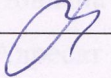


Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Персей» города Калуги

«ПРИНЯТО»

Решением педагогического совета
Протокол № 1 от 09.01.2023
Заместитель директора по УСР

 Н.И. Левкина



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБУ ДО СШ «Персей» г.Калуги
Д.З.Сагдуллин

Приказ от "09" января 2023г. N 1-сп

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«КАРАТЭ» (ознакомительный уровень)**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: от 6 до 17 лет

Срок реализации программы: 44 недели

Количество часов в год: 176, режим 4 ч/н

Разработчик: Левкина Надежда Ивановна,
заместитель директора по учебно-спортивной работе
МБУ ДО СШ «Персей» г.Калуги

Содержание

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка	3
1.1. Историческая справка	3
1.2. Направленность	3
1.3. Нормативно-правовое обеспечение	3
1.4. Актуальность	3
1.5. Цель и задачи	4
1.6. Новизна и отличительные особенности	5
1.7. Адресат программы	5
1.8. Комплектование групп	5
1.9. Планируемые результаты	6
1.10. Формы контроля и итоги	7
РАЗДЕЛ 2. Учебный план и содержание программного материала	7
2.1. Учебный план	7
2.2. Содержание программного материала	8
РАЗДЕЛ 3. Комплекс организационно-педагогических условий	25
3.1 Учебно-методическое обеспечение	25
3.2 Материально техническое обеспечение	27
3.3 Учебно - информационное обеспечение	28
3.4. Кадровое обеспечение	29
ПРИЛОЖЕНИЯ	30
1 Вопросы входного контроля	30
2 Аттестация 9 кю и 8 кю	31
3 Контрольные нормативы	32

РАЗДЕЛ 1. Пояснительная записка

1.1. Историческая справка

Каратэ — вид восточного боевого искусства, в котором задействованы разнообразные части тела для защиты и нападения. Родиной каратэ считается японский остров Окинава.

1.2. **Направленность** дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта «Каратэ» (далее – Программа) по содержанию - физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению – общеразвивающая, по уровню изучения вида спорта каратэ – ознакомительная.

1.3. Программа составлена в соответствии с **нормативными документами**:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года(распоряжение Правительства РФ от 24 ноября 2020 г. N 3081-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р) (далее - Концепция);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Порядок);
- Устав МБУ СШ «Персей»г.Калуги;
- Локальные акты МБУ СШ «Персей»г.Калуги.

1.4. Актуальность

Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2030 года, принятая Правительством РФ, определяет видение развития Российской Федерации как ведущей мировой спортивной державы, граждане которой ведут здоровый образ жизни и активно вовлечены в массовый спорт, с экономически стабильным профессиональным спортом,

высоким авторитетом на международной спортивной арене и нулевой терпимостью к допингу.

Актуальность данной программы определяется ее направленностью на решение задач государственной политики в области развития физической культуры и спорта: вовлечение детей и подростков в массовый спорт, привитие ценностного отношения к здоровому образу жизни и регулярным занятиям физической культурой и спортом, воспитание моральных и волевых личностных качеств подрастающего поколения.

Педагогическая целесообразность реализации программы позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта. Способствует приобретению социального опыта: общественных и личностных отношений, облегчает процессы самоутверждения, особенно остро протекающие в подростковом возрасте.

Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоническое развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

1.5. Цель и задачи программы

Цель — создание условий для массового привлечения детей и подростков занятиями каратэ в спортивно-оздоровительных группах.

Задачи:

Предметные:

- Формирование базовых умений и навыков в каратэ;
- совершенствование знаний, умений и навыков в каратэ;
- выявление индивидуальных потенциальных возможностей обучающихся в освоении каратэ;
- психическое совершенствование и овладение методами психорегуляции;
- физическое совершенствование и укрепление здоровья обучающихся;

Личностные:

- личностное формирование обучающихся (мировоззрение, нравственное поведение, выработка определенных черт характера, привычек и вкусов, воли, развитие физических качеств);
- формирование интереса к каратэ и боевым единоборствам;
- содействие социальной адаптации формирующейся личности в окружающем мире;
- ориентирование на общечеловеческие ценности и коррекция поведения в соответствии с морально-этическими нормами и правилами;
- ценностное восприятие жизни и здоровья других людей;
- повышение общего уровня культуры.

Метопредметные:

- развитие самодисциплины;
- развитие физических качеств: силы, выносливости, гибкости, скорости.

1.6. Новизна и отличительные особенности

Программа составлена на основе типовой программы каратэ-до для детско-юношеских клубов физической подготовке и спортивных школ различного типа. Москва, 2003 г. (автор Литвинов С.А., президент московской ассоциации Шотокан каратэ-до), авторской программы Сетокан каратэ-до «Гармонии тела, разума и духа», ЦДТ, г. Иркутск, 2004 г., а также на основе авторских образовательных программ: В.Р.Дормидонтова «Обучение каратэ-до», опубликованной в сборнике "Программы дополнительного образования детей", Центр "Школьная книга" ОАО "Московские учебники". М. 2006. и Г.А. Корзинкина «Цунами-Син-Сёбу» (ЦРТДЮ им. А.В. КОСАРЕВА).

Практически все программы в этой области основной целью ставят - достижение максимально высоких спортивных результатов. В данной программе уровень – (ознакомительный) стартовый, в группы объединения «Каратэ» принимаются все желающие заниматься физической культурой и спортом в виде каратэ.

1.7. Адресат программы

Программа рассчитана на возраст учащихся от 6 до 17 лет. В спортивно-оздоровительные группы принимаются все желающие, как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации.

1.8. Комплектование групп

Обязательным условием зачисления на спортивно-оздоровительный этап является отсутствие медицинских противопоказаний для занятий каратэ. Основным критерием

зачисления в группы является желание ребенка заниматься каратэ. Требования к уровню знаний, умений и навыков не предъявляются.

Зачисление занимающихся на обучение по программе производится по письменному заявлению на имя директора спортивной школы одного из родителей (законного представителя) несовершеннолетнего поступающего.

