеспечивается она одними и теми же биоэнергетическими механизмами. Вот почему силовая выносливость, например, у гимнастов, пловцов, борцов, бегунов или боксеров будет существенно различаться.

Основным методом развития силовой выносливости является **метод повторных усилий** с реализацией различных методических приемов.

Повышение эффективности тренировочных нагрузок связано, прежде всего, с аналитическим подходом к их применению, то есть с использованием на одном тренировочном занятии таких упражнений и их комплексов, которые имеют избирательное, направленное воздействие на «ведущие» факторы, и сочетания которых в рамках одного тренировочного занятия дает положительный отставленный прирост работоспособности.

Существуют два методических подхода при аналитическом совершенствовании силовой выносливости:

1. Первый подход заключается в совершенствовании фосфагенной системы энергообеспечения за счет:

- а) увеличения мощности анаэробного алактатного процесса,

- б) расширения анаэробной алактатной емкости (увеличения объема внутримышечных источников энергии),
- в) повышения эффективности реализации имеющегося энергетического потенциала путем рабочих движений.

2. Второй подход к развитию силовой выносливости при мышечной работе в условиях анаэробного гликолиза заключается в совершенствовании механизмов компенсации неблагоприятных кислотических сдвигов за счет:

- а) увеличения буферной емкости крови,
- б) повышения окислительных возможностей организма, то есть его аэробной мощности.

Например:

1. Для увеличения максимальной анаэробной мощности используются упражнения с отягощением 30-70 % от предельного с количеством повторений от 5-12 раз. Интервал отдыха произвольный.

2. Для увеличения анаэробной алактатной емкости и повышения эффективности использования энергетического потенциала применяют упражнения с отягощением до 60 % от предельного с количеством повторений от 15 до 30 раз. Выполняется 2-4 подхода с отдыхом 3-5 минут. В процессе работы необходим постоянный контроль за техникой выполнения упражнений.

3. Для совершенствования компенсаторных механизмов и адаптации к работе в условиях сильных кислотических сдвигов в организме, выполняется не более 4 подходов в высоком темпе с отягощением от 20 до 70 % от предельного с количеством повторений до отказа.

4. Повышение окислительных возможностей нервно-мышечного аппарата совершенствуется в упражнениях аэробного характера.

Изометрический метод

Характеризуется кратковременным напряжением мышц без изменения их длины.

Напряжение мышц надо увеличивать плавно до максимального или заданного и удерживать его в течение нескольких секунд в зависимости от развиваемого усилия (табл. 2).

Таблица 2. Продолжительность напряжения мышц в зависимости от развиваемого усилия (в % от максимума) при изометрической тренировке (по Т.Неттингер, 1961).

Развиваемое усилие, %	40-50	60-70	80-90	100
Время напряжения, сек	10-15	6-10	4-6	2-3

Целесообразно выполнять изометрические напряжения в положениях и позах, адекватных моменту проявления максимального усилия в тренируемом упражнении. Эффективно сочетание изометрических напряжений с упражнениями динамического характера, а также с упражнениями на растягивание и расслабление.

Например:

Выполнить в одной серии 2-3 подхода по 5-6 напряжений в каждом продолжительностью по 4-6 секунд и отдыхом между подходами не менее 1 минуты

Атлетическая подготовка для развития специальных силовых качеств в объединении «Каратэ»

По традиции тренировка с отягощениями применяется в межсезонье. В соревновательном периоде необходимо снизить и объем, и интенсивность тренировок с отягощениями. Усиленно следует обращать внимание на развитие силы и мощности в подготовительном периоде, а затем постараться сохранить как можно больше из этих качеств в соревновательном периоде.

Для эффективности воздействия атлетических упражнений предлагается проходить через три базовых цикла тренировки с отягощениями в ходе не соревновательных периодов.

1-я фаза – общая физическая подготовка

Она готовит организм к более трудным будущим тренировкам. В ходе фазы общей физической подготовки можно выполнять те же самые упражнения (см. комплекс ниже), но применять отягощения меньшего веса при более высоком числе повторений и меньшей длительности пауз для отдыха между подходами. Длительность 4 недели. Число занятий в неделю равно 3.

