**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» (МБОУДО ДЮСШ)**

**ПРИНЯТО**
Педагогическим советом
МБОУДО ДЮСШ
Протокол № 01
от «03» 09 2019 г.

**УТВЕРЖДАЮ**
Директор МБОУДО ДЮСШ
В.И. Барда
«03» 09 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности

# «СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КАРАТЭ»

для детей и подростков в возрасте 11-18 лет
(срок реализации 5 лет)

Составители
Титова Е.Н., заместитель директора
по УСР,
Третьяшникова А.С., методист
Волков С.А., тренер-преподаватель

г. Снежногорск
2019

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА……..…… 3
2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН…….…... 7
3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ……... 13
4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ……..……... 26
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ……. 31

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа составлена на основании нормативно-правовых документов, регулирующих деятельность учреждений дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности:

- Конституция Российской Федерации;
- Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный Закон РФ от 21.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.31.72-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса каратиста. В ней отражены основные принципы подготовки юных спортсменов.

**Актуальность** данной программы состоит в том, что помимо практической пользы, занятия каратэ ведут учащихся к познанию собственного духа, нравственному очищению, воспитывают чувство достоинства, умение преодолевать минутные слабости, помогают терпеливо добиваться поставленной цели, формируют мировоззрение, способность управлять своей волей и эмоциями, концентрировать силу. Программа направлена на удовлетворение потребностей детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивает физическое, психологическое и нравственное оздоровление воспитанников, укрепление здоровья, достижение физического и психологического комфорта посредством определения оптимальных объемов тренировочных нагрузок, в зависимости от возраста и уровня подготовленности учащихся. Актуальность программы обусловлена так же тем, что ее реализация дает возможность учащимся совершенствовать свое мастерство в избранном виде спорта.

**Отличительные особенности программы**. Особенности методики данной программы:

- обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода с учетом здоровья, физического развития, пола двигательной подготовленности детей соответствующего возраста;
- достижение высокой моторной плотности и динамичности занятий, комплексного подбора учебного материала на каждом занятии;
- эмоциональности образовательной и инструктивной направленности учебных занятий;
- формирование у детей навыков и умений в проведении самостоятельных занятий.

Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Совершенствование каратэ» имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Целью данной программы является**: развитие физических качеств и способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств учащихся посредством занятий каратэ.

**Задачи программы:**

*Обучающие:*

- познакомить учащихся с основными терминами, понятиями и их определением;
- познакомить учащихся с основными техниками каратэ;

*обучить:*

- навыкам и умениям выполнения различных физических упражнений;
- навыкам и умениям выполнения основных элементов, приемов каратэ;
- технике и тактике каратэ;
- основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни, правильного питания, приемам закаливания;

- основам планирования спортивной тренировки.

*Развивающие:*

- развивать индивидуальные способности и особенности каждого ребенка;
- развивать у детей основные физические качества (сила, координация, ловкость, выносливость) и их сочетание;
- формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки ребенка;
- развивать мотивацию ребенка к занятиям физической культурой и каратэ;

*Воспитательные:*

- воспитывать у ребенка культуру поведения в коллективе;
- воспитывать у ребенка нравственные качества (воля, смелость, настойчивость, дисциплинированность, коллективизм), навыки культурного и физически компетентного общественного поведения;
- формировать у учащихся гигиенические навыки;
- формировать у детей привычку заботиться о своем здоровье в повседневной жизни, навыки организации самостоятельной двигательной активности.

**Адресат программы**: учащиеся, желающие заниматься каратэ и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Форма реализации программы**: очная.

**Уровень реализации Программы** – продвинутый.

**Возраст детей и сроки реализации:** данная программа рассчитана для детей 11-18 лет. Срок реализации программы рассчитан на 5 лет.

**Формы организации деятельности учащихся на занятиях.**

Ведущей формой организации обучения является групповая. Наряду с групповой формой работы осуществляется индивидуализация процесса обучения и применение дифференцированного подхода к детям. К основным формам учебно-тренировочного процесса относят: учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и медицинский контроль.

**Наполняемость групп:** Режим занятий:

| Период обучения | Оптимальная наполняемость групп, чел. | Минимальное число учащихся в группе | Максимальное количество учебных часов в неделю | Требования на конец каждого спортивного года |
|---|---|---|---|---|
| 5 лет | 12-24 | 12 | 6 | Прирост показателей по ОФП и СФП |

Наполняемость учебных групп, объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий объединения составляется для создания наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, по представлению педагогических работников с учетом пожеланий обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся и возрастных особенностей обучающихся.

**Ожидаемые результаты.**

**К концу 1 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- спортивную терминологию, принятую в каратэ;
- технику безопасности на занятиях каратэ, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;

**уметь:**

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- вести дневник тренировок;

**К концу 2 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- несовместимость каратэ и агрессии;

- гигиенические требования при занятиях каратэ;
- показания и противопоказания для занятий каратэ;
- принципы и основы правильного питания.

**уметь:**

- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- выстраивать режим дня и выполнять его.

**К концу 3 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- спортивную терминологию, принятую в каратэ;
- технику безопасности на занятиях каратэ, правила безопасного поведения в МБОУДО ДЮСШ;
- приемы первой помощи при травмах;
- основы спортивного питания;

**уметь:**

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- составлять комплексы корригирующих упражнений;

**К концу 4 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основные приемы массажа и самомассажа
- правила проведения соревнований по каратэ;
- правила судейства

**уметь:**

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- составлять комплексы корригирующих упражнений;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- вести протокол поединков в кумите;

**К концу 5 года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила каратэ; требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по каратэ; федеральные стандарты спортивной подготовки по каратэ; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями);
- правила проведения соревнований по каратэ.

**уметь:**

- выполнять общие и специальные физические упражнения в соответствии с возрастом и подготовленностью;
- демонстрировать основы техники и тактики каратэ в соревновательной деятельности;
- правильно распределять свои силы для выполнения физических нагрузок;
- составлять комплексы корригирующих упражнений;
- самостоятельно и в группе проводить разминку;
- выполнять роль инструктора для младших товарищей;
- уметь судить поединки при проведении «кумите» в качестве рефери;
- выступать в качестве помощника судьи, бокового судьи или секретаря при проведении соревнований.