При подаче заявления предоставляются следующие документы:

- копия свидетельства о рождении (с 14 лет паспорта) поступающего;
- медицинское заключение, подтверждающее возможность поступающего заниматься в спортивно-оздоровительной группе, реализующей программу по организации и проведению спортивно-оздоровительного этапа по виду «каратэ».

Группы формируются по возрастному критерию с допустимой разницей в 2 года (6-8 лет; 9-11 лет; 12-14 лет; 15-17 лет).

Минимальная наполняемость групп – 12 и максимальная – 25 человек.

Срок реализации программы – 44 недели.

Объем программы – 176 часов.

Форма обучения – очная, дистанционная.

Учебно-тренировочное занятие имеет продолжительность 2 академических часа (2 занятия по 45 минут) 2 раза в неделю.

1.9. Планируемые результаты

В процессе освоения программы у обучающихся должен сформироваться устойчивый интерес к занятиям каратэ. Должны быть освоены основополагающие принципы философии данного боевого искусства, улучшиться физические показатели силы, скорости, гибкости, выносливости, координации. Сформироваться способность концентрироваться на конкретном действии или объекте.

Изучение базовой техники каратэ – КИХОН: основные стойки, прямые удары руками, прямые и боковые удары ногами. Изучение основ техники поединков – КУМИТЭ: атакующая и защитная техника рук.

К концу обучения ученики должны:

- **знать** этикет каратэ-до, ритуалы, правила поведения при занятиях каратэ; историю развития боевых искусств; основы японской терминологии; основные правила соревнований; основы гигиены, правильного питания, способы закаливания организма;
- **освоить** основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 9-й «кю» (белый пояс)
- **уметь** складывать кимоно, повязывать пояс.

Подготовка занимающихся в спортивно-оздоровительных группах является тем фундаментом, на котором, в дальнейшем, строится подготовка спортсменов высокой квалификации.

1.10. Формы контроля и подведение итогов

Входной контроль проводится на вводном занятии в форме собеседования и наблюдения (Приложение № 1).

Текущий контроль в форме наблюдения осуществляется непосредственно на занятиях.

Тематический контроль проводится в форме демонстрации приобретенных учеником навыков после каждого пройденного раздела программы.

В конце учебного года проводится итоговая аттестация. Результаты обучения выражаются в получении занимающимися по программе «Каратэ-до» права на получение учебного звания КЮ (9 или 8) и ношение пояса определенного цвета. Оценка результатов обучения возможна: при сдаче квалификационных экзаменов на пояса, в процессе соревновательной практики, при проведении показательных выступлений, при сдаче контрольных нормативов.

Соревновательная практика и показательные выступления не являются обязательными для спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки.

Аттестация на КЮ, с правом ношения определенного пояса, и сдача контрольных нормативов – обязательные требования, подтверждающие освоение программы. По результатам аттестации (Приложение № 2) и сдачи контрольных нормативов (Приложение №3), обучающиеся могут быть зачислены на следующий учебный год на программы спортивной подготовки.

В случае не достаточно успешной сдачи итоговой аттестации на КЮ (пояса) и контрольных нормативов, обучающемуся будет предложено повторное прохождение данной программы в следующем учебном году.

РАЗДЕЛ 2. Учебный план и содержание программы

2.1. Учебный план

Период обучения по программе составляет 44 рабочих недели по программе, 176 часов (4 занятия в неделю).

Тренировочный процесс для каждой группы планируется на основе учебного плана, годовых графиков расчета учебных тренировочных часов и программы. Основной формой работы являются комплексные занятия, способствующие общей и специальной физической подготовке, включающие теоретические знания в объеме данной программы.

Основными документами реализации учебно-тренировочного процесса являются: программа, рабочие планы (перспективный, годовой, поурочный), графики распределения учебно-тренировочного материала, расписание занятий, конспекты занятий, журнал учета работы.

№	Раздел программы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1)	Вводное занятие	4	1	3	входной контроль – наблюдение, беседа
2)	Изучение базовой техники каратэ. КИХОН	44	8	36	тематический контроль - зачет
3)	Общая физическая подготовка.	76	-	76	тематический контроль - зачет
4)	Изучение техники поединков. КУМИТЭ	30	2	28	тематический контроль - поединок
5)	Теоретическая подготовка	8	8	-	тематический контроль -тест
6)	Соревнования	4	-	4	тематический контроль - соревнование
7)	Диагностика и мониторинг	6	-	6	контрольно-тестовые упражнения
8)	Итоговое занятие	4	1	3	беседа, открытое занятие
	Итого:	176	20	156	

2.2. Содержание программного материала

1). Вводное занятие

Теория. Вводное занятие - знакомство с программой 9 кю. Этикет в каратэ-до. Ритуалы. Правила поведения обучающихся. Техника безопасности.

Практика. Входной контроль – выполнение приемов.

2). Изучение базовой техники каратэ. КИХОН

Практика. Стойки: чиджи дачи, хейсоку дачи. Техника рук: прямые удары рукой - чоку-цуки, блок верхнего уровня аге-уке, блоки среднего уровня сото-уке, учи-уке, блок нижнего уровня гедан-барай. Техника ног: прямой удар ногой мае-гери, боковые удары ногой еко-гери, киаге, кикоми.

3). Общая физическая подготовка.

Практика. Комплекс на гибкость и растяжку; силовая подготовка (норматив): отжимание от пола, упражнения для брюшного пресса, приседания; упражнения на равновесие, координацию, быстроту.

4). Изучение техники поединков. КУМИТЭ

Практика. Атакующая техника рук: ои цуки дзедан, ои цуки чудан, ои цуки гедан. Защитная техника рук: аге-уке, сото-уке, гедан-барай.

5). Теоретическая подготовка.

Теория. История боевых искусств. Изучение японской терминологии Особенности дыхания при занятиях каратэ. Правила соревнований. Режим спортсмена. Гигиена. Питание. Способы закаливания организма.

6). Соревнования

Практика. Совершенствование эмоциональной устойчивости, свойств внимания, достижение специальной психической готовности к выступлению и мобилизационной готовности в состязаниях. Демонстрация приобретенных навыков каратэ и физических кондиций.

7). Диагностика и мониторинг

Практика. Сдача обучающимися контрольных нормативов программы.

