

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» Г. МОРШАНСК**

**Рассмотрена и рекомендована к  
утверждению на педагогическом совете  
МБОУДО ДЮСШ**

**Утверждена:**  
Приказ № 49 от 24.04. 2018 г.  
ИО директора МБОУДО ДЮСШ  
Е.Н.Черных

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ  
СПОРТА ВОСТОЧНОЕ БОЕВОЕ ЕДИНОБОРСТВО**

Срок реализации программы: 6 лет  
Разработчики программы:  
инструктор-методист МБОУ ДО ДЮСШ  
О.Ф.Попова  
тренер-преподаватель МОУДО ДЮСШ  
Д.В. Ковяров  
Год составления программы: 2018 г

Рецензенты программы:  
ИО директора МБОУ ДО ДЮСШ  
Е.Н.Черных  
Директор МБОУ ДО ЦДОД  
И.В.Селифанова

г. Моршанск  
2018 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |
|--|--|
| 1. Пояснительная записка .....   |  |
| 1.1. Характеристика вида спорта .....  |  |
| 1.2. Специфика организации обучения .....  |  |
| 1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды),<br>минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и количество<br>занимающихся в группах ..... |  |
| 2. Учебный план .....  |  |
| 2.1. Организация учебно-тренировочного процесса .....  |  |
| 2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.   |  |
| 3. Методическая часть. ....  |  |
| СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ (ГОДАМ) ПОДГОТОВКИ И<br>ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ .....  |  |
| ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ .....  |  |
| Первый год обучения .....  |  |
| Второй и третий год обучения .....   |  |
| ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП.....  |  |
| Первый год обучения .....  |  |
| Второй год и третий обучения .....   |  |
| МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ<br>ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ<br>ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ .....                             |  |
| ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ<br>ПРОГРАММЫ «ВБЕ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ<br>ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА» .....  |  |
| ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК .....   |  |
| IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ .....   |  |
| V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....   |  |
| VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ .....   |  |

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Характеристика вида спорта

*Восточное боевое единоборство (далее ВБЕ)* – официальный, аккредитованный вид спорта, который динамично развивается в России.

*ВБЕ* - является боевым искусством, объединяющим четыре единоборства стран Восточной Азии: сётокан, кобудо, кудо и сито-рю, которые в XX веке превратились в популярные во всем мире виды спорта и имеют сегодня свои международные федерации, регулярно проводящие чемпионаты, первенства и Кубки мира, Европы, других континентов.

Правила восточного боевого единоборства в составе четырёх спортивных дисциплин, включают личные и командные полно-контактные поединки: с применением защитных средств (кудо, кобудо); условно-контактные поединки без средств защиты (сётокан, сито-рю); поединки с имитацией оружия (кобудо), а также личные и групповые формальные технические комплексы (упражнения), как без оружия (сётокан, сито-рю), так и с традиционным восточным оружием (кобудо).

ВБЕ – занимаются не только мальчики и юноши, но и многие девочки и девушки. Обучение можно начинать с семилетнего возраста, хотя не поздно начать изучение боевого искусства и в более позднем возрасте.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям спортивного резерва ДЮСШ по ВБЕ.

Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоения материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов, что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении учебно-тренировочного процесса.

## 1.2. Специфика организации обучения.

Программа по виду спорта «Восточному боевому единоборству» (ВБЕ) для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ) разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ РФ от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 « О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №730 « об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;

- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 « Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству. Содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660

ДЮСШ «Рассвет» в освоение программы по ВБЕ специализируется на единоборстве Сётокан. Соревнования по виду спорта Сётокан проводятся по следующим разделам программы:

**КУМИТЭ:**

- личные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;
- командные условно-контактные ударные поединки без жестких средств защиты и без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

**КАТА:**

- одиночные технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;
- групповые технические комплексы (формальные упражнения без противника) без использования имитации традиционного восточного холодного оружия;

**Цель программы** физическое, нравственное и интеллектуальное развитие личности ребенка средствами ВБЕ, укрепление здоровья, мотивация к систематическим занятиям физической культурой и спортом..