**Личностные результаты:**

- формирование опыта общения и взаимодействия в коллективе;

-формирование опыта саморегуляции, самостоятельности и самоопределения в достижении поставленных задач;

-формирование положительных личностных качеств: силы воли, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении цели, выдержки и самообладания.

**Метапредметные результаты:**

- формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;

- формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками

- формирование умения планировать собственную деятельность с учетом требований ее безопасности;

- формирование умения характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.

**Контроль результатов освоения программы осуществляется следующими способами:**

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;

- сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП (в начале и в конце учебного года);

- текущий контроль двигательных умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;

- взаимоконтроль;

- самоконтроль;

- итоговый контроль умений и навыков;

- участие в соревнованиях;

- выполнение спортивных разрядов;

- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

**Методическое обеспечение образовательной программы.**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным этапам подготовки, его распределение по годам обучения и в годичном цикле; рекомендуемые объёмы тренировочных и соревновательных нагрузок и планирование спортивных результатов по годам обучения; организацию и проведение врачебно-педагогического контроля; содержит практические материалы и методические рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий.

**Основной показатель работы** - стабильность состава учащихся, положительная динамика прироста спортивных показателей, выполнение программных требований по уровню подготовленности, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической и теоретической подготовке (по истечении каждого года).

**Форма демонстрации результатов обучения** – открытые занятия, показательные выступления, участие в соревнованиях.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН
## (52 недели)

| № п/п | Разделы подготовки | 1 год обучения | 2 год обучения | 3 год обучения | 4 год обучения | 5 год обучения |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Теоретическая подготовка | 3 | 3 | 5 | 5 | 5 |
| 2 | Общая физическая подготовка | 68 | 68 | 79 | 79 | 79 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 54 | 54 | 70 | 70 | 70 |
| 4 | Техническая подготовка | 51 | 51 | 52 | 52 | 52 |
| 5 | Тактическая подготовка | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| 6 | Контрольно-переводные нормативы по ОФП и СФП | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Медицинский контроль | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 8 | Восстановительные мероприятия | 53 | 53 | 23 | 23 | 23 |
| 9 | Инструкторская и судейская практика | 27 | 27 | 25 | 25 | 25 |
| 10 | Соревнования | по положению | | | | |
| | **ИТОГО** | **312** | **312** | **312** | **312** | **312** |

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
## по совершенствованию каратэ 1 год обучения

| Содержание | часы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноября | | | | | декабрь | | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| ТЕОРИЯ | 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие каратэ в России | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы техники каратэ и техническая подготовка | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 68 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| СФП | 54 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 51 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Тактическая подготовка | 52 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| мед. контроль | 2 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | 53 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Инструкторская и судейская практика | 27 | | | 1 | | 1 | 1 | | 1 | | 1 | | | | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | | По положениям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ | 312 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
## по совершенствованию каратэ 2 год обучения

| Содержание | часы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноября | | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| ТЕОРИЯ | **3** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | **1** | **1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие каратэ в России | **1** | | **1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы техники каратэ и техническая подготовка | **1** | | | **1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | **68** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **2** | **1** | **1** |
| СФП | **54** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **2** |
| Техническая подготовка | **51** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Тактическая подготовка | **52** | **1** | | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП | **2** | | | | | | | | | | | | | | | | **1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1** | | | | | | | | | | | | | | |
| мед. контроль | **2** | | **1** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | **1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | **53** | **1** | **1** | **1** | **2** | **1** | **2** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** |
| Инструкторская и судейская практика | **27** | | | **1** | | **1** | **1** | | **1** | | **1** | | | | **1** | **1** | | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | **1** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | | **По положениям** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ | **312** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** | **6** |

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
## по совершенствованию каратэ 3 год обучения

| Содержание | часы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноября | | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| ТЕОРИЯ | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие каратэ в России | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы техники каратэ и техническая подготовка | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основа тактики и тактическая подготовка | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 79 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 70 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Тактическая подготовка | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| мед. контроль | 4 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | 23 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 2 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | 25 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | | По положениям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ | 312 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
## по совершенствованию каратэ 4 год обучения

| Содержание | часы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноября | | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| ТЕОРИЯ | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие каратэ в России | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы техники каратэ и техническая подготовка | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основа тактики и тактическая подготовка | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 79 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 70 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Тактическая подготовка | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| мед. контроль | 4 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | 23 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 2 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | 25 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | | По положениям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ | 312 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

# ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН-ГРАФИК
## по совершенствованию каратэ 5 год обучения

| Содержание | часы | сентябрь | | | | октябрь | | | | ноября | | | | | декабрь | | | | январь | | | | февраль | | | | март | | | | | апрель | | | | май | | | | июнь | | | | | июль | | | | август | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Недели | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 32 | 33 | 34 | 35 | 36 | 37 | 38 | 39 | 40 | 41 | 42 | 43 | 44 | 45 | 46 | 47 | 48 | 49 | 50 | 51 | 52 |
| ТЕОРИЯ | 5 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Состояние и развитие каратэ в России | 1 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом | 1 | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основы техники каратэ и техническая подготовка | 1 | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Основа тактики и тактическая подготовка | 1 | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ПРАКТИКА | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ОФП | 79 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| СФП | 70 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Техническая подготовка | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Тактическая подготовка | 52 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Контрольно-переводные нормативы ОФП и СФП | 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| мед. контроль | 4 | | 1 | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | | | | | | | | | | | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Восстановительные мероприятия | 23 | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | 2 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | 1 | | | | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | 25 | | | | | | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Соревнования | | По положениям | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ИТОГО ЧАСОВ | 312 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |

## 3. УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ

### 3.1.Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке, органически связана с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой, как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировок.

Перечень основных тем для теоретических занятий:

**1. Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья.**

Понятие « физическая культура». физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан РФ в их подготовке к труду и защите Родины. Формы физической культуры (ФК). ФК в системе образования, во внеклассной и внешкольной работе. Роль ФК в воспитании трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.

**2. Состояние и развитие каратэ в России.**

История развития каратэ в мире и в России. Достижения спортсменов России на мировой арене. Спортивные сооружения для занятий каратэ и их состояние. Итоги и анализ выступления сборных команд в соревнованиях по каратэ. Союз организации каратэ России. Документы, регламентирующие работу спортивных школ. Права и обязанности спортсмена.