8). Итоговое занятие

Теория. Подведение итогов работы за год.

Практика. Итоговое занятие – итоговая аттестация. Показательные выступления.

Общая физическая подготовка

Основной задачей общей физической подготовки в каратэ является развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости - это многоуровневая система, каждый уровень которой, имеет свою структуру и свои специфические особенности.

Формирование двигательных навыков связано с необходимостью совершенствования силы, гибкости, координационных способностей, увеличения выносливости к динамическим и статическим усилиям, работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем.

Общая подготовка в каратэ начинается с разминки, способствующая разогреву всех групп мышц, приведению сердца в рабочее состояние. Наиболее приемлемым началом разминки является бег, во время которого выполняются дополнительные упражнения.

- бег в среднем темпе в течение 5-10 минут помогает организму адаптироваться, а после этого используются варианты дополнительных упражнений;
- бег приставными шагами одним, а затем другим боком, при этом руки необходимо держать полусогнутыми в локтевых суставах, голова должна быть обращена вперед - это так называемая «стойка боксера»;
- бег приставными шагами по системе 2+2, т. е. два шага правым боком, два шага левым боком, находясь в «стойке боксера», при этом изменение положения тела связано с изменением положения рук: при передвижении правым боком правая рука несколько выставлена вперед и расположена выше, а левая - несколько ниже и ближе к корпусу;
- бег перекрестным шагом правым боком и левым боком, когда ноги попеременно «зашагивают» одна за другую, а руки, расположенные на уровне грудной клетки, имитируют движение подхода на бросок;
- бег с поворотами в правую и левую стороны помогает подключить к работе вестибулярный аппарат;
- бег спиной вперед помогает развитию бокового зрения и координации передвижения в нестандартном положении;
- свободный бег в среднем темпе рекомендуется размять локтевые суставы, вращая руки в обе стороны, то же рекомендуется проделывать и с кистями рук;
- беговая нагрузка с прыжками;
- прыжки с разворотом на 360 градусов, что способствует выработке устойчивости и продолжения движения после нагрузки на вестибулярный аппарат;
- бег с кувырками;
- бег с отжиманиями и т. д.

Развитие силовых способностей

Сила - это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением), которые направленно стимулируют увеличение степени напряжения мышц. Такие средства называются силовыми. Силовые упражнения хорошо сочетаются с упражнениями на растягивание и на расслабление. В силовой подготовке каратистов широко применяются и упражнения с отягощением весом собственного тела, в

которых основным фактором противодействия являются сила тяжести тела каратиста, инерционные и другие механические силы, возникающие при перемещении его массы.

Наиболее физиологичным способом силовой подготовки является работа с собственным телом:

- отжимания в упоре (на ладонях, кулаках, с разворотом ладоней пальцами в сторону ног, с близко расположенными ладонями, волнами вперед и назад, с перекатами с одной руки на другую и т. п.), отжимания стоя на руках у стенки, отжимания на одной руке;
- упражнения на подтягивание своего веса из положения виса, выходы переворотом из виса;
- приседания и приседания с выпрыгиванием вверх, приседания на одной ноге;
- ходьба на носках ног;
- отжимания партнера ногами в положении лежа на спине;
- упражнений на увеличение силы тех или иных групп мышц, которые выполняются с партнером при взаимном сопротивлении.

Необходимо обязательное совмещение силовой подготовки с динамическими упражнениями, иначе мышцы теряют мобильность и при достаточной силе не могут выполнять динамичную работу на больших скоростях.

Все силовые упражнения подразделяются на:

1). Общеподготовительные силовые упражнения подбираются в основном из числа средств спортивно-вспомогательной гимнастики и тяжелой атлетики. Это упражнения, связанные как с общими силовыми нагрузками (приседание с весом, работа в спарринге и т. д.) так и с относительно локальным воздействием на отдельные мышечные группы (упражнения с сопротивлением для сгибателей и разгибателей предплечья, плеча, шеи, туловища, ног, приводящих и отводящих мышц и т. д.).

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

3). Тренировочные формы соревновательных упражнений используются в качестве средств силовой подготовки преимущественно с относительно небольшими дополнительными отягощениями.

К числу упражнений для развития специальной силы в ударных действиях относят выполнение ударов руками и ногами в воздух, на мешках, лапах, макиварах с утяжелителями или в водной среде.

Рекомендуемые упражнения:

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

□ Махи ногами с дополнительным отягощением(манжетами, накладками на голени или стопы), с сопротивлением резинового амортизатора и без отягощения.

Выполняются с опорой рукой на стул, гимнастическую стенку, любую стойку или стену и без опоры последовательными сериями вперед, в сторону, назад и круговыми движениями по 10-30 раз сначала одной ногой, затем другой.

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

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

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

□ Сгибание тела в сед углом из положения лежа с попеременным вращением туловища влево-вправо. Из и. п. лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги слегка согнуты в коленях: согнуться в тазобедренных суставах и, поворачиваясь, поочередно вправо-влево левым или правым локтем (или плечом), стараться коснуться правого (левого) колена и вернуться в и.п.

□ Сгибание туловища из положения лежа на спине. Из и. п. лежа на спине, кисти рук в замке на затылке, ноги чуть согнуты в коленях и могут быть закреплены: поднять туловище и наклониться вперед, затем вернуться в и. п.

Для усложнения это упражнение можно выполнять с гантелью или блином от штанги в руках (за головой).

□ Вращение в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой. Из и.п. стоя на одной ноге, другую ногу согнуть в коленном суставе и подтянуть к груди, стопу расслабить: выполнить 20-30 круговых движений наружу, а затем столько же вовнутрь. Равновесие сохранять с помощью круговых движений разноименной руки. Повторить то же для другой ноги. Весь цикл из четырех действий можно выполнять и на один счет. В одной серии повторять от 10 до 60 раз. За одну тренировку можно периодически включать 2-4 серии таких подскоков.

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

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

б) выполнить то же, но на другой ноге;

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

г) выполнить то же, но для другой ноги.

□ Прыжки на обеих ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Упражнение выполняется на месте по 10-20 прыжков в одной серии. Отталкивание от пола должно быть упругим и быстрым.