**Для ДЮСШ определены свои задачи:**

- подготовка всесторонне развитых спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборной команды города и области;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по Сётокан.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных этапах подготовки ВБЕ, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-технической базы могут вносить коррективы в данную Программу.

### 1.3. Структура системы спортивной многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и количество занимающихся в группах. (Таблица №1)

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 6 лет работы, и предусматривает определенные требования к обучающимся ВБЕ в соответствии с этапами подготовки.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет.
- тренировочный этап (этап начальной специализации) - до 3 лет;

**Таблица № 1**

#### Структура системы многолетней подготовки

| Наименование этапа | Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Объем учебной нагрузки (часы, неделя/год) | Требования по ОФП и тех.подгот. | Выполнение норм ЕВСК     | Минимальное кол-во занимающихся в группе |
|--------------------|--------------|------------------------------------|---|---------------------------------|--------------------------|--|
| Э Н П              | До 1 года    | 10                                 | 6/276                                     | Выполнение нормативов ОФП и СФП | 3 юнош.                  | 15                                       |
|                    | Свыше 1 года | 10                                 | 8/368                                     |                                 | 2 – 1 юнош.              | 12 – 14                                  |
| Т Э                | До 2 лет     | 11 – 13                            | 12/552<br>14/644                          | О Ф П<br>С Ф П<br>Т Т П         | 3 взр.-<br>1<br>взрослый | 10 – 12                                  |
|                    | Свыше 2 лет  | 14 – 16                            | 16/736                                    |                                 | К М С                    | 8 – 9                                    |

Тренировочный год в ДЮСШ начинается с 1 сентября. Тренировочный план рассчитан на 46 недель тренировочных занятий непосредственно в условиях школы и 6 недель в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочных сборов или самостоятельных тренировок по указанию и рекомендациям тренера.

Дополнительная предпрофессиональная программа для ДЮСШ рассчитана на 6-ти летнее обучение.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы составляет 10-16 лет.

Порядок зачисления обучающихся в группы спортивной подготовки или перевод на следующий этап подготовки определяется непосредственно тренерским советом, по результатам вступительной или промежуточной оценки результатов освоения программы.

- На этап начальной подготовки (ЭНП) зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний и сдавших контрольные нормативы, подготовка каратистов длится – 3 года (ЭНП-1, ЭНП -2, ЭНП-3). Возраст –10 лет.
- На тренировочном этапе (ТЭ), зачисляются практически здоровые обучающиеся, прошедшие необходимую подготовку на ЭНП не менее 1 года, при условии выполнения ими промежуточной аттестации по ОФП и СФП, подготовка каратистов длится – 4 года. Возраст – 11-14 лет

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – 2 академических часов;

на тренировочном этапе - 3 академических часов;

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года. После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы **промежуточной аттестации**.

По результатам сдачи нормативов промежуточной аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, ведётся **текущий контроль**.

Освоение предпрофессиональной образовательной Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией**.

**Основными показателями выполнения программных требований** по уровню подготовленности воспитанников являются: овладение теоретическим знаниями и практическими умениями и навыками в соответствии с годом (этапом) подготовки, выполнение контрольных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

## **2. Учебный план**

### **2. 1. Организация учебно-тренировочного процесса**

Спортивная школа организует работу с обучающимися в течение всего календарного года. Тренировочный процесс в ДЮСШ, ведётся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данной группы на 46 недель и 6 недель работы по индивидуальным планам, которые спортсмены проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере, либо самостоятельно, по заданиям тренера, поддерживают свою спортивную форму (переходный период или активный отдых) На этапах

совершенствования спортивного мастерства планирование годичного цикла подготовки определяется календарем соревнований, поэтому продолжительность сезона подготовки устанавливается администрацией индивидуально.

**Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе совершенствования спортивного мастерства);
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль,
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией ДЮСШ «Рассвет» Ейского района по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях. Продолжительность одного занятия на этапе начальной подготовки первого года обучения не должна превышать 2 академических часов, на этапе начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, на тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 академических часов.

