



## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА .....</b>	<b>3</b>
<b>2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА .....</b>	<b>4</b>
<b>3.КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.....</b>	<b>13</b>
<b>4. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>13</b>
<b>5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ .....</b>	<b>14</b>
<b>6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ .....</b>	<b>14</b>

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеобразовательная программа по каратэ для спортивно-оздоровительных групп МБУ ДО «ДЮСШ №1» города Алексин разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Каратэ» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 20 сентября 2017 г. N 813, в соответствии с Законами Российской Федерации: «Об образовании», от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ; «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ (ред. от 23.06.2014); нормативных документов Минобрнауки России №ВФ-1544/06 от 10.08.2006, Росспорта №ЮА-00-10/2554 от 24.08.2006, регламентирующими работу учреждений дополнительного образования, обобщения научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными каратистами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Каратэ является одним из видов боевых искусств. На современном этапе каратэ называют не только спортом, но и искусством с особой философией. Этот стиль является средством совершенствования физического мастерства, который преобразовался в способность объединения тела и духа в единое целое. Знания мастеров древности прежде тайные методики преподавания боевых стилей стали более доступными для населения западного полушария, породив громадный всплеск интереса к восточной философии и, к сверхчеловеческим способностям выдающихся специалистов боевых искусств.

В настоящее время широкое распространение получили различные виды восточных единоборств, корни которых питают мудрость и опыт многих поколений и людей, создававших эффективные системы рукопашного боя. Важной причиной популярности каратэ является его доступность. Им, фактически, может заниматься любой здоровый человек, независимо от возраста и пола. Кроме этого популярность каратэ состоит в привлекательности восточного культурного «колорита» и признании его международным спортивным сообществом. В наше сложное время и мужчины, и женщины хотят чувствовать себя в полной уверенности и безопасности, владеть специальными знаниями и техникой каратэ, уметь постоять за себя и своих близких, дать должный отпор агрессору, даже более сильному. Каратэ сегодня достигло большой популярности, гармонично соединив оба аспекта, стало возможным такое каратэ, которое подходит всем: детям, молодым, мужчинам и женщинам. Благодаря системе восточных единоборств, наряду с другими видами спорта, наиболее успешно решаются задачи общего физического развития воспитанников, разностороннее воздействие на организм, совершенствование функции всех органов и его двигательных способностей и духовного развития. Применение разнообразных технических элементов обеспечивает всестороннее гармоничное развитие морфологических и функциональных систем организма и физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости), одновременно оказывая воздействие на координационные механизмы нервной системы, повышение ее пластичности.

## **Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа подготовки (СОГ):**

- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям каратэ, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- обучение основами техники каратэ и широкому кругу двигательных навыков;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

## **Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе:**

- в большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий);
- методы упражнений игровой и соревновательный;

- при изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - элементарным и простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие т.д. Тренеру нецелесообразно подробно анализировать детали. Обучение технике каратэ на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам:

- стойкам;
- передвижениям на один шаг вперед и назад;
- ударам руками и ногами на месте;
- приемам самостраховки при падениях;
- способам защиты на месте;
- формам и способам захвата соперника;
- способам выведения из равновесия;
- ведущим элементам технических действий.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов – педагогических, медико-биологических и пр.

Комплекс методик позволит определить:

- состояние здоровья юного спортсмена;
- уровень физического развития (по показателям телосложения);
- степень тренированности;
- уровень подготовленности;
- величину выполненной тренировочной нагрузки.

**Основные средства тренировочных воздействий:**

- общеразвивающие упражнения (с целью создания школы движения);
- подвижные игры и игровые упражнения;
- элементы акробатики (кувырки, повороты, кульбиты и др.)
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- спортивно-силовые упражнения (в виде комплексных тренировочных заданий).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный (в контрольно-педагогических испытаниях).

**Основными формами занятий являются:** групповые практические занятия по каратэ; самостоятельные тренировки по заданию тренера (домашние задания); лекции и беседы; просмотр учебных кинофильмов и соревнований; участие в соревнованиях. Подведение итогов реализации программы проходит в форме сдачи контрольных нормативов и переводе обучающихся в группы следующего года обучения или учебно-тренировочные группы. Основным показателем образовательного процесса - динамика роста уровня физической подготовленности учащихся и выполнение в конце учебного года программных требований по ОФП, выраженных в количественных величинах (показателях).