□ Прыжки вверх с разведением прямых ног в стороны, доставая пальцами рук носки ног. Упражнение выполняется на месте по 5-20 раз, отталкивание должно быть упругим и быстрым.

□ Подскоки в приседе попеременно на левой и правой ноге, противоположная нога одновременно с подскоком хлестким движением выпрямляется вперед. Выполнить по 5-20 подскоков на каждой ноге в одной серии. Равновесие поддерживать руками.

□ Прыжки вверх на возвышение (ступеньки, тумбы и т. д.). Выполняется толчком обеих ног с помощью маха руками вверх. Повторять 10-20 раз. Высоту прыжков необходимо увеличивать постепенно.

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

- Толкание стены кулаками или основанием ладони. Стоя лицом к стене в стойке дзэнкуцу-дати ударной частью кулака прямой руки опереться в опору (стену). Удерживать мышечное напряжение в 2-3 подходах по 5-6 напряжений продолжительностью по 4-6 секунд, с усилием 80-90% от максимального. Стоя боком к стене в стойке кибэ-дати, опереться основанием ладони в опору. Режим выполнения тот же, как и в предыдущем упражнении.
- Отжимание на двух руках, отжимание на одной руке, на кулаках.

Развитие выносливости

Выносливость - это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности. Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности.

Различают общую и специальную выносливость.

Общая выносливость - это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнять и другую работу в таком же темпе.

Специальная выносливость каратиста - это выносливость по отношению к двигательной деятельности, означающая его способность противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в каратэ.

Главным условием развития выносливости является выполнение упражнения за продолжительное время, несмотря на усталость. Изменяя интенсивность упражнения, время его выполнения, количество повторений упражнения, интервалы и характер отдыха, можно избирательно подбирать нагрузку по ее преимущественному воздействию на различные компоненты выносливости.

Рекомендуемые упражнения:

- Прыжки через низкие препятствия толчком обеих ног, в быстром темпе.
- Переход из положения лежа в сед «высокий угол» и обратно, в темпе.
- Из упора лежа толчком ног - упор присев - прыжок вверх, в темпе.
- Переход из смешанного вися согнувшись сзади на гимнастической стенке в низ прогнувшись и обратно.
- Переход из вися в вис «высокий угол» на гимнастической стенке.
- Толчком наскочить в упор на брус - отжимание - соскок и т.д., в темпе.

- Выталкивание штанги (20% макс, веса) в темпе с подскоками ноги врозь- ноги вместе.
- Спурты 3 x 15 м.
- Приседания со штангой (75% макс. веса).

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

Развитие гибкости

Гибкость - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

Гибкость является необходимым условием для занятий каратэ. Она способствует правильному выполнению ударов и постановке блоков, позволяет избежать травм. Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений.

По форме проявления различают гибкость *активную* и *пассивную*.

При активной гибкости, движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц.

Под пассивной гибкостью понимают способность выполнять те же движения под воздействием внешних растягивающих сил: усилий партнера, внешнего отягощения, специальных приспособлений.

По способу проявления гибкость подразделяют на динамическую и статическую.

Динамическая гибкость проявляется в движении, а статическая - в позах. Проявления гибкости зависят от способности произвольно расслаблять растягиваемые мышцы и напрягать мышцы, которые осуществляют движение, т. е. от степени совершенствования межмышечной координации.

В каратэ в качестве средств развития гибкости используют упражнения, которые можно выполнять с максимальной амплитудой. Их иначе называют упражнениями на растягивание. Основными ограничениями размаха движений являются мышцы-антагонисты. Растянуть соединительную ткань этих мышц, сделать мышцы податливыми и упругими (подобно резиновому жгуту) - задача упражнений на растягивание. Среди упражнений на растягивание различают:

- активные,
- пассивные,

- статические.

Активные движения с полной амплитудой (махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловища) можно выполнять без предметов и с предметами.

Пассивные упражнения на гибкость включают:

- движения, выполняемые с помощью партнера;
- движения, выполняемые с отягощениями;
- пассивные движения с использованием собственной силы (притягивание туловища к ногам, сгибание кисти другой рукой и т. д.).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного веса тела или силы, требуют сохранения неподвижного положения с предельной амплитудой в течение определенного времени. После этого следует расслабление, а затем повторение упражнения.

Основным методом развития гибкости является *повторный метод*, где упражнения на растягивание выполняются сериями.

Упражнения на гибкость включаются в каждое тренировочное занятие. На занятиях по каратэ ученики в первую очередь стремятся «научиться сесть в шпагат».

□ Шпагат- это сед с предельно разведенными ногами. Шпагаты подразделяются на:

- «классический» (продольный) - ноги предельно разведены в стороны, туловище вертикально;
- шпагат с наклоном - наклон вперед, руки в стороны ладонями к полу;
- шпагат правой или левой (поперечный) - одна нога спереди, другая сзади, туловище вертикально, руки в стороны;
- шпагат кольцом - туловище отклонено назад, находящаяся сзади нога сгибается в коленном суставе до касания головы.

Если требуется достижение заметного сдвига в развитии гибкости уже через 3-4 месяца, то рекомендуются следующие соотношения в использовании упражнений: примерно 40% - активные, 40% - пассивные и 20% - статические. Чем меньше возраст, тем больше в общем объеме доля активных упражнений и меньше - статических.

Рекомендуемые упражнения:

Прежде всего для разогрева мышц необходимы вращательные и скручивающие упражнения. Это круговые движения головой, наклоны вверх-вниз, вправо-влево. Повороты головы в сторону. То же самое делаем с кистями рук и стопами ног. Упершись руками в колени (ноги вместе), делаем круговые движения в одну, затем в другую стороны. Повторяем эти вращения, поставив ноги на ширину плеч.