## **2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения.**

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объёмов обучения по предметным областям по отношению к общему объёму годового учебного плана (таблица № 2)

**Таблица № 2**

### **2.1 Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему учебному плану**

| <b>Предметная область</b>                        | <b>%</b>    |
|--|-------------|
| Теория и методика физической культуры и спорта   | 5-10        |
| Общая и специальная физическая подготовка        | 20-25       |
| Избранный вид спорта                             | не менее 45 |
| Другие виды спорта и подвижные игры              | 5-10        |
| Технико-тактическая и психологическая подготовка | 10-15       |
| Самостоятельная работа                           | 10          |

## 2.2 УЧЕБНЫЙ ПЛАН, РАСЧИТАННЫЙ НА 46 УЧЕБНЫХ НЕДЕЛЬ

| № | Разделы подготовки  | Этап подготовки      |            |            |                      |            |            |
|---|---|----------------------|------------|------------|----------------------|------------|------------|
|   |   | Начальная подготовка |            |            | Учебно-тренировочный |            |            |
|   |   | 1 г.                 | 2 г.       | 3г         | 1г.                  | 2г.        | 3г.        |
| 1 | Теория и методика физической культуры и спорта                    | 14                   | 18         | 18         | 28                   | 32         | 36         |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка                         | 68                   | 92         | 92         | 138                  | 142        | 147        |
| 3 | Тактико-тактическая подготовка                                    | 28                   | 37         | 37         | 55                   | 65         | 74         |
| 4 | Избранный вид спорта: бокс  | 124                  | 166        | 166        | 248                  | 300        | 360        |
|   | Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний | 4                    | 4          | 4          | 4                    | 4          | 4          |
|   | Тренировочные сборы   | Не менее 14 дней     |            |            |                      |            |            |
| 5 | Самостоятельная работа  | 28                   | 37         | 37         | 55                   | 65         | 74         |
| 6 | Другие виды спорта и подвижные игры                               | 14                   | 18         | 18         | 28                   | 40         | 45         |
|   | <b>Всего часов:</b>   | <b>276</b>           | <b>368</b> | <b>368</b> | <b>552</b>           | <b>644</b> | <b>736</b> |



**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК |         |        |         |        |         |      |        |     |      |        |  |
|---|---|------|--------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|--------|--|
|   |   |      | сентябрь           | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |  |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 14   | 2                  | 1       | 1      | 1       | 2      | 1       | 1    | 1      | 2   | 1    | 1      |  |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка                         | 83   | 8                  | 8       | 8      | 8       | 8      | 7       | 8    | 8      | 8   | 8    | 4      |  |
| 3 | Избранный вид спорта  | 124  | 10                 | 12      | 12     | 13      | 12     | 10      | 12   | 12     | 9   | 12   | 6      |  |
|   | Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний |      | 2                  |         |        |         |        |         |      |        |     | 2    |        |  |
|   | Тренировочные сборы   |      | Не менее 14 дней   |         |        |         |        |         |      |        |     |      |        |  |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры                               | 14   | 1                  | 2       | 1      | 1       | 1      | 1       | 1    | 1      | 1   | 1    | 3      |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся                                | 14   | 1                  | 1       | 2      | 1       | 1      | 1       | 2    | 1      | 1   | 1    | 2      |  |
| 6 | Тактико-тактическая и психологическая подготовка                  | 27   | 2                  | 2       | 2      | 3       | 2      | 2       | 2    | 3      | 2   | 3    | 4      |  |
| 7 | Итого   | 276  | 26                 | 26      | 26     | 28      | 26     | 22      | 26   | 26     | 26  | 26   | 20     |  |

Форма промежуточной аттестации в группах начальной подготовки 1 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН  
ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

| № | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК |         |        |         |        |         |      |        |     |      |        |  |
|---|---|------|--------------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|--------|--|
|   |   |      | Сентябрь           | октябрь | Ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | август |  |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 18   | 2                  | 2       | 1      | 1       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 1    | 1      |  |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка                         | 111  | 10                 | 12      | 10     | 13      | 9      | 8       | 10   | 11     | 10  | 8    | 10     |  |
| 3 | Избранный вид спорта  | 166  | 13                 | 15      | 16     | 16      | 15     | 15      | 15   | 15     | 13  | 16   | 13     |  |
|   | Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний |      | 2                  |         |        |         |        |         |      |        |     | 2    |        |  |
|   | Тренировочные сборы   |      | Не менее 14 дней   |         |        |         |        |         |      |        |     |      |        |  |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры                               | 18   | 2                  | 2       | 2      | 2       | 2      | 2       | 1    | 1      | 1   | 2    | 1      |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся                                | 18   | 2                  | 2       | 1      | 1       | 2      | 2       | 2    | 2      | 2   | 1    | 1      |  |
| 6 | Тактико-тактическая и   | 37   | 3                  | 3       | 4      | 3       | 4      | 3       | 4    | 3      | 4   | 4    | 2      |  |