**3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.**

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе тренировки. Формирование нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и другие методы.

**4. Влияние физических упражнений на организм спортсмена.**

Анатомо-морфологические особенности и основные системы организма. Костная система и ее функции. Физиологические системы организма. Внешняя среда и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека. Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Влияние на организм нагрузок разной мощности. Восстановительные мероприятия в спорте. Биологические ритмы и работоспособность. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.

**5. Физиологические особенности и физическая подготовка.**

Физические качества. Виды силовых способностей: собственно-силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменения в строении и функции мышц под влиянием нагрузок. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движения. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости, как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости. Методика воспитания ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки.

**6. Гигиенические требования к занимающимся спортом.**

Понятие о гигиене и санитарии. Общее представление об основных системах энергообеспечения человека. Дыхание. Значение дыхания. Жизненная емкость легких (ЖЕЛ). Понятие о кислородном запросе и долге. Максимальное потребление кислорода.

Аэробный и анаэробные процессы энергообеспечения. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Примерные нормы пищевых продуктов для суточного рациона юных спортсменов. Питательные смеси. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Пищевые отравления и их профилактика. Сердечно-сосудистая система. ЧСС как показатель напряженности работы сердца. Гигиеническое значение кожи, уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня. Значение сна, утренней гимнастики в режиме спортсмена. Рациональное чередование различных видов деятельности. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков и наркотиков. Профилактика вредных привычек.

**7. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма, его виды. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, при занятиях спортом, их предупреждение. Пути распространения заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий каратэ, оказание первой медицинской помощи при НС. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировкам и соревнованиям.

**8. Общая характеристика спортивной подготовки.**

Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации спортивной тренировки. Характерные особенности периодов тренировки. Единство ОФП и СФП. Понятие о тренировочной нагрузке. Взаимосвязь постепенности и тенденции к предельным нагрузкам. Основные средства спортивной подготовки. Методы спортивной подготовки. Игровой метод. Значение тренировочных и контрольных соревнований. Специализация и индивидуализация в тренировке. Использование тех.средств и тренажерных устройств. Идеомоторные средства. Общая характеристика спортивной тренировки спортсменов. Особенности тренировки юных спортсменов: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение ОФП. Урок – как основная форма занятий. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания.

**9. Планирование и контроль спортивной подготовки.**

Сущность и назначения планирования, его виды. Планирование нагрузки в макроцикле.

Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Основные понятия о врачебном контроле. Измерение и тестирование в процессе тренировки и в период восстановления. ЧСС, АД, глубина дыхания, тонус мускулатуры. Степ-тест, тест Руфье. Самоконтроль в тренировке. Дневник самоконтроля. Его формы, содержание, основные разделы и формы записей. Карты учета тренировочных и соревновательных нагрузок. Показатели развития. Пульсовая диагностика.

**10. Основы техники каратэ и техническая подготовка.**

Основные сведения о технике каратэ, ее значение для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники каратэ. Анализ техники изучаемых приемов каратэ. Методические приемы и средства обучения технике каратэ. О соединении технической и физической подготовке. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность.

**11. Основа тактики и тактическая подготовка.**

Характеристика подготовительных действий в каратэ и основное содержание тактики и тактической подготовки. Характеристика тактического мастерства. Индивидуальные и командные тактические действия. Способности, необходимые для успешного овладения

техникой каратэ. Определение тактической зрелости. Основные группы тактической направленности каратэ. Характеристика наступательных действий. Содержание действий в контратаке. Атака – как лучшее тактическое средство единоборства. Наиболее важные аспекты атаки. Основные наступательные средства. Содержание тактических действий на дальней, средней и ближней дистанциях. Характеристика оборонительных действий. Методы изучения противника. Методы оценки силы, роста, веса, возраста, характера, энергетической мощи противника. Упражнения, отражающие реакцию и предполагаемое действие противника. Анализ тактических взаимодействий. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена.

**12. Спортивные соревнования.**

Планирование спортивных соревнований, их организация и проведение. Значение соревнований для развития каратэ. Соревнования – как средство совершенствования спортивного мастерства.

Положение о соревнованиях по каратэ на Первенство РФ, области, города, школы.

Ознакомление с планом соревнований. Правила соревнований по каратэ. Судейство соревнований. Обязанности членов судейской коллегии и их права.

**13. Единая Всероссийская спортивная классификация (ЕВСК).**

Основные сведения о ЕВСК. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения разрядов и званий. Достижения Российских спортсменов в борьбе за мировое первенство. Условия выполнения требований.

## 3.2. Практическая подготовка

**Общая и специальная физическая подготовка**

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

**Общефизическая подготовка**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бега. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, в высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим отталкиванием вперед с ударом рукой. Упражнением с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

**Спортивные игры:** футбол, баскетбол, регби.

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

**Специальная физическая подготовка**

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

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

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

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

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

**Изучение и совершенствование техники и тактики**

Расширение репертуарных действий, совершенствование техники каратэ, углубление теоретических и тактических знаний. Психологическая подготовка. Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя: подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою. Основные положения и движения. Простые и сложные действия (атака и оборона). Тактическая целесообразность применения атак на подготовку контратак, атак простых и сложных. Чередование боевых действий.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций, приемами ближнего боя (подсечки, броски, клинч). Сложные финты, с последующей атакой противника. Изменение ритма боя, использование рваного темпа. Сложная комбинированная техника ударов рук и ног. Отработка тактических заданий с партнерами : атака на подготовку противника, сложные атаки с несколькими обманами. Действия, вызывающие противоположные реакции у противника, их оптимальное чередование. Выполнение ударов на полтакта.

Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы. Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Тактика боя у края татами. Если противник ведет в счете. Тактика боя в случае небольшой травмы, и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд.