- Исходное положение (и. п.) - основная стойка у опоры. Махи прямой ногой в сторону, стремясь при каждом махе поднять ногу выше.
- И. п. - в упоре стоя на одном колене, свободная нога в сторону. Махи отведенной ногой; то же, но круговые движения;
- И. п. - стоя на краю скамьи (возвышения), ступни вместе, пружинистые наклоны вперед, как можно ниже.
- И. п. - сесть, ноги скрестно, ладони положить на затылок. Пружинистые наклоны туловища вперед в максимальной амплитуде.
- И. п. - сед в «барьерном шаге» (одна нога выпрямлена вперед, другая согнута и отведена в сторону). Присоединение отведенной ноги к выпрямленной и возвращение в исходное положение.
- И. п. - лежа на животе, взяться правой рукой за носок правой согнутой ноги. Пружинистые притягивания стопы к голове.
- И. п. - «полушпагат» (одна нога согнута, другая выпрямлена назад, руки на полу, туловище прямо). Пружинистые наклоны туловища назад.
- И. п. - основная стойка у гимнастической стенки (или любой другой опоры). Медленно скользя ступнями, одна нога вперед, другая назад, пружинисто покачивая прямым туловищем вверх-вниз, попытаться сесть в шпагат, держась за опору.
- И. п. - в широкой стойке, одна нога вперед, другая сзади, опираясь руками о пол, пружинисто покачивая телом вверх-вниз, постепенно разводя и выпрямляя ноги, сесть на шпагат, руки в стороны.

В сочетании с правильными дыхательными упражнениями растяжка дает прекрасный эффект, помогающий в становлении техники, увеличении амплитуды движений в суставах, предотвращению получения травм, отработке контрприемов.

Развитие ловкости

Ловкость - это физическое качество, выражающееся в способности быстро и наилучшим образом решать двигательные задачи. Основу ловкости составляют координационные способности - способности быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Способности, относящиеся к координации движений делятся на три группы:

- 1) Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
- 2) Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.

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

Совершенствовать общую ловкость каратисту помогают занятия разнообразными видами спорта (гимнастика, акробатика, спортивные игры), изучение разнообразных технических и тактических действий спортивной борьбы.

Специальная ловкость помогает спортсмену выполнять технические действия в самых необычных условиях и добиваться победы над противником, затрачивая на это минимальное количество усилий.

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

Развитие скорости

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

В каратэ способность действовать на сотые доли секунды быстрее противника имеет решающее значение для достижения победы в поединке.

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

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

Основными методами воспитания скоростных способностей являются:

- 1) методы строго регламентированного упражнения: а) методы повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движения; б) методы вариативного (переменного) упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях;
- 2) соревновательный метод - применяется в форме различных тренировочных состязаний;
- 3) игровой метод - предусматривает выполнение разнообразных упражнений с максимально возможной скоростью в условиях проведения подвижных и спортивных игр.

Защитная техника - блоки руками

Для овладения эффективной техникой блока нужно совершенствовать:

- 1) Направление силы. Невозможно заблокировать, не уйдя предварительно с линии атаки. Удар противника рукой или ногой следует парировать: снизу вверх, если атака направлена в голову или грудь; изнутри наружу или снаружи вовнутрь, если атака направлена в грудь; вниз и наружу, если атака направлена в живот.
- 2) Вращение предплечья и чувство ритма. Вращение предплечья блокирующей руки делает блок сильнее, но самое главное - это хорошее чувство ритма.
- 3) Работа бедра. Вращение бедер так же важно в блоке, как и при ударе. Начинайте и заканчивайте блок бедром, отводя реверсную руку в момент проведения блока.
- 4) Положение локтя. Эффективность блока зависит от концентрации всей силы тела в предплечье в момент контакта с противником. Когда локоть прижат к телу, сила максимальна, но это сужает поле действия блока. В зависимости от ситуации локоть следует держать не слишком далеко и не слишком близко к корпусу.
- 5) Недостатки проноса. Пронос блокирующей руки влечет за собой потерю равновесия, снижение контроля за движениями и затрудняет выполнение последующих приемов.

Техника перемещений в стойках

Выполнение технических действий в перемещениях закладывает фундамент их применения в поединке. Основная задача - освоение техники самих перемещений, постепенное совершенствование их формы, а следовательно, развитие чувства равновесия, скорости и т. д.

В каратэ понятие «камаэ» («положение») представляет собой одну из категорий реального боя, объединяя в себе самые различные параметры:

- положение корпуса,
- взаимоположение стоп,
- распределение веса ноги,
- взаиморасположение рук,
- разворот бедер,
- концентрацию внимания на действия противника,
- оказание психического давления и т.д.

КАМАЭ «стойки» в боевых искусствах - это определенное положение тела в пространстве, позволяющее эффективно поразить противника при сохранении собственной устойчивости и сохранении возможности свободного перемещения в направлении, диктуемом ситуацией.

Стойка - это определенная взаимосвязь корпуса, ног и связующих их бедер, позволяющая оптимально реализовать тот или иной технический прием. Различают

стойки «атакующие» и «оборонительные», которые связываются в единую динамическую последовательность «переходными».

Главное, что объединяет различные стойки - это устойчивость, сохранения баланса в любом положении, мгновенный выбор и принятие стойки, адекватной складывающейся ситуации, что в конечном счете позволяет создать и приложить максимальное усилие мышцами тела в проводимом приеме.

Каждая стойка характеризуется следующими основными факторами:

- базой, или расстоянием между пятками;
- линией атаки - направление активности, т.е. передвижения, удара, блока или их комбинации;
- длиной, или расстоянием между стопами вдоль л.а.;
- шириной, или расстоянием между стопами во фронтальной плоскости (перпендикулярной л.а.);
- характером напряжений в коленном суставе;
- степенью разворота бедер по отношению к линии атаки.

К различным типам перемещений в тех или иных стойках предъявляются следующие требования, которые должны неукоснительно соблюдаться:

- 1) Передвижение должно быть внезапным (без «звонков») и быстрым;
- 2) Абсолютное сохранение жесткого баланса на всех фазах передвижений;
- 3) Четкая фиксация конечного положения без остаточных телодвижений.

В ходе занятий ученик постоянно размышляет, анализирует, стараясь представить себе, когда и как применяется данный прием, как уклониться от такого-то приема, каким приемом ответить в данной ситуации.