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся, желающие заниматься этим видом спорта, достигшие 6-летнего возраста и не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Количество детей в группе – 15 человек, допущенные по состоянию здоровья врачом.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Программа рассчитана на 1 год обучения. Учебный курс рассчитан на занятия 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 минут. Общий объем курса – 234 часа.

Наполняемость групп, минимальный возраст лиц для зачисления, максимальный объем недельной и годовой тренировочной нагрузки обучающихся

Период подготовки	Возраст учащихся	Кол-во в группе (человек)	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год	Требования по спортивным нормативам
СОГ	От 6 лет	15-30	6	234	Выполнение нормативов по ОФП

## Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе по виду спорта каратэ

№ п/п	Раздел образовательной деятельности	Кол-во часов
1.	Теоретическая подготовка	9
2.	Общая физическая подготовка	140
3.	Специальная физическая подготовка	50
4.	Технико-тактическая подготовка	30
5.	Соревновательная подготовка	2
6.	Контрольно-переводные нормативы	1
7.	Медицинский контроль	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>234</b>

### Теоретическая подготовка.

Требования техники безопасности во время проведения тренировочных занятий, соревнований, передвижения к местам соревнований. Влияние занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Краткие сведения об истории и традициях каратэ. Терминология каратэ.

Негативное влияние вредных привычек на растущий организм ребенка. Двигательный режим в режиме дня. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Причины травматизма. Врачебный контроль. Основы самоконтроля в процессе занятий спортом. Правила игр, изучаемых на занятиях

### Общая физическая подготовка:

- разогревающие упражнения;
- упражнения для растяжения;
- упражнения для развития равновесия;
- упражнения для развития силы;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения для развития ловкости.

### Специальная физическая подготовка:

- упражнения для развития быстроты, координации, силы, гибкости ответных движений используемых в технике каратэ;
- упражнения на концентрацию внимания.

### Технико - тактическая подготовка:

**1.Основные движения:** положение и использование основных частей тела в процессе самообороны и атаки; положение и работа рук при выполнении удара рукой в средний уровень, верхнего блока, переднего удара ногой; техника рук, техника ног, комбинирование техники рук и ног; работа ног и перемещение корпуса (вперед, назад, вправо, влево); комбинирование перемещение корпуса с выпадами, прыжками, подскоками, уклонениями, разворотами, движениями по диагональным направлениям. Сохранение правильных стоек и позиций.

**2.Движения атакующей техники:** нанесения кругового удара ногой в верхний уровень, нанесение переднего удара ногой в средний уровень, нанесение бокового удара ногой в нижний уровень; шаг вперед расположенной сзади ноги с нанесением бокового удара; шаг назад с верхним блоком левой руки ударом правой рукой и т.д.

**3. Установочные упражнения:** серии атакующих и оборонительных движений следующих друг за другом в тщательно продуманном порядке и имитирующих ведение боя против воображаемого партнера (блоки, удары руками и ногами, стойки постепенно усложняются от одного упражнения к другому).

**4. Спарринг:** изучение особенностей спаррингов без контакта, с легким контактом, с ограниченным и полным контактом. Обусловленные и свободные спарринги. Блоки и способы контакта при проведении спаррингов. Стратегия обороны и атаки. Обманные движения.

**5. Самооборона:** приемы, направленные на защиту жизненно важных и наиболее уязвимых органов (глаза, горло, пах, нос, голени, колени). Проведение захватов суставов, бросков. Изучение приемов правильного падения. Психология самообороны.

Учить мысленно, представлять правильное выполнение каждой новой техники, для самостоятельной оценки собственной практической работы. Прогнозирование результатов действий в процессе проведения спаррингов. Изучение причин неудач, способов решения проблем.

### **Акробатические упражнения.**

Акробатические упражнения являются одним из наиболее эффективных средств координационной подготовки. Основные акробатические упражнения: Кувырки вперед, назад, соединения и связки из кувырков вперед, назад, стойка на голове, стойка на лопатках, стойка на руках, гимнастический мост из и.п. лежа и стоя, колесо правым, левым боком, переворот с места и с разбега.

### **Подвижные игры для развития специальных физических качеств**

#### **Игры для развития силы:**

##### **Перетягивание каната**

Участники (10-20 ч.) делятся на две команды встают на исходную позицию расстояние от команд полметра, участники берутся за канат и ждут команды. По сигналу руководителя команды начинают резко тянуть в свою сторону.

Выиграла та команда, которая перетянула другую команду за противоположную контрольную линию команды.