1. Техника нанесения ударов руками и ногами на месте: прямые удары руками и ногами, боковые удары курами и ногами, круговые удары руками и ногами;
2. Техника нанесения ударов руками и ногами в движении: то же самое в боевой стойке со смещениями вперед, назад, влево, вправо;
3. Передвижения в базовых стойках: санчин дачи, киба дачи, дзенкуцу дачи, кокуцу дачи, камаэ дачи;
4. Защитные, атакующие и контратакующие технические действия без партнера: комбинирование технических действий руками и ногами в единое целое, быстрый переход от защитных технических действий к атакующим действиям;
5. Защитные, атакующие и контратакующие действия с партнером: блоки, отводы, подставки от наносимых ударов партнером, работа на опережение;
6. Техника выполнения формальных упражнений – ката: Тайкиоку сонно ичи, тайкиоку сонно ни, тайкиоку сонно сан, пинан сонно ичи, пинан сонно сан;

7. Отработка технико-тактических действий (комбинаций) с партнером: вариативная самостоятельная работа в парах, работа по заданиям в парах и тройках, работа в ограниченном пространстве и с ограниченным арсеналом технических действий.

### 3.3. Инструкторская и судейская практика

В течение всего периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводятся на занятиях и вне их. Все занимающиеся должны усвоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Самостоятельно организовать занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия.

Принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, рефери, секретаря.

По учебной работе необходимо последовательно освоить следующие навыки:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении;
- уметь составить конспект и провести разминку в группе;
- уметь выявлять и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища;
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;
- уметь провести подготовку обучающихся своего класса к соревнованиям;
- уметь руководить командой класса на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства ДЮСШ по каратэ;
- уметь вести протокол поединков в кумите;
- участвовать в судействе учебных поединков совместно с тренером-преподавателем;
- судейство учебных поединков (самостоятельно);
- участие в судействе официальных соревнований в роли бокового судьи на площадке и в составе секретариата;
- уметь судить поединки при проведении «кумите» в качестве рефери.

### 3.4. Восстановительные средства и мероприятия

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло свое отражение и при организации работы в ДЮСШ. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении. Чаще всего травмы в каратэ бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка пред скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточно разогретыми мышцами;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении боли в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание – «стретчинг»;

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. В РФ разработана система восстановительных мероприятий при тренировках с высокими нагрузками для спортсменов высокой квалификации. Отдельные положения этой системы могут быть использованы при организации восстановительных мероприятий в ДЮСШ

Восстановительные средства делятся на 4 группы:

- педагогические
- психологические
- гигиенические
- медико-биологические

Педагогические средства являются основными, так как при нерациональном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются неэффективными. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла. Специальные психологические воздействия, обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляют спортивные психологи. Однако в спортивных школах возрастает роль тренера-преподавателя в управлении свободным временем учащихся, в снятии эмоционального напряжения и т.д. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Особо важное значение имеет выявление психической совместимости спортсменов.

Гигиенические средства восстановления детально разработаны. Это требования к режиму дня, труда, тренировок, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физиотерапевтические средства восстановления.

При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями спортивной медицины, в основу которых положены принципы сбалансированного питания. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации, дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной нормы.

Рациональное применение физиотерапевтических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души, ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия, электростимуляция и т.д. Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более 1 процедуры. В течение дня желательно ограничиться одним сеансом. Средства общего воздействия (массаж, сауна, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще 1-2 раз в неделю. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

### 3.5. Способы определения результативности

**Ожидаемые результаты:**

- всестороннее гармоническое развитие организма спортсмена;
- трудолюбие, высокий уровень физической работоспособности;

- стойкий интерес к занятиям каратэ;
- выполнение нормативных требований;
- высокий уровень физической, технической и тактической подготовленности.

Проводится оценивание следующих параметров:

- состояние здоровья, уровень физического развития учащихся;
- динамика уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями учащихся;
- освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программами по видам спорта;
- освоение теоретического раздела программы.

**Способы отслеживания и контроля результатов**

*Промежуточный контроль* проводится с целью оценки уровня и качества освоения учащимися комплекса учебных задач, поставленных на учебный год.

Форма контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

*Итоговый контроль* проводится с целью оценки уровня усвоения учащимися концептуального содержания курса, а также всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

Тестирование ОФП, СФП и технико-тактической подготовленности осуществляется 2 раза в год – в начале и конце учебного года.

**Контрольно-переводные нормативы**

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП включает в себя следующие тесты:

**- бег 30м с низкого старта (сек).** Проводится на стадионе в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих зависит от количества дорожек. После 10-15 мин. разминки дается старт. Разрешается только одна попытка.

**- непрерывный бег 5 минут.** Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен в течение бега за 5 минут.

**- челночный бег 3 по 10 м (сек)**. Тест проводят в спортивном зале. Отмеряют 10-метровый отрезок, начало, и конец которого отмечают линией. За каждой чертой – 2 полукруга радиусом 50 см. спортсмен становится за ближней чертой линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты: обегает полукруг и возвращается к линии старта. Затем также обегает другой полукруг и возвращается обратно.

**- бег на месте в максимальном темпе**; учитывают кол-во беговых шагов в течении 10 секунд. Подсчет шагов ведется по касанию правым бедром натянутой резины и умножается на 2.

**- прыжок в длину с места (см).** Выполняют толчком двух ног от линии и края доски на покрытии.

**- прыжок в вверх (см).** Выполняется толчком двух ног с взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты проводят по методу Абалакова.

**- прыжки с « прибавками»**, кол-во минимальных прибавлений в прыжках в длину с места. По максимальному результату прыжка в длину с места определяют границы, в пределах которых предстоит производить «прибавки». На расстоянии 1\4 величины максимального результата отмечают мелом первую границу. Линию второй границы отмечают на расстоянии 3\4 максимального результата. В диапазоне отмеченных границ, каждый раз от линии старта, спортсмен совершает прыжки, последовательно увеличивая их дальность. Подсчет прибавок прекращают, как только спортсмен достиг второй границы (дальнего от старта ориентира) или если в 2 прыжках подряд он не «прибавил» длину прыжка. Засчитывают прыжки (прибавки),

которые по своей длине превышают предыдущие. Испытуемый имеет право на пробную попытку.

**- подтягивание в висе на перекладине (количество раз).** Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

**- бросок набивного мяча вперед из-за головы (2 кг) (см).** Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой.

**- выкрут рук с палкой (см).** На палке нанесены деления с точностью до см. из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в ИП. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.

**- наклон вперед (см).** Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, прямые. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью 2-х укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая – вниз. Если кончики пальчиков испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат записывают со знаком (+), если выше – со знаком (-). Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

**Оценка результатов тестирования**: в зачет идут результаты выполнения **6 обязательных** и **2 дополнительных** теста. В качестве последних могут быть использованы и другие тесты.