Каратэ в своем арсенале имеет немало оригинальных комплексов двигательных упражнений, каждый из которых содержит многовековой творческий опыт. И необходимо овладевать каждым движением, приемом так, чтобы он вбирал в себя множество других, овладевать каждым ударом так, чтобы им можно было парировать сотни других.

Таким образом, прочное освоение перемещений в различных стойках с выполнением базовой техники позволяет далее переходить к изучению обширного арсенала комбинационной техники.

Техника самостраховки

Обучение технике каратэ начинается с изучения техники самостраховки. Несмотря на то, что татами имеют ровную поверхность и обладают достаточной плотностью и

упругостью, к умению падать так, чтобы избежать травмы, в каратэ предъявляются повышенные требования.

Способы самостраховки **при падении на бок**

Конечное положение, которое должен принять каратист, следующее:

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

- вторая рука отведена от корпуса и приподнята вверх.

- голова не касается татами, подбородок прижат к груди.

- ноги согнуты, колени разведены.

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

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

Существует еще один способ избежать травмы нижних конечностей. После нанесения упреждающего удара выпрямленной рукой по татами и приземления на бок, выпрямленные ноги приподнимаются вверх.

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

Последовательность обучения имеет следующий алгоритм:

- 1) Изучение и запоминание конечного положения;
- 2) Отработка амортизирующего удара;
- 3) Падение на бок из положения сидя;
- 4) Падение на бок из положения сидя в прыжке;
- 5) Падение на бок через партнера, стоящего на четвереньках;
- 6) Падение на бок из стойки;
- 7) Падение на бок из стойки в прыжке;
- 8) Падение на бок кувырком, держась за руку партнера;
- 9) Падение на бок после броска партнера.

Способы самостраховки **при падении на спину**

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

- подбородок прижат к груди (это исключает удар затылком о татами, оберегая от сотрясения мозга),
- колени сведены и подтянуты к животу (это оберегает поясничный отдел позвоночника и почки от удара о татами),
- выпрямленные в локтевых суставах руки отведены от туловища под углом примерно 45-60° (ладони развернуты к татами, пальцы сведены).

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

Последовательность обучения:

- 1) Изучение и запоминание конечного положения;
- 2) Отработка амортизирующего удара;
- 3) Падение на спину из положения сидя;
- 4) Падение на спину из положения сидя в прыжке;
- 5) Падение на спину через партнера, стоящего на четвереньках;
- 6) Падение на спину из стойки;
- 7) Падение на спину из стойки в прыжке;
- 8) Падение на спину кувырком;
- 9) Падение на спину после броска партнера.

Способы самостраховки **при падении вперед** (их два)

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

Выпрямленные ноги чуть разведены в стороны.

Второй способ напоминает падение волейболистов после приема мяча в падении:

- Руки слегка согнуты в локтевых суставах, ладони развернуты вперед, пальцы разведены.
- Голова отводится назад и поворачивается в сторону.
- Ноги отводятся назад за счет прогибания позвоночника в пояснице.

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

Отработка нанесения ударов ногами, руками

Удар - это непосредственное воздействие на противника силой и средствами с целью достижения победы над ним.

Ударные части рук: сэйкэн - кулак, уракэн - перевернутый кулак, тыльная часть, тэтцуи - кулак-«мо-лот», сюто - внешнее ребро ладони, хайто - внутреннее ребро ладони, сётэй - «пятка» ладони, кокэн - запястье, ёххоннукитз - ладонь с выпрямленными пальцами, нихоннукитэ - ладонь с выпрямленными пальцами, образующими «вилку», накаюби иппонкэн - кулак со сжатым наполовину средним пальцем, ояюби иппонкэн - кулак со сжатым наполовину большим пальцем, хиракэн - кулак со сжатыми наполовину пальцами, рютокэн - кулак «голова дракона», хайсю - тыльная сторона ладони, тохо - раскрытая ладонь с отведенным большим пальцем, кэйко - пальцы, собранные щепоткой, хидзи - локоть.

В каратэ существует два типа использования руки - открытый и закрытый. Существует шесть типов кулака (кен) и одиннадцать типов открытой руки (койшо).

Эффективность прямого удара зависит от следующих основных факторов:

- 1) Правильная траектория. Кратчайший путь - это прямая линия, что является правильной траекторией прямого удара. Локоть слегка касается корпуса, а предплечье вращается внутрь.
- 2) Скорость. Для увеличения скорости и силы удара нужно отвести реверсную руку как можно резче, используя тем самым силу обеих рук.
- 3) Концентрация силы. Бить нужно плавно, но быстро, концентрируя всю силу тела в момент нанесения удара.

Оружие в каратэ - это различные части тела человека. Используется каждая часть, которая может быть эффективна при защите или атаке. Именно этим каратэ отличается от всех других видов боевых искусств. При нанесении удара кулак должен быть крепко сжат в момент удара, а рука остается свободной и расслабленной.

Внимание большинства людей, интересующихся каратэ, привлекают прежде всего. Они зрелищны, наиболее часто исполняются на различных показательных, как наиболее эффективный элемент каратэ. При всем этом, удары ногами требуют высокой скорости, отличной координации движений, силы и, что немаловажно, нечувствительности к боли.

Ударные части ног: тэсоку - подушечки пальцев стопы, тэйсоку - внутренняя выемка стопы, хайсоку-подъем стопы, сокуто - внешнее ребро стопы, какато - пятка, хидза - колено, сунэ - голень, коси - основание пальцев, цумадзаки - сжатые пальцы.

В учебно-тренировочном процессе постоянно уделяется внимание этим фазам ударного движения. С увеличением степени тренированности (мастерства) и уровня физической подготовки увеличивается и значение максимальной скорости движения отдельных частей тела, начиная с ноги и заканчивая кулаком.

При отработке базовой техники каратэ важно, чтобы внешнее ребро задней стопы не отрывалось от пола и стопа всей поверхностью находилась на плоскости пола. Передняя левая нога в завершающей фазе ударного движения выполняет стопорящую функцию, которая предупреждает заваливание вперед. В исходной позиции левая (передняя) нога может ставиться на носок (нэко-аси-дати) с последующим ее движением вперед и опусканием на всю стопу, или она может сразу опираться на всю стопу (фудо-дати). Последнее дает возможность быстрее начать ее активное взаимодействие с опорой.