2-я фаза – наращивание силы

Здесь программа дать большую силу, которая трансформируется в улучшение результатов специальной силовой подготовки. Длительность 8-10 недель. По 3 занятия в неделю.

3-я фаза – увеличение мощности

Мощность представляет собой комбинацию силы и скорости. Чтобы развивать мощность, необходимо применять большие отягощения в подходах по 4-8 повторений. Нужно стараться поднять снаряды как можно быстрее во «взрывной» манере в каждом повторении. Длительность 6-8 недель по 3 занятия в неделю.

Пример (программа рассчитана на 3 дня в неделю – понедельник, среда, пятница или вторник, четверг, суббота).

- А. Разминка и стретчинг (растяжка мышц).
- Б. Упражнения.

- а) жим штанги, лежа на горизонтальной скамье, – 3 x 8 – 12;
- б) жим штанги, с груди стоя, – 3 x 12;
- в) тяга штанги к животу в наклоне – 3 x 8;
- г) опускание согнутых рук со штангой за голову лежа («полувер») – 2 x 8 – 12;
- д) подъем рук с гантелями через стороны стоя – 2 x 8 – 12;
- е) тяга штанги узким хватом к подбородку стоя – 2 x 15;
- ж) сгибание рук со штангой стоя – 2 x 12;
- з) приседание со штангой на спине – 3 x 10;
- и) выпрямление ног с металлическими сандалиями лежа – 2 x 12;
- к) сгибание ног с металлическими сандалиями лежа – 2 x 12;
- л) подъем туловища из положения лежа 4 x 15 – 20.

В. Стретчинг и успокаивающие упражнения.

Очень важно растягиваться до и после тренировки, а также выполнять успокаивающие упражнения.

Применение комплексов специальных силовых упражнений в тренировочных занятиях

В основу построения комплексов силовых упражнений могут быть заложены различные принципы, в зависимости от формы организации тренировочного занятия.

В данном случае тренировочный процесс организован в виде нескольких блоков со средним уровнем объема и интенсивности нагрузки:

- изучение и совершенствование техники ударов и защит;
- силовые упражнения;
- упражнения на растягивание.

Как средство силовой тренировки можно использовать одно и то же упражнение или разные, меняющиеся в каждом последующем тренировочном блоке.

Примеры комплексов, которые применяются на обучающих занятиях в объединении «Каратэ».

Комплекс №1.

Отжимание в упоре лежа (на кулаках) с максимальной быстротой (10 серий x 4 повторения через 2-3 секунды отдыха, не вставая из упора лежа); (10 серий x 3 повторения); (15 серий x 2 повторения на один счет с такими же интервалами отдыха).

Комплекс №2.

Отжимание в упоре лежа на заданное количество раз, но без учета времени (40; 35; 30 раз) с возможным отдыхом в положении упора лежа.

Комплекс №3.

Выполнение упражнения на брюшной пресс (можно использовать упражнения 4-7 из раздела 3.3.2). Комплекс выполняется с максимальной быстротой, с интервалами между повторениями 1,0-1,5 секунды 40; 35; 30.

Комплекс №4.

Выполнение имитационных упражнений с отягощением (упр. 1-2) с различным количеством повторений на один счет: (15 серий x 3 повторения с интервалом 5-10 секунд); (10 серий x 4 повторения); (10 серий x 3 повторения).

Комплекс №5.

Прыжки на двух ногах на месте с подтягиванием коленей к груди (10 прыжков + отдых 15-30 секунд с встряхиванием мышц ног + 9 прыжков); (10 + 8 прыжков); (10 + н прыжков). Между сериями отдых 1 минута.

Комплекс №6.

1. Отжимания в упоре на руках в максимальном темпе 20 раз.
2. Упражнение на гибкость в положении сидя 1-2 мин.
3. Отжимание в упоре лежа 45-50 раз в произвольном темпе с возможным отдыхом в положении упора лежа.
4. Упражнение на гибкость в положении сидя 2-3 мин.
5. Подскоки на месте 1-2 мин.
6. Отжимание в упоре лежа 15 раз в максимальном темпе.
7. Отдых, лежа на животе 15-30 секунд, полностью расслабиться, руки вдоль туловища.
8. Отжимание, в упоре лежа: 14 раз + отдых 15-30 секунд; 13; 12; 11; 10 раз, в каждой серии увеличивая продолжительность отдыха на 5 секунд.
9. Упражнение на гибкость в положении сидя 4-5 минут.