#### **Игры для развития быстроты:**

##### **Кто быстрее**

Игроки рассчитываются по порядку номеров и образуют круг. Если участников много, они составляют два круга (по 6-8 человек). Первый номер получает палку и придерживает рукой, ставит ее на середину круга. Он называет номер, отпускает палку и бежит на свое место. Вызванный игрок должен быстро подбежать и схватить ее, пока она не упала. Если это удастся, он возвращается на свое место, а водящий продолжает игру. Если же игрок не успевает схватить палку, он становится водящим, а тот, кто был им, идет на его место. Играют 5-8 минут, затем отмечают игроков, которые ни разу не были водящими, не считая того, кто был назначен первым. В игре необходимо соблюдать следующие правила: водящий не имеет права отпускать палку прежде, чем назовет номер, играющие не должны мешать друг другу. Можно провести игру с мячом. Правила те же, но место палки используют мяч.

#### **Игры для развития ловкости:**

##### **Кто внимательнее**

Участники (10-20 ч.) строятся в шеренгу перед руководителем. Расстояние между игроками - шаг, между ними и ведущим - 6-8 шагов. Руководитель подает и выполняет команды: «Равняйся», «Смирно», «Руки вперед», «Присесть» и т. п. Команду выполняют только в том случае, когда перед ней произносят слово «Отряд». Игрок, выполнивший команду без того дополнительного слова, ошибся. Он делает шаг вперед и продолжает игру. При повторной ошибке - еще шаг вперед и т.д. Через 3-4 минуты игру заканчивают. Отмечают самых внимательных, оставшихся на месте, то есть победителей.

#### **Игры для развития выносливости:**

##### **Регби на калениях**

Две разные команды в разной по цвету форме встают на колени с разных сторон от ковра, на середину которого кладется набивной мяч. По свистку «играющие» на коленях устремляются к мячу, чтобы завладеть им. Используя передвижения с мячом и передачи, игроки стараются приблизиться к краю на стороне противника и мячом коснуться пола за чертой ковра. Задача другой команды - перехватить мяч и сделать тоже самое. Игра продолжается 10-15 минут. Побеждает команда, сумевшая большее число, раз мячом коснуться пола на стороне противника.

#### **Упражнения для развития гибкости:**

Наклоны в различных и.п. и с различным положением ног. Глубокие выпады, наклоны в глубоких выпадах. Махи ногами с различной амплитудой, в различных исходных положениях вперед, в стороны и назад. Удержание максимального положения отведенной ноги вперед, в сторону и назад. Махи ногами в и.п. гимнастический мост. Выполнение гимнастического шпагата с различным положением корпуса, фиксирование максимального положения шпагата до 60 секунд в каждую сторону.

#### **Соревновательная подготовка**

Участие в разноуровневых соревнованиях.

### **Контрольно-переводные нормативы для спортивно-оздоровительных групп**

1. Сгибание рук в висе на перекладине (кол-во повт.).
2. Прыжок в длину с места (см.).
3. Челночный бег 3х10м.
4. Наклон туловища вперед (см.)
5. Прыжок через скакалку (кол-во раз за 1 минуту).

Виды испытания	Возраст									
	(6-8 лет)		(9-10 лет)		(11-13 лет)		(14-15 лет)		(16-18 лет)	
	д	м	д	м	д	м	д	м	д	м
Челночный бег 3х10 м(с)	9,6- 10,4	9,1- 10,4	9,4- 10,2	9,0-9,8	9,4- 10,6	8,8-9,4	9,0-9,8	8,6-9,2	8,7-9,4	7,7-9,0
Прыжок в длину с места (см)	90-110	100- 120	110- 130	120- 140	140- 170	155- 190	160- 180	180- 220	170- 190	200- 240
Сгибание рук в висе на перекладине (кол.повт.)	2-6	1-2	5-10	1-4	8-13	3-8	10-15	6-10	10-15	8-12
Прыжок через скакалку (кол.раз за 1 мин)	30-50	25-40	70-100	60-90	90-120	80-115	110- 125	100- 120	125- 140	120- 130
Наклон вперед из положения сидя (см)	3-7	2-5	3-7	2-5	4-10	4-8	6-12	5-10	7-13	5-10

### **Методическая часть.**

#### **План теоретической подготовки.**

#### **Тема 1.Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура – как средство развития и укрепления человека. Стилевая классификация в кёкусинкай, норматива сдачи экзамена на ученические пояса (КЮ)

#### **Тема 2.История кёкусинкай.**

Зарождение и развитие каратэ в мире, России. Этикет «Додзе»

#### **Тема 3.Личная гигиена.**

Понятие о гигиене и санитарии, уход за телом, гигиенические требования.