**Обязательными тестами являются:** бег 30м, челночный бег 3х10м, прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, подтягивание, наклон вперед.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Комплекс контрольных упражнений по тестированию ТТП**

По технической подготовке оценивается техника выполнения приемов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество исполнения сложных атакующих и оборонительных действий. Показатель участия в соревнованиях различного масштаба.

Работа 1 и 2 номерами. Активная и пассивная оборона. Работа со слабым и сильным противником. Тактическая работа в углу площадки. Моделирование различных моментов боя в зависимости от счета поединка, а также от физической и технико-тактической подготовки соперника.

**О Ф П**

- бег 30м (с)
- челночный бег 3х10м (с)
- прыжок в длину с места (см)
- подтягивание на перекладине (раз)
- метание набивного мяча из-за головы (2кг) (см)
- наклон вперед (см)
- бег на месте в максимальном темпе (кол-во шагов за 10 сек)
- прыжки с прибавками (раз)

**С Ф П**

- «двойки и тройки» по 20 сек на стойку – 26 – 29 раз
- задняя рука + передняя нога ( цки-маваши) – 20 сек – 16 – 19 раз
- кувырок назад с последующей 3-х ударной комбинацией – 30 сек – 20 – 23 раза
- круговой удар передней ногой (рен-гери) – 20 сек – 26 – 29 раз
- удары двумя руками в мешок – 10 сек – 24 – 26 раз

**Нормативы оценки уровня развития физических качеств и двигательных способностей по ОФП и СФП**

| 1 | Упражнения | Оценка, баллы | Мальчики, юноши | Девочки, девушки |
|---|---|---|---|---|
| 2 | Бег на месте 10 сек в максимальном темпе (кол-во) | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 70 и больше<br>60 – 69<br>50 – 59<br>40 – 49<br>39 и меньше | 68 и больше<br>59 – 67<br>49 – 58<br>39 – 48<br>38 и меньше |
| 3 | Выкрут с палкой, см | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 32 и меньше<br>33 – 42<br>43 – 52<br>53 – 62<br>63 и больше | 22 и меньше<br>23 – 32<br>33 – 42<br>43 – 52<br>53 и больше |
| 4 | Наклон вперед, см | 5<br>4<br>3<br>2<br>1 | 11 и больше<br>от 0.5 до 10.5<br>от 0 до – 10<br>от– 10.5 до – 20.5<br>от – 21 и больше | 16 и больше<br>от 5.5 до 15.5<br>от – 5 до + 5<br>от – 5.5 до – 15<br>от 16 и больше |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5 | Прыжки с прибавками (кол – во) | | 11-12 | 13 - 15 | 16 - 18 |
| | | 5 | 18 и > | 23 и > | 28 и> |
| | | 4 | 12 – 17 | 13 – 22 | 18 – 27 |
| | | 3 | 9 – 11 | 10 – 12 | 11 – 17 |
| | | 2 | 6 – 8 | 7 – 9 | 8 – 10 |
| | | 1 | 5 и < | 6 и < | 7 и < |

**Оценка результатов освоения программы по видам контроля**

| | **Содержание** | **Методы/формы контроля** | **Сроки контроля** |
|---|---|---|---|
| Входящий контроль | Начальный уровень подготовки учащихся (оценка качества усвоения детьми содержания образовательной программы на начало учебного года) | Контрольные нормативы | Сентябрь |
| Текущий контроль | Систематическая проверка и оценка образовательных результатов по конкретным темам на отдельных занятиях | Наблюдение. Выполнение контрольных заданий | В течение учебного года |
| Оперативный контроль | Контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки. Выявление отклонений в состоянии здоровья. | Измерение пульса | В течение учебного года |
| Промежуточная аттестация | Оценка качества усвоения учащимися содержания образовательной программы по итогам полугодия, года | Зачеты Контрольные нормативы | Декабрь Май |
| Итоговая аттестация | Оценка результативности освоения учащимися образовательной программы в целом (если текущий год является последним годом обучения по программе) | Зачеты по теоретическому и практическому блокам программы. Контрольные нормативы по ОФП и СФП, ТТП. Соревнования (присвоение разрядов по итогам соревновательной деятельности) | Май |

**Механизм оценивания результатов реализации программы**

| **Критерии оценивания** | **Уровень** | | |
|---|---|---|---|
| | **Высокий** | **Средний** | **Низкий** |
| Уровень теоретических знаний | | | |
| Результативность | Учащийся знает | Учащийся знает | Учащийся |

| | | | |
|---|---|---|---|
| освоения конкретных тем. | теоретический материал. Может дать развернутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение теорией. Понимает место излагаемого материала в общей системе области знаний | теоретический материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы. Взаимосвязь материала с другими разделами программы находит с помощью педагога, но комментирует самостоятельно | фрагментарно знает изученный материал. Изложение сбивчивое, требует корректировки наводящими вопросами. Не может самостоятельно встроить материал в общую систему полученных знаний |
| Знание терминологии | Свободно оперирует терминами, может их объяснить | Знает термины, но употребляет их недостаточно (или избыточно) | Неуверенно употребляет термины, путается при объяснении их значения |
| Знание теоретической основы выполняемых действий | Может объяснить порядок действий на уровне причинно-следственных связей. Понимает значение и смысл своих действий | Может объяснить порядок действий, но совершает незначительные ошибки при объяснении теоретической базы своих действий | Показывает слабое понимание связи выполняемых действий с их теоретической основой |
| Практические навыки и умения | | | |
| Умение подготовиться к действию*<br><br>*Действия – практические навыки и умения, ожидаемые при освоении программы | Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи | Умеет самостоятельно подготовиться к выполнению предстоящей задачи, но не учитывает всех нюансов ее выполнения | Подготовительные действия в целом направлены на предстоящую деятельность, но носят сумбурный характер, недостаточно эффективны или имеют ряд упущений |
| Алгоритм проведения действия | Последовательность действий отработана. Порядок действия выполняется аккуратно, в оптимальном временном режиме. Видна нацеленность на конечный результат | Для активизации памяти самостоятельно используются алгоритмические подсказки. Порядок действия выполняется аккуратно. Видна нацеленность на конечный результат | Порядок действий напоминается педагогом. Порядок действия выполняется аккуратно, но нацеленность на промежуточный результат |
| Результат действия | Результат не требует исправлений | Результат требует незначительной корректировки | Результат в целом достигнут, но требует доработки |