Особенности переходного периода

Данный период по своей целевой направленности очень схож с оздоровительно - восстановительным мезоциклом, задачи которого заключаются в ориентации функционально- двигательного тонуса на более спокойный режим, по возможности, исключая соревновательный характер нагрузок.

Представляется целесообразным использование вариантов занятий, перекликающихся с элементами активного отдыха.

Необходимо, по возможности, удовлетворять желания обучающихся на тот или иной вариант тренировок, отвечающий требованию к снижению уровня интенсивности нагрузок и снятия наступившего морально - психологического и физического перенапряжения, вызванного завершающимся макроциклом.

Но несмотря на, казалось бы, «либеральный» подход к тренировочному процессу рассматриваемого периода, педагог не должен забывать, что тренировочный цикл несет свою смысловую нагрузку, суть которого заключается в нормативно- тестовой экспертизе обучающихся.

Прогноз результатов 1 г.о.

ПРОГНОЗ - есть вероятное суждение педагога относительно наблюдаемого состояния учащихся и его перспективных достижений. Предлагаемая программа предполагает долгосрочный прогноз, но как всякая программа должна отражать и промежуточные, предполагаемые результаты, к которым должны прийти юные каратисты после окончания годичного макроцикла.

Прогноз функционально - силовых результатов очень сложно изложить в количественно - цифровом варианте, по той простой причине, что темпы биологического роста, рассматриваемой нами возрастной категории юношей, разные. Различен и уровень «спортивной» подготовки пришедших заниматься и степень одаренности обучающихся. Таким образом, прогноз функционально - силовых качеств юных спортсменов первого года обучения, при выполненном объёме тренировочных нагрузок, можно выразить в наличии обязательного роста в нормативно - тестовых показателях.

Прогноз второго составляющего звена можно отобразить в таблице, содержащей информацию о приобретенных двигательных навыках, необходимых юному каратисту, из других видов спорта..

Вид спорта	Приобретенный навык
1. футбол, регби	- техника ведения, владения, передачи мяча рукой - ногой - пространственное коллективное мышление - индивидуальные качества
2. акробатика, гимнастика	- кувырки вперед, назад, через препятствие - переворот боком (колесо) - упражнения на гибкость

Примечание: Указанная в таблице разносторонняя спортивная подготовка, безусловно, может быть расширена по усмотрению педагога. Прогноз тактико-технических результатов заложен в систему тактико-технического норматива, сдаваемого обучающимися в конце года (экзамен на кю - пояс).

Данная программа построена так, что обучающийся, выполнивший тренировочный объём макроцикла, подходит к сдаче тактико-технического норматива вполне подготовленным. Кроме того, логика программы и методика

преподавания материала позволяют формировать у начинающих спортсменов - каратистов не просто навыки техники падения, передвижения, атаки и защиты, но и умение их связывать между собой, развивая такое важное качество каратиста, как комбинационное мышление.

Приложение 10

Тесты на измерение специальных возможностей учащихся

Первый тест направлен на измерение «взрывной» силы рук. Тестируемый из исходного положения: сид на полу, ноги прямые, бросает набивной мяч (медицинбол, масса 3 кг) от груди вперед. По шкале определяется длина броска (табл. 3).

Таблица 3. Результаты теста №1 (бросок набивного мяча)

x_i , см	400	375	390	390	403	372	376	391	398	400	380	375
y_i , см	417	405	418	400	420	400	399	405	425	425	415	399

Второй тест направлен на проверку силовой выносливости. Тестируемый выполняет отжимания в упоре лежа (сгибание и разгибание рук). Выполняются из исходного положения: упор лежа, прямые руки на ширине плеч, ноги опираются на носки, спина выпрямлена. Отжиматься до максимального количества раз без учета времени (табл. 4).

Таблица 4. Результаты теста №2 (отжимание в упоре лежа)

x_i , раз	30	28	49	45	25	33	25	41	28	36	31	34
y_i , раз	63	50	65	68	49	35	40	70	37	54	50	62