Тактическая подготовка

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

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

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

Тактические знания находят практическое применение в виде тактических умений и навыков, которые формируются в результате обучения интеллектуальным операциям и двигательным действиям, составляющим основу спортивной тактики.

В каратэ средствами тактики являются:

- дистанция,
- передвижения,
- стойки,
- переносы веса тела с ноги на ногу,
- смена темпа ритма,

- атака,
- защита,
- контратака и др.

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка реализуется преимущественно в ходе практических занятий. Подразумевает получение теоретических знаний по темам: история боевых искусств; изучение японской терминологии; особенности дыхания при занятиях каратэ; основные правила соревнований; режим спортсмена; гигиена; питание; способы закаливания организма.

РАЗДЕЛ 3. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1. Учебно-методическое обеспечение

Тренировочная работа в спортивно-оздоровительных группах должна реализовываться в соответствии с данной программой. Программа предназначена для тренеров и является основным документом, регламентирующим учебно-тренировочную деятельность, воспитательную работу и выполнение учащимися нормативов по физической подготовке.

Формы обучения – очная (основная), дистанционная (вспомогательная).

Методы обучения, используемые в организации занятий:

Словесный	Наглядный	Практический
Устное изложение, рассказ, беседа, объяснение, анализ и др.	Показ педагогом упражнений, приемов; демонстрация видеоматериалов, демонстрация иллюстрации и наглядных пособий и др.	Тренинг, упражнения, тренировочные упражнения, работа по образцу и др.

Тренировочный процесс предусматривает постепенное повышение нагрузок, решающих задачи, связанные с укреплением здоровья занимающихся, развитием физических качеств, и способствует повышению интереса к занятиям каратэ.

Формы тренировочного процесса проявляются в групповых занятиях и самоподготовке.

Программа включает в себя разделы, освещающие:

- теоретическую

- физическую
- технико-тактическую деятельность

Соотношение физической и технико-тактической подготовки (%)

Этап подготовки	Теория	ОФП	Технич. подготовка	Соревнования, мониторинг
спортивно-оздоровительный	11 %	43 %	44 %	2 %

Спортивно-оздоровительный этап спортивной подготовки, реализуемый согласно дополнительной общеразвивающей программе, определяет больший процент (46%) на общефизическую подготовку обучающихся и высокий процент (39%) на техническую подготовку, что определено целью и задачами программы - массовое вовлечение детей и подростков занятиями каратэ. По окончании программы, обучающиеся должны продемонстрировать основы базовой техники и техники поединков по программе ученических ступеней 9-й «кю». Состав учебных групп данного этапа должен стремиться к стабильности и высокой посещаемости занятий. Процент соревновательной практики не определен высокими показателями, т.к. участие в соревнованиях для спортивно-оздоровительного этапа спортивной подготовки не является обязательным.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовка места проведения занятий	2 мин.
Церемония (форма морально-психологической подготовки)	2 мин.
Теоретические знания	8-10 мин.
Разминка	10 мин
Общая часть (под руководством педагога)	40 мин.
Индивидуальная работа или работа в мини-группах	10 мин.
Физическая подготовка	10 мин.
Церемония и подведение итогов, домашнее задание	5-8мин.

Продолжительность этапов тренировочного занятия определяется тренером-преподавателем на каждом занятии индивидуально, согласно плану занятия, но структура любого тренировочного занятия состоит из 3 основных частей:

- подготовительной,
- основной
- заключительной.

Дети дошкольного возраста до достижения ими 7 лет заканчивают занятие на 15 минут раньше, после этапа «Индивидуальная работа или работа в мини-группах, но с обязательным соблюдением последнего этапа занятия»).

Основные принципы:

- Смысл занятий в самих занятиях;
- Главная победа - победа над самим собой;
- Умение думать - не развлечение, а обязанность.

Первое занятие

Люди во всем мире отдают дань уважения друг к другу и в разных странах это делают по разному, существуют: слова приветствия, рукопожатия, поклоны, ритуалы и т.п. Первое занятие в каратэ начинается с изучения и объяснения значения поклона. Впоследствии поклон применяется постоянно. Его важность даже выше, чем начало изучения каратэ. Только те, кто понял значения поклона, достигают высокого мастерства. Поклон может выражать желание установить отношения, основанные на взаимном доверии, доброжелательности, понимании и уважении. В социальном смысле поклон является средством сохранения гармонии между людьми с целью создания лучшего общества. Педагог (учитель) в каратэ – Сенсей. Сенсей считает своих учеников сыновьями и дочерьми, видя их такими, какими они сами себя никогда не увидят. Сенсей - всегда пример высокого достоинства. Его отношения с учениками должны быть объективными, строгими и доброжелательными. Поскольку все тренировки в воинских искусствах, прежде всего, сориентированы на воспитание духа, уверенности в себе, долг каждого Учителя - быть примером для своих учеников во всем: в мастерстве, дисциплине, умеренности и мудрости. Сенсей должен стать советчиком и постараться помочь в решении возникшей проблемы.

3.2. Материально-техническое обеспечение

Обязательным материальным обеспечением для реализации данной программы являются наличие:

- спортивного зала для занятий;
- специальное покрытие на пол в зале (татами);
- раздевалки, туалеты и душевые кабины;

Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
1	Весы напольные	штук	1
2	Барьер легкоатлетический (высота 15,20,40 см)	комплект	1

3	Лапа тренировочная (большая)	штук	6
4	Лапа тренировочная (малая)	штук	12
5	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
6	Мяч теннисный	штук	25
7	Секундомер	штук	1
8	Мяч баскетбольный	штук	1
9	Мяч волейбольный	штук	1
10	Лестница координационная	штук	1