| Развитие личностных характеристик учащегося | | | |
|---|---|---|---|
| Коммуникабельность | Легко общается и знакомится с людьми. Способен договориться с другим человеком, объяснить свою точку зрения | Легко общается и знакомится с людьми, но не может договориться самостоятельно. В спорных ситуациях скандалит, обвиняет других | Стеснительный. Хочет общаться, но не знает, как начать разговор. В конфликтных ситуациях обижается вместо того, чтобы выяснить отношения |
| Лидерские качества | Способен взять на себя руководство группой в отсутствие руководителя, ответить на вопросы товарищей. Может взять на себя ответственность в нестандартной ситуации | Может ответить на вопросы товарищей, руководить их действиями, если ситуация не требует принятия решений | Не способен на принятие самостоятельных решений, не может руководить товарищами |
| Аккуратность и дисциплинированность | Ответственно относится к порученному делу | Практически всегда ответственно относится к порученному делу | Не проявляет ответственности |

**Оценка уровней освоения образовательных результатов***

| Уровень | Параметры | Показатели |
|---|---|---|
| Высокий | Теоретические знания | Успешное освоение учащимися более 80% содержания образовательной программы. Учащийся самостоятельно ориентируется в содержании пройденного материала, способен самостоятельно систематизировать, обобщить информацию, сделать вывод без ошибок, отлично владеет специальной терминологией |
| | Практические умения и навыки | Соответствие уровня развития практических умений и навыков программным требованиям, свободно владеет специальным оборудованием и оснащением. Все действия (приемы) выполняет правильно, уверенно, быстро |
| | Выполнение нормативов | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы |
| Средний | Теоретические знания | Успешное освоение учащимися более 70% содержания образовательной программы. Почти полное усвоение учебного материала (иногда требуется помощь педагога), достаточно хорошо владеет специальной терминологией, знает и успешно применяет на практике полученные знания |
| | Практические умения и навыки | Приемы выполняет согласно описанию, уверенно, но допускает незначительные ошибки |
| | Выполнение нормативов | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы |
| Низкий | Теоретические знания | Успешное освоение учащимися от 50 до 70% содержания образовательной программы. Знает значение специальных терминов, но путается в них. Нуждается в помощи педагога |

| | | |
|---|---|---|
| | Практические умения и навыки | При выполнении приемов допущены значительные ошибки |
| | Выполнение нормативов | Выполняет контрольные нормативы по ОФП, СФП, технические нормативы |

*В случае невозможности продолжения обучения по причине недостаточности физического развития и технической подготовленности учащийся может быть оставлен на повторный курс обучения по изучаемой образовательной программе.

## 4. РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

### 4.1. Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы имеется в наличии:

- место проведения занятий - спортивный зал;
- материально-техническая база – спортивный инвентарь.

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

В восстановительных мероприятиях используется сауна.

Занятия проводятся на исправном оборудовании.

**Оборудование отделения:**

- Учебно-тематические планы занятий на каждый этап подготовки
- Личные карточки спортсмена
- Кимоно, защитная амуниция (накладки на руки и голеностоп, паховая раковина и капа)
- Боксерские мешки
- Боксерские лапы
- Гантели разного веса (от 0.5 кг до 4 кг)
- Жгут резиновый (4 –х метровый)
- Пунктбол
- Медицинболы
- Татами (45 кв.м.)
- Мячи
- Зеркала
- Гимнастическая скамейка
- Перекладина
- Аудиосистема
- Видеосистема

### 4.2. Информационно-методическое обеспечение

В основе обучения каратэ лежат дидактические принципы педагогики: сознательность и активность, наглядность, систематичность, постепенность, доступность и прочность в освоении знаний, принцип всестороннего развития.

С целью обеспечения эффективной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности учащихся необходимо использовать совокупность методов и средств их физической подготовки. Сюда входят следующие дидактические компоненты:

- диагностика физической подготовленности учащихся;
- организация учебно-тренировочной деятельности посредством включения в нее системы методов и средств физической подготовки с учетом их возрастно-половых особенностей;
- рефлексия эффективности работы по обеспечению достижения учащимися высоких спортивных результатов.

В процессе обучения применяются общепринятые формы обучения:

- мини-лекция;
- инструктаж, беседа;
- тренировка;
- сдача контрольных нормативов;
- аттестационный зачет, экзамен;
- участие в показательных выступлениях, соревнованиях.

Методы и приёмы организации занятия:

- фронтальный (все занимающиеся одновременно выполняют упражнения);
- поточный (непрерывный);
- серийно-поточный (минимальные перерывы между различными упражнениями);
- интервальный метод (чередование упражнений (серий, блоков), направленных на совершенствование силовых возможностей разных мышечных групп и упражнений, развивающих аэробную выносливость);
- индивидуальный (самостоятельное выполнение задания под руководством педагога;
- круговой (выполнение упражнения на «станциях» с различной целевой направленностью в составе небольшой группы).

Методы воспитания:

- метод формирования сознания (положительный пример, рассказ, объяснение, этическая беседа, убеждение, увещевание, внушение, инструктаж);
- метод формирования опыта поведения, организации деятельности (воспитательная ситуация, упражнения, поручения, контроль за поведением, педагогическое требование, переключение внимания на другие виды деятельности);
- метод стимулирования (одобрение, поощрение, соревнование).

Методика организации и проведения занятий:

1. Вводная часть. В начале занятия объясняются цель и задачи занятия, активизируется внимание обучающихся.

2. Разминка: общая и специальная (соответствующая характеру предстоящих упражнений, подготавливает организм к основной части занятия).

3. Основная часть - формирование и отработка практических навыков и умений. Общая и специальная физические подготовки, закрепление полученных навыков.

4. Заключительная часть - закрепление пройденного материала. Построение, подведение итогов занятия.