#### **Тема 4.Врачебный контроль.**

Самоконтроль, профилактика травматизма, значение врачебного контроля при занятиях каратэ, организация и прохождения медицинского обследования, самоконтроль за состоянием здоровья занимающихся, техника безопасности при проведении занятий в спортивном зале.

**Тема 5. Место занятий, оборудование, инвентарь.**

Требования к спортивному залу для занятий каратэ. Размеры татами, виды защитного снаряжения.

**Тема 6. Правила проведения соревнований их организация.**

Возрастные группы, весовые категории и стилевая классификация участников соревнований, правила судейства соревнований по кумитэ и ката, система оценок.

**Тема 7. Общая характеристика спортивной тренировки.**

Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка.

**Тема 8. Основные средства спортивной тренировки.**

Физические упражнения. Основные упражнения, развивающие качества (силу, быстроту, выносливость, гибкость, ловкость)

**Тема 9. Техническая подготовка.**

Понятие о кихоне, технике выполнения ударов руками, ногами, блоков, перемещения в классических стойках.

**Тема 10. Тактическая подготовка.**

Индивидуальные действия в защите и нападении.

**Тема 11. Психологическая подготовка.**

Понятие о психологической подготовке, боевой удар «Бусодо», развитие моральных и волевых качеств по средствам занятий каратэ.

**Практическая подготовка  
Общая физическая подготовка**

**Строевые упражнения:**

выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!», на месте и в движении;

перестроение из одной шеренги в две;

из колонны по одному в колонну по три (по четыре).

**Общеразвивающие упражнения без предметов:**

упражнения для пояса верхних конечностей;

упражнение для укрепления мышц шеи и туловища;

упражнения для пояса нижних конечностей.

**Общеразвивающие упражнения с предметами:**

упражнения со скакалкой;

упражнения с гимнастической палкой;

упражнения с набивными мячами;

упражнения на гимнастической стенке;

упражнения на гимнастической скамейке.

**Акробатика:**

кувырки вперед (захватом скрещенных ног из положения, сидя, с закрытыми глазами);

кувырок назад (захватом скрещенных ног в положении, сидя, с закрытыми глазами из стойки);

переворот (вперед, боком, «колесо»).

**Упражнения для самостраховки при падении:**

падение на спину с кувырком;

падение на правый бок с кувырком через левое плечо;

падение на левый бок через правое плечо.

**Легкая атлетика:**

ходьба и её разновидности (с подскоками и прыжками вверх с поворотами на 180, 360гр.)

бег и его разновидности;

бег на короткие дистанции (30,60,100м);

прыжки в длину с места и с разбега;

прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, пояс от кимоно и т. д.).

## **Игры и эстафеты:**

ручной мяч, футбол по упрощенным правилам;

эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, пролазаниями.

**ОФП:** сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя, сидя;

подъем туловища из положения, лежа на спине, колени согнуты;

приседания и их разновидности;

подтягивание на перекладине из положения виса;

челночный бег 3X10м.

## **Специальная физическая подготовка**

прыжки на месте и в передвижении с поочередным выносом колена вперед – в сторону;

удары руками в положении приседа;

разгибание голени в стойке: прямое (мае), боковое (маваси), в сторону (ёко);

выполнение ударов ногой из положения приседа;

сгибание и разгибание рук в упоре лежа на тыльных сторонах кисти рук, на кулаках, на пальцах;

выполнение ударов руками с преодолением сопротивления партнера;

приседания с выпрыгиванием и выполнение ударов ногами;

выполнение ударов рукой максимальное количество раз за заданное время (30сек.. 1 мин.);

выполнение ударов ногой максимальное количество раз за заданное время (30сек., 1 мин, 1,3 мин.).

## **Техническая подготовка.**

**стойки:** (йой – дати, фудо – дати, дзенкуцу – дати, сантин – дати, кокуцу – дати, мусуби – дати);

**удары руками:** сейкен моротэ – цуки (дзедан, тюдан, чедан); сейкен ой – цуки (дзедан, тюдан, гедан); сейкен аго – ути, сейкен гяку – цуки (дзедан, тюдан, гедан);

**блоки:** (сейкен дзедан – укэ, сейкен мае гедан – барай, сейкен тюдан ути – укэ, сейкен тюдан сото – укэ);

удары ногами: ( хидза гаммэн – гери, кин – гери, тюдан маэ – гери туюсоку);