3.2. Учебно-информационное обеспечение

Список литературы для педагога

1. Гогунев Е.Н, Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта. Учеб.пособ. для студ. высш. учеб. заведений. М. 2000 г.
2. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. М.: Изд. Центр «Академия», 2002г.
3. Мирзоев О.М. Применение восстановительных средств в спорте. - М.: Спортакадем-пресс, 2000.
4. Накаяма Масатоши. Лучшее каратэ. В 11-ти томах. Пер. с англ. В. Коломарова, - М.: Ладомир, АСТ, 2001.
5. Пилоян Р.А., Суханов А.Д. Многолетняя подготовка спортсменов-единоборцев. - Малаховка, 2000.
6. Прокудин К.Б. Технология построения тренировочного процесса юных каратистов на этапе предварительной подготовки: Автореф. дис. канд. пед. наук. - М., 2000.- 22 с.
7. Программа классификационных экзаменов по каратэ-до «Сётокан». Владивосток, 2002 г.
8. Смирнов В.М. Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. Учеб.для ВУЗов. М.: Физкультура и спорт 2001 г.
9. Сиода Г. Динамика Айкидо. Пер. с англ. А. Куликова, Е. Гупало. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004 г.
10. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
11. Трусов О.В. Шотокан Каратэ-до. Кн.1. Основные аспекты. Кн.2. От новичка до мастера. К.: «София», 2000 г.
12. Холодов Ж.К. Теория и методика физической культуры. Учеб.для ВУЗов физ. культ. М.: «Военздат», 2001 г.

Список литературы для обучающихся

1. Иванов-Катанский С.А. Базовая техника каратэ. Издательско-торговый дом Гранд. М., 2000.
2. Традиционное каратэ. Правила соревнований / Сост. С.А.Литвинов. - М.: Советский спорт, 2003.-120 с.
3. Чой С., Образцова Т.Н. Подвижные игры для детей. Изд-во ИКТЦ Лада, Этрол. М., 2006.

Интернет-ресурсы

<http://www.garshin.ru/budo/karate.html>

<http://karatedo-news.com/link-exchange.html>

<http://www.mkarate.ru/poleznye-ssylki>

<http://shitoryu-hmao.ru/>

<http://wiki-linki.ru/Page/73086>

<http://dantesport.ru/index.php?cat=14>

<http://www.master-karate.ru/statiy/340-superkarate.html>

<http://www.budoweb.ru/dir/ttl/japan/karate/1.html>

<http://budofudokan.ru>

<http://www.mayak-dojо.ru>

<http://karate.ru/news/408/>

<http://www.msu.ru/news/sportivnye-novosti-karate.html>

<http://orenburgnews.ru/index.php/novosti-orenburga/8014-v-severnom-okryge-proshel-okryjnoi-tyrnir-po-karatedo-pervyi-start>

3.3. Кадровое обеспечение

Реализовывать данную программу могут работники, занимающие в спортивной школе должности тренер-преподаватель, старший тренер-преподаватель и имеющие квалификацию в каратэ-до (1-10 дана).

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение № 1

Вопросы входного контроля при собеседовании обучающихся

- история развития вида спорта каратэ;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила спортивной борьбы, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта);
- федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта каратэ;
- общероссийские антидопинговые правила;
- строение и функции организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.



9 кю. Белый пояс.



Кондиция.

Отжимание + 20/жен.-8/

Пресс + 20/жен.- 10/

Стойки.

Мусуби-дачи.

Хачиджи-дачи. /Йой/.

Юнзуки но аси.

Найханчи-дачи.

Естественное оружие.

Сейкен - передняя часть кулака.

Уракен-тыльная часть кулака.

Коши-подушечка ступни.

Уке.

Гедан-барай.

Удары ногами из камаэ-5.

Мае-гери-кеаге-чудан.

Удары руками.

Соноба-цуки. 5+5

Дзюн - цуки -5.

Ката.

Тайкеку-чудан.

Примечание: Уке: - выполняется из Йой. Четыре вперед, четыре назад.



8 кю. Белый пояс.



Кондиция.

Отжимание + 25/жен.-10/

Пресс - 25/жен.- 12/

Стойки.

Хайсуки-дачи.

Шизентай /миги, хидари/.

Махами но некоаси-дачи.

Естественное оружие.

Тетсуи - “кулак-молот”

Нукитэ- “рука-копье”.

Сокуто - ребро ступни.

Уке.

Дзедан-уке.

Удары руками из камаэ-5.

Дзюн-цуки.

Гьяку-цуки.

Удары ногами.

Сурикоми-мае-гери.

Ката.

Пинан-нидан.

Кихон-кумите. 1+1.

Тори в камаэ: атакует Гьяку-цуки с подшагом.

Уке в камаэ: Отоши-харай-уке передней рукой и Гьяку-цуки в Дзедан.

Тори в камаэ: Сурикоми-мае-гери-чудан.

Уке в камаэ: увертка и Тоби-коми-дзуки в голову.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для оценки результатов освоения Программы приведены в таблице

Контрольные упражнения (тесты)/ результаты для детей 6-8 лет	
Мальчики	Девочки
Бег на 30м (не более 7,3 с)	Бег на 30м (не более 7,5 с)
Челночный бег 3x10м (не более 10,8 с)	Челночный бег 3x10м (не более 11,3 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 3 раз)
Подъем туловища лежа на полу (не менее 20 раз)	Подъем туловища лежа на полу с (не менее 15 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 115 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+1 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+1 см)

Контрольные упражнения (тесты)/ результаты для детей 9-11 лет	
Мальчики	Девочки
Бег на 1000м (не более 6,10 мин, с)	Бег на 1000м (не более 6,30 мин, с)
Бег на 30м (не более 6,2 с)	Бег на 30м (не более 6,4 с)
Челночный бег 3x10м (не более 9,6 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,9 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 5 раз)
Подъем туловища лежа на полу (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 25 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 120 см)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+2 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+3 см)

Контрольные упражнения (тесты)/ результаты для детей 12-17 лет	
Юноши	Девушки
Бег на 1000м (не более 6,10 мин, с)	Бег на 1000м (не более 6,30 мин, с)
Бег на 60м (не более 10,4 с)	Бег на 60м (не более 10,9 с)
Челночный бег 3x10м (не более 8,7 с)	Челночный бег 3x10м (не более 9,1 с)
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 18 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (не менее 9 раз)
Подъем туловища лежа на полу (не менее 30 раз)	Подъем туловища лежа на полу (не менее 25 раз)
Прыжок в длину с места (не менее 160 см)	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+5 см)	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (+6 см)