Теоретическая часть тесно связана с практической. На каждом занятии теоретические знания закрепляются в практических формах. В процессе проведения занятий организуется наблюдение за правильным выполнением упражнений, так как это является основой в подготовке к самостоятельной работе обучающихся. Организация наблюдения помогает приобрести навыки самостоятельной работы, индивидуального мышления, формированию таких волевых качеств как настойчивость, терпеливость.

Практическое усвоение каждого технического приема строится в следующей последовательности:

- Рассказ и показ технического приема в целом.
- Разучивание приемов по частям без сопротивления напарника.
- Разучивание приема в целом без сопротивления напарника.
- Разучивание этапов технических приемов с сопротивлением напарника.
- Разучивание технических приемов в целом с полным сопротивлением напарника.

## Методическое обеспечение образовательной программы

| № | Тема Программы | Форма организации и проведения занятия | Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса | Дидактический материал, техническое оснащение занятий | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Общие основы каратэ ПП и ТБ Правила и методика судейства в каратэ | Групповая - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства. | Вводный, положение о соревнованиях по каратэ. |
| | Общефизическая | Индивидуальная, | Словесный, | Таблицы, схемы, | Тестирование, |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 2 | подготовка | групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | наглядный показ, упражнения в парах, работа на снарядах, УТЗ | карточки, малый спортинвентарь (резина, гантели, медицинбол, тен. мячи и т.д. учащегося, силовые тренажеры | зачеты, протоколы |
| 3 | Специальная физическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. | Литература, схемы, справочные материалы, плакаты, мелкий и средний спортинвентарь (малые гантели, пунктбол, лапы, бокс. мешки и груши) | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест. |
| 4 | Технико-тактическая подготовка | Групповая, - с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, наглядный показ тренером-преподавателем. Учебные бои. | Плакаты, мелкий инвентарь обучающего. Терминология, жестикуляция. | Зачет, тестирование, учебные бои, промежуточный тест, соревнование |
| 5 | Соревновательная подготовка | Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | Практические занятия, упражнения в парах, УТЗ, Учебно-тренировочные бои. | Плакаты, соревновательный инвентарь (капа, накладки, футы, бандаж) | Тренировочные бои, промежуточный отбор, соревнования |

## Воспитательная работа и психологическая подготовка

Одной из основных задач ДЮСШ является обеспечение условий для личностного развития занимающегося.

***Воспитательная работа*** – это целенаправленное формирование отношений к системе наивысших ценностей жизни человека и формирование у ребенка способности выстраивать индивидуальный план собственной жизни.

На протяжении всей спортивной подготовки решается задача формирования личностных качеств: воспитание патриотизма, нравственных качеств в сочетании с волевыми, эстетическое воспитание, трудолюбие.

Составляя план воспитательной работы, необходимо учитывать возрастные рамки развития ребенка. Эффективность воспитательного процесса будет достигнута лишь в том случае, если мероприятия, включенные в план, будут интересны для учащихся, и когда они будут убеждены в необходимости принимать в них активное участие. Активность учащихся особенно проявляется в органах самоуправления. Правильно организованное самоуправление помогает формировать нравственные требования к правилам поведения в обществе, а также педагогические установки тренера-преподавателя превратить в требования коллектива.

Значительное место в воспитательной работе отводится соревнованиям, где особенно ярко проявляются личностные качества спортсмена. Поэтому необходимо фиксировать не только спортивные результаты, но и анализировать их поведение во время соревнований, отмечать выявленные недостатки в морально-психологической подготовке, настраивать спортсмена, как на достижение определенных результатов, так и на проявление морально-волевых качеств. Необходимо наладить интеграцию в решении задач учебно-тренировочной деятельности ДЮСШ. Иметь единый план работы с общеобразовательной школой.

***Формы организации воспитательной работы:***

- собрания, лекции и беседы с учащимися;

- информация о спортивных событиях в стране и в мире;
- встречи с интересными людьми, ветеранами спорта;
- родительские собрания;
- взаимодействие с общеобразовательной школой;
- культурно-массовые мероприятия;
- эстетическое оформление помещения ДЮСШ, постоянное обновление стендов;
- совместно с учащимися должна вестись летопись школы;
- создание музея школы;
- поддержание школьных традиций таких как: торжественный прием новых спортсменов в ДЮСШ, выпускные вечера, вечера отдыха, концерты художественной самодеятельности, выставки творческих работ учащимися, шефство старших над младшими, празднования дней рождений.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время тренировочных занятий, а также дополнительно на тренировочных сборах, в лагерях, где используется и свободное время.

Для того чтобы успешно решать задачи воспитания, тренер-преподаватель должен знать своих учеников: их характер, слабые и сильные стороны, условия труда и быта, успеваемость и т.д. Чем лучше тренер-преподаватель знает своих учеников, тем эффективнее будут его средства и методы воспитания.

Большую помощь в воспитательной работе тренера-преподавателя может оказать здоровый, дружный коллектив. Поэтому с самого начала занятий он должен стремиться создать такой коллектив, через который бы можно было решать поставленные задачи.

Большое значение для создания здорового, дружного и крепкого коллектива имеет общение его членов между собой (на соревнованиях, при совместных посещениях кино, театров, музеев и т.д.)

В коллективе прививаются чувство бережного уважения не только к товарищам, но и к своим спортивным противникам. Одновременно с этим у обучающихся надо развивать чувство гордости за свой коллектив, город, республику, страну. С этой целью целесообразно приводить в пример ведущих спортсменов-патриотов общества, города, Чемпионов России, Европы и Мира, которые, преодолевая трудности, прославляли свою Родину.

В воспитании сознательной дисциплины большое влияние оказывают посещаемость, четкое и организованное проведение тренировок. Занятия должны начинаться с построения, рапорта, учета посещаемости и всегда в одно и тоже время. Это организует и дисциплинирует занимающихся.

Тренер-преподаватель не должен оставлять без внимания не одного, даже мелкого нарушителя дисциплины.

В зависимости от степени нарушения ему следует подобрать такие методы воздействия, которые дали бы наилучший эффект. С целью воспитания тренер-преподаватель может сделать замечание, порицание, выговор, удалить с занятия, лишив права посещения занятий на определенный срок. Применяемая мера наказания достигает своей цели лишь в том случае, если ученик осознал свой проступок, прочувствовал его. Для этого применяемые меры наказания необходимо сочетать с разъяснениями и убеждением. Убеждение в воспитательной работе должно найти самое широкое распространение.