**дыхательные упражнения:** (ногарэ);

**иппон кумитэ:** *атака 1*- сейкен ой – цуки дзедан, *защита и контратака 1* - сейкен маэ гедан –барай- хнуза гери., *атака 2*- сейкен ой – цуки тюдан, *защита 2*- сейкен дзедан – укэ + кин гери;

**санбои кумитэ:** *атака* - сейкен ой – цуки дзедан +сейкен ой – цуки тюдан +сейкен ой – цуки гедан,*защита и контратака*- сейкен дзедан – уке + сейкен ,тюдан сото укэ +сейкен маэ гедан – барай + сейкен гяку цуки +сейкен маэ гедан – барай;

**ренраку:** сейкэн гяку – цуки ( тюдан или дзедан) +маэ – гери тюдан туюсоку, возврат в стойку и прикрытие.

**ката:** тайкеку соно ити, тайкеку соно ни.

## **Методические рекомендации**

В процессе становления отечественной школы каратэ си систематизировались и получили свое дальнейшее развитие точные основанные методические приемы обучения и совершенствования технике кёкусинкай:

Групповые освоения приема (без партнера) под общую команду тренера в строю из одной или нескольких шеренг.

2) Групповое освоение приема ( с партнером) под общую команду тренера в строю из двух шеренг.

3) Самостоятельное освоение приема по заданию тренера в парах, свободно передвигающихся по залу, площадке.

4) Условный бой с ограниченными конкретно узким заданием, действиям противников.

5) Индивидуальное освоение учеником приемов в работе с тренером на лапах, по «подуке» (макиваре).

6) Индивидуальная работа ученика по отработке ударов или их комбинаций на тяжелом мешке.

7) Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.

8) Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Метод группового обучения приема (без партнера) под общую команду тренера, в строю из одной или нескольких шеренг, обычно используются на первом этапе обучения учеников новой технике.

Методы группового обучения приема (с партнером). Под общую команда тренера в разомкнутом строю из двух шеренг обычно применяется, когда надо ознакомить занимающихся, с видами боевых дистанций научить их сохранять дистанцию в условиях передвижения, а также наносить атакующий удар и защищаться от него. При этом одна шеренга исполняет роль атакующей, а другая защищающейся. Выполнение заданий под общую команду тренера исключает элемент внезапности и позволяет своевременно и правильно выполнять защиту. Сохраняя форму движения, а также нужное расстояние до противника.

Индивидуальное освоение учеником приемов в работе « на лапах » или « подушке » обычно используется или на начальном этапе обучения, когда имитационные действия тренера создает у ученика наиболее четкое и правильное представление о технике приема в соответствии с его индивидуальными особенностями или когда ученику, необходимо исправить какой – либо недостаток в технике освоения приема.

С партнёром на лапах и подушке нарабатывается серийность ударов в заданной последовательности (комбинаторика) с использованием защитных и атакующих действий.

Работа на тяжелом мешке служит для и развития силы ударов ногами и руками, а также для набора необходимой кондиции, работе по раундам при подготовке к участию в соревнованиях по кумитэ.

Условные бои с ограниченным и конкретным узким заданием действий противников необходимо, чтобы занимающиеся постоянно сосредотачивали основное внимание на каком – либо конкретном техническом приеме, не отвлекаясь на другие действия. При этом действия одного из них ограничиваются определенными атакующими действиями, а действия другого – определенной защиты от данного действия и контрударами, соединенным с этим видом защиты.

Условный бой с широкими задачами является одним из основных методических приемов, направленных на совершенствование техника – тактического мастерства бойца.

В основном бою (спарринге) соперники действуют, исходя из более широких заданий, которые всегда должны быть конкретными. Условному бою с широкими заданиями присущи двухстороннее действие партнеров – противников, каждый из которых может атаковать, защищаться и контратаковать.

В вольном бою (дзию кумитэ) без ограничения действий партнеров не допускается каких – либо условностей, кроме выполнения требований официальных правил ведения поединка. Вслед за соревновательным боем (дзиссэн – кумитэ) он является основным показателем технико-тактической разносторонности бойца, богатство его творческого мышления. Свободный спарринг – это основное упражнение, с помощью которого каратист вырабатывает собственную манеру и стиль боя.

### **Основные принципы обучения и тренировки**

#### **1. Принцип связи теории с практикой.**

Предусматривает обучение занимающихся творческому применению теории в практической деятельности, т. е., овладение техническими приемами с учетом их тактического действия, самостоятельный разбор различных вариантов применения тактических и технических действий, поведения, настроения и состояния своего и противника, критический анализ проведенных боев.

#### **2. Принцип сознательности и активности.**

Следует вести учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы занимающиеся понимали смысл и назначение тех действий, которыми надо овладеть и активно участвовать в обучении. Они должны ясно представлять конечную цель занятий, знать, что необходимо для достижения цели, почему план занятий построен так, а не иначе;

овладевать техникой приемов в соответствии с тактикой их применения на основе тактического смысла технического действия.

### **3. Принцип наглядности.**

Этот принцип заключается в необходимости обеспечения соответствующих зрительных, двигательных и других представлений каратиста об изучаемом движении или действии. Для этой цели используют такие формы наглядного обучения, как просмотр методических фильмов, записи крупных чемпионатов и посещение соревнований с участием бойцов высокого класса, изучение учебной литературы и главное – чтение и правильный показ во время учебно-тренировочного процесса.

### **4. Принцип доступности.**

Учебный материал усваивается, если он доступен для учащихся. Принцип доступности учебного материала предусматривает преодоление посильных трудностей.

Попытки выполнить непосильное упражнение могут привести к искажению техники, а во время напряженных тренировок – к функциональным отрицательным сдвигам. Слишком легкие занятия приводят к потере интереса занимающихся, неподготовленности ко встрече с противником.

Принцип доступности руководствуется при соответствии зачетных требований, контрольных нормативов по общей и специальной подготовке, планов повышения уровня спортивного мастерства и (самого главное) планирование результатов, к которым должен стремиться ученик в тех или иных соревнованиях.

### **5. Принцип систематичности и последовательности.**

Всю систему подготовки следует строить на систематичности и последовательности овладения техникой, тактикой, развитие физических и морально – волевых качеств (регулярность занятий), чередование нагрузок с отдыхом и соответствующая последовательность занятий в зависимости от их направления и содержания.

Только регулярные занятия дают эффект при обучении и тренировке, так как предусматривают непрерывность в развитии различных физических качеств (выносливость, быстрота, ловкость), технико-тактических навыков морально–волевых качеств.

### **6. Принцип прочности.**

Прочными являются навыки, которыми ученик овладевает не в изолирующих условиях, а непосредственно в бою.

Добиться прочного навыка нельзя без должного развития таких качеств, как скорость реакции, чувство свободы движений, удара и т. п. Чем большим комплексом двигательных навыков владеет ученик, тем больше у него возможности произвести нужное действие в данной ситуации.

### **7. Принцип повторности и непрерывности в тренировке.**

Спортивная тренировка постоянно предусматривает постоянную повторность упражнений и действий, способствующую совершенствованию деятельности органов и систем организма, технико-тактических действий, координации всех компонентов спортивного мастерства.

Только при соблюдении этого принципа ученик приобретает спортивную форму.

### **Методы тренировки**

#### **Равномерный метод.**

Упражнения выполняются с полной, как правило, средней интенсивностью на протяжении относительно продолжительного времени (например, одного раунда).

#### **Переменный метод.**

Характерно постоянное изменения интенсивности действий спортсмена. Большинство специальных и специально-подготовленных упражнений выполняется в переменном темпе.

#### **Интервальный метод.**

Заключается в том, что работа высокой интенсивности чередуется с интервалом отдыха.

#### **Повторный метод.**

Состоит в том, что на протяжении одного занятия отрабатывается какой-либо прием или отдельная его деталь с перерывами для отдыха одинаковой или отдельной деятельности.

#### **Игровой метод.**

Помогает выявить и воспитать ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимает ловкость и быстрота мышления.

### **Соревновательный метод.**

Основан на непосредственном соперничестве учеников в борьбе за достижения или высокого результата.

### **Круговой метод.**

В тренировке ученик достаточно длительно и последовательно выполняет ряд простых упражнений со снарядами и без них по кругу. После каждого круга спортсмен отдыхает около минуты, и начинают проходить очередной круг.

### **Тактическая подготовка**

Целенаправленные способы использования технических приемов в соревновательной деятельности для решения соревновательных задач с учетом правил соревнований, положительных и отрицательных характеристик подготовленности, а также условий среды – называют спортивной тактикой.

Каждый вид спорта накладывает определенный отпечаток на тактику ведения соревновательной борьбы, поэтому трактовка и определения этого понятия в различных видах спорта могут в определенной мере отличаться друг от друга.