С целью же поощрения тренер-преподаватель может применять одобрение, похвалу, благодарность. Одним из видов поощрения может быть помещение фотографии ученика на доску почета школы.

Применяя те или иные средства и методы воспитания, тренер-преподаватель должен исходить из индивидуальных способностей спортсменов.

Трудность воспитательной работы заключается в том, чтобы обучающиеся не замечали, что их постоянно воспитывают.

Хорошим средством воспитания сознательной дисциплины являются соревнования с четкой их организацией.

Одна из задач тренера-преподавателя – это научить спортсменов организованности. Для этого необходимо не только своевременное посещение занятий, выполнение неукоснительных указаний тренера-преподавателя, но и нужно чтобы ученик постоянно следил за своей спортивной формой, спортинвентарем, соблюдением чистоты в зале.

Следует подчеркнуть, что чистота зала, целесообразное распределение инвентаря способствуют эстетическому воспитанию.

Большое значение имеет воспитание у учеников правильного отношения к труду. Для того, чтобы добиться высоких результатов, спортсмен должен систематически и много трудиться. Для этого у него необходимо развивать трудолюбие. Тренер-преподаватель всячески должен поощрять тех, кто вкладывает много сил для выполнения того или иного задания.

При подведении итогов определенного периода занятий основным критерием оценки должен стать труд, затраченный для достижения поставленной цели. Тренеру-преподавателю необходимо поощрять успехи не только в занятиях каратэ, но и в учебе или производственной деятельности.

Первостепенная роль во всей воспитательной работе принадлежит тренеру-преподавателю. Если он имеет авторитет у учеников, то они стремятся копировать его во всем. Поэтому тренеру-преподавателю необходимо быть примером своим воспитанникам во всем. Тренер-преподаватель должен уметь также интересно, правильно и эмоционально проводить урок, чтобы учащиеся имели радостное, хорошее настроение. Это будет укреплять дисциплину и повышать авторитет тренера-преподавателя.

Тренер-преподаватель должен умело пользоваться своим авторитетом. Он должен тщательно продумывать свои задания, если упражнение окажется не под силу учащемуся, то он может потерять веру в свои силы.

В процессе воспитания первое время учащимся приходиться заставлять себя подчиняться дисциплине, определенным требованиям гигиены и т.п., но потом постепенно эти требования становятся привычкой и не представляют для них особого труда.

***Психологическая подготовка*** юных спортсменов состоит из общепсихологической подготовки (круглогодичной), психологической подготовки к соревнованиям и управления нервно-психическим восстановлением спортсменов.

Общая психологическая подготовка состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению к конкретным соревнованиям. В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке. В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная психическая боевая готовность спортсмена, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы. В процессе управления нервно-психическим восстановлением снимается нервно-психическое напряжение, восстанавливается психическая работоспособность после тренировок, соревнований, развивается способность к самостоятельному восстановлению

## 5. СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ


1. Акопян А.О., Долганов Д.И. Примерная Программа рукопашного боя для ДЮСШ.- М.: Советский спорт 2004г

2. Астахов С.А. Технология планирования тренировочных этапов скоростно-силовой направленности в системе годичной подготовки высококвалифицированных единоборцев: Автореф. дис. кан.пед.наук.- М., 2003.

3. Войцеховский С.М. книга тренер-преподавателя.- М.: ФиС, 1971.

4. Вихманн В.Д. Школа Каратэ, библиотека боевых искусств, вып 1,2,3,4.- М.:Советский спорт, 1984

5. Волков И.П. Спортивная психология. – СПб.;2002

6. Вяткин Б.А. Роль темперамента в спортивной деятельности. М.: ФиС 1978

7. Галан В. «Каратэ для продвинутых учеников». БКО, 1998

8. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте М.: ФиС 1991

9. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: Лептос, 1994

10. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: ФиС, 1970

11. Коблев Я.К., Письменский И.А., Чермит К.Д. Многолетняя подготовка дзюдоистов.- Майкоп, 1990

12. Коц Я.М. Спортивная физиология. (Учебник для институтов физической культуры)., М.: ФиС 1986

13. Макарова Г.А. Спортивная медицина. Учебник. М.: Советский спорт, 2003

14. Макарова Г.А., Локтев С.А. Медицинский справочник тренер-преподавателя. М.: Советский спорт, 2005

15.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. (Учебник для институтов физической культуры). – М.: ФиС, 1991

16.Микрюков В.Ю. Каратэ. Учебное пособие для студ. высших учебных заведений.-М.: Издательский центр «Академия», 2003

17.Найдиффер Р.Н. «Психология соревнующегося спортсмена», М.: ФиС, 1979

18. Накаяма М. Лучшее каратэ. – М.: Ладомир, НСТ, 1978

19. Озолин Н.Г. Настольная книга тренер-преподавателя: Наука побеждать.- М.: ООО «Издательство Астрель», 2003

20. Осколков В.А. Бокс: обучение и тренировка. Учебное пособие. ГОУ ВПО ВГАФК. Волгоград 2003

21. Остьянов В.Н., Гайдамак И.И. Бокс (обучение и тренировка).- Киев: Олимпийская литература, 2001

22. Петерсен Л. Травмы в спорте. М.: ФиС, 1981

23. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкмй А.Г. Учимся дзю-до с В.Путиным. - М.: 2002

24. Рудман Д.Л. Самбо, техника борьбы.- М.: ФиС, 1983.

25. Семенов Л.П. Советы тренер-преподавательям. М.: ФиС, 1980

26. Соломатин С. – Каратэ. Мн: ВНИИ, 1993.

27. Суханов В. Спортивное каратэ, книга-тренер-преподавателя, М.; РИФ «Глория»,1995.

28. Такэнбоу Н. Каратэ, входные ворота. Москва, 1992

29. Туманян Г.С. Базовая техника дзю-до. - М., 1991.

30. Физиология человека (общая, спортивная, возрастная) М.: Олимпия Пресс, 2005

31. Хаберзетцер Р. Каратэ для черных поясов. .Тирасполь, 1994

32. Хаберзетцер Р. Искусство каратэ. - Алма-Ата.,1991

33. Хартманин Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. - Берлин: Шпортферлаг, 1988. - 336 с.

34. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств.- М.: МГИУ, 2001.