В целом, смысл тактики состоит в том, чтобы так использовать приемы соревновательной деятельности, чтобы они позволили спортсмену с наибольшей эффективностью реализовать свои возможности (физические, технические, психические) с наименьшими издержками преодолеть сопротивление соперника. В основе спортивной тактики должно лежать соответствие тактического плана и поведения спортсмена во время состязания уровню развития его физических и психических качеств, технической подготовленности и теоретических знаний. Помимо выбора способов, технических приемов и действий, она включает

рациональное распределение сил в процессе выполнения соревновательных упражнений; применение приемов психологического воздействия на противника и маскировки намерений.

Тактика может относиться к соревновательным, стартовым (бой, поединок, схватка, старт и др.) и ситуационным целям. Особенностью тактики является ее индивидуальный, групповой или командный характер, определяемый видом спорта, спортивной дисциплиной и особенностями соревнований.

Главное средство обучения тактики - повторное выполнение упражнений по задуманному плану. Использование одного из разученных вариантов в ответ на предусмотренную ситуацию; перемена тактической схемы и многое другое.

Тактическое мастерство, как известно, тесно связано с развитием физических и волевых качеств, с совершенствованием техники. Порой, прежде чем попытаться осуществить задуманную тактическую комбинацию, необходимо повысить функциональные возможности спортсмена и его техническое мастерство.

### **Психологическая подготовка**

Психологическая подготовка спортсмена – это система психологического, педагогического, методического и социального воздействия на спортсмена с целью выработки у него необходимого для данного вида спорта психологических качеств и черт личности. Весь комплекс воздействия направлен не только на достижение высокого спортивного результата, но и на формирование личности.

Целью психологического сопровождения спортивной деятельности является разносторонняя психологическая подготовка спортсмена, направленная на улучшение спортивного результата, а также оказание психологической поддержки тренерам в решении проблем, связанных с тренировочным процессом.

Специфика каратэ, прежде всего, способствует формированию психическому спокойствию, целеустремленности, самостоятельности в постановке и реализации целей, принятии решений, воспитанию воли.

Все используемые средства психологической подготовки подразделяются на две основные группы:

- *вербальные* (словесные) - лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка;

- *комплексные* - всевозможные спортивные и психолого-педагогические упражнения.

Методы психологической подготовки делятся на сопряженные и специальные.

На этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления, произвольного внимания, психосенсорных процессов.

### Воспитательная работа

Учебно-тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям, спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование.

## 3. Календарно-тематическое планирование

Содержание	кол-во часов в год	Месяцы								
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май
Теоретическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Общая физическая подготовка	140	16	18	17	17	17	15	17	16	15
Специальная физическая подготовка	50	3	5	4	5	5	5	5	6	5
Технико-тактическая подготовка	30	2	4	4	3	3	3	3	2	3
Соревновательная подготовка	2	-	-	-	-	1	-	-	-	1
Контрольно-переводные нормативы	1	1	-	-	-	-	-	-	-	1
Медицинский контроль обследование	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-
<b>Всего часов:</b>	<b>234</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>28</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>

## 4. Перечень материально-технического обеспечения

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Баскетбольный мяч	штук	2
2.	Большая лапа тренировочная	штук	15

3.	Весы (до 180 кг)	штук	2
4.	Волейбольный мяч	штук	2
5.	Гантели переменной массы (от 2 до 12 кг)	комплект	10
6.	Гири спортивные (16 кг)	комплект	3
7.	Гонг	штук	1
8.	Защитный жилет	штук	20
9.	Зеркало настенное (1,5x0,6 м)	штук	6
10.	Малая лапа тренировочная	штук	15
11.	Мешок боксерский (40 кг)	штук	4
12.	Мешок боксерский (60 кг)	штук	4
13.	Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	2
14.	Напольное покрытие татами для каратэ (12x12 м)	комплект	1
15.	Свисток судейский	штук	2
16.	Секундомер	штук	4
17.	Устройство для подвески боксерских мешков	штук	8
18.	Утяжелители для ног (от 0,5 до 1,5 кг)	комплект	10
19.	Футбольный мяч	штук	2

## 5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

### Интернет ресурсы:

Министерство спорта РФ

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

Министерство образования и науки РФ

<http://минобрнауки.рф/>

Тюльская областная федерация каратэ

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.
  2. Федеральные государственные требования к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта (по спортивным единоборствам) и к срокам обучения по этим программам.
  3. Федеральные стандарты спортивной подготовки по виду спорта дзюдо (Приказ от 19 сентября 2013г. № 231)
  4. Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта (Приказ Минспорта от 27.12.13. № 1125)
  5. Порядок приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта
- Методическая литература**
6. Программа разработана на основе программы спортивной подготовки по каратэ для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, 2007.
  7. Спортивная борьба: Учебное пособие/ В.М. Игуменов, Б.А. Подливаев. - М.: Просвещение, 1993.
  8. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.:ФиС, 1980
  9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: учебник/- М.: Физическая культура, 2010.
  10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов: . Монография./- М.: Физическая культура, 2010 — 240
  11. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика. - 2-е изд., перераб. И доп. - М: СпортАкадемПресс, Физкультура и спорт, 2006.
  - 11.Н. Демченко «Методическое пособие по кёкусинкай» г. Хабаровск 2007г.

## Календарно-тематическое планирование

Моисеев А.Н. СОГ №14

№ занятия	Тема урока	Кол-во часов
1	Техника безопасности по единоборству Знания о физической культуре Овладение техникой страховки и само страховки. Техники приемов	2
2	Обучение технических способностей в стойке. Индивидуальная работа с ребятами	2
3	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
4	Обучение технических способностей в стойке	2
5	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2
6	Обучение технических способностей в стойке	2
7	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
8	Обучение технических способностей в стойке	2
9	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
10	Обучение технических способностей в стойке	2
11	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
12	Обучение технических способностей в стойке	2
13	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2
14	Обучение технических способностей в стойке	2
15	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
16	Обучение технических способностей в стойке	2
17	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2
18	Обучение технических способностей в стойке	2
19	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
20	Обучение технических способностей в стойке	2
21	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2
22	Обучение технических способностей в стойке	2
23	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
24	Обучение технических способностей в стойке	2
25	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2
26	Обучение технических способностей в стойке	2
27	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
28	Обучение технических способностей в стойке	2
29	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
30	Обучение технических способностей в стойке	2
31	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
32	Обучение технических способностей в стойке	2
33	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2
34	Обучение технических способностей в стойке	2
35	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
36	Обучение технических способностей в стойке	2
37	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2
38	Обучение технических способностей в стойке	2
39	Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	2
40	Обучение технических способностей в стойке	2
41	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
42	Обучение технических способностей в стойке	2
43	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
44	Обучение технических способностей в стойке	2
45	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
46	Обучение технических способностей в стойке	2

47	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
48	Обучение технических способностей в стойке	2
49	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2
50	Обучение технических способностей в стойке	2
51	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
52	Обучение технических способностей в стойке	2
53	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
54	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2
55	Обучение технических способностей в стойке	2
56	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
57	Обучение технических способностей в стойке	2
58	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2
59	Обучение технических способностей в стойке	2
60	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
61	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2
62	Обучение технических способностей в стойке	2
63	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
64	Обучение технических способностей в стойке	2
65	Обучение технических способностей в стойке	2
66	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
67	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
68	Обучение технических способностей в стойке	2
69	ОФП. Упражнения для развития общей выносливости и специальной	2
70	Обучение технических способностей в стойке	2
71	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
72	Обучение технических способностей в стойке	2
73	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2
74	Обучение технических способностей в стойке	2
75	Развитие общей выносливости и специальной скоростно-силовой выносливости	2
76	Обучение технических способностей в стойке	2
77	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
78	Обучение технических способностей в стойке	2
79	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
80	Обучение технических способностей в стойке	2
81	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
82	Обучение технических способностей в стойке	2
83	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
84	Обучение технических способностей в стойке	2
85	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей	2
86	Обучение технических способностей в стойке	2
87	Обучение технических способностей в стойке	2
88	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
89	Обучение технических способностей в стойке	2
90	ОФП. Упражнения для развития силовых качеств	2
91	Обучение технических способностей в стойке	2
92	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
93	Обучение технических способностей в стойке	2
94	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
95	Обучение технических способностей в стойке	2
96	СФП. Специальные упражнения для каратиста	2
97	ОРУ. Стретчинг. Подвижные игры. Упражнения на резине. Кроссфит для каратиста.	2
98	Бег в парке по пересечённой местности. Канат, полусфера, ускорения в	2

	горку.	
99	УТС 10х2.Имитация борьбы.	2
100	УТС 10х2.Имитация борьбы.	2
101	Кувьрки вперед, назад. Через человека. Упражнения с собственным весом. Развитие координации.	2
102	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовой выносливости	2
103	Обучение технических способностей в стойке	2
104	Канат,полусфера,ускорения в горку.	2