|   |                            |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|----------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|   | психологическая подготовка |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7 | Итого                      | 368 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 32 | 34 | 34 | 34 | 32 | 28 |

Форма промежуточной аттестации в группах начальной подготовки 2 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК |             |            |             |        |             |          |            |         |          |            |
|---|---|------|--------------------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|----------|------------|---------|----------|------------|
|   |   |      | Сент<br>ябрь       | октя<br>брь | Но<br>ябрь | дека<br>брь | январь | фев<br>раль | мар<br>т | апр<br>ель | ма<br>й | ию<br>нь | авг<br>уст |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 18   | 2                  | 1           | 2          | 2           | 1      | 1           | 2        | 2          | 2       | 1        | 2          |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка                         | 111  | 10                 | 11          | 10         | 11          | 11     | 10          | 10       | 10         | 10      | 10       | 8          |
| 3 | Избранный вид спорта  | 166  | 14                 | 15          | 16         | 16          | 15     | 15          | 16       | 15         | 14      | 16       | 10         |
|   | Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний |      | 2                  |             |            |             |        |             |          |            | 2       |          |            |
|   | Тренировочные сборы   |      | Не менее 14 дней   |             |            |             |        |             |          |            |         |          |            |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры                               | 18   | 2                  | 1           | 2          | 1           | 1      | 2           | 2        | 2          | 2       | 2        | 1          |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся                                | 18   | 2                  | 2           | 1          | 2           | 1      | 1           | 2        | 1          | 1       | 3        | 2          |
| 6 | Тактико-тактическая и психологическая подготовка                  | 37   | 4                  | 4           | 3          | 4           | 3      | 3           | 4        | 4          | 3       | 4        | 1          |
| 7 | Итого   | 368  | 36                 | 34          | 34         | 36          | 32     | 32          | 36       | 34         | 34      | 36       | 24         |

Форма промежуточной аттестации в группах начальной подготовки 3 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП).

Форма итоговой аттестации в группе начальной подготовки 3 года обучения – итоговое тестирование по теоретической, общей физической и специальной подготовке в рамках проведения индивидуального отбора для зачисления на тренировочный этап.



|   |  |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|---|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся               | 32  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 3  | 2  |
| 6 | Тактико-тактическая и психологическая подготовка | 64  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 6  | 4  |
| 7 | Итого  | 644 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 34 |

Форма промежуточной аттестации в группе тренировочного этапа 2 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП и технико-тактической подготовке).

### УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДЛЯ ГРУПП ТРЕНИРОВОЧНОГО ЭТАПА 3-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

| № | СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ  | ЧАСЫ | ПЕРИОДЫ ТРЕНИРОВОК |             |            |             |        |             |          |        |     |      |        |  |
|---|---|------|--------------------|-------------|------------|-------------|--------|-------------|----------|--------|-----|------|--------|--|
|   |   |      | Сент<br>ябрь       | октя<br>брь | Но<br>ябрь | дека<br>брь | январь | феврал<br>ь | мар<br>т | апрель | май | июнь | август |  |
| 1 | Теоретическая подготовка  | 37   | 4                  | 3           | 3          | 4           | 3      | 3           | 4        | 3      | 3   | 4    | 3      |  |
| 2 | Общая и специальная физическая подготовка                         | 221  | 21                 | 21          | 21         | 21          | 21     | 21          | 21       | 21     | 21  | 21   | 11     |  |
| 3 | Избранный вид спорта  | 330  | 32                 | 32          | 32         | 32          | 32     | 32          | 32       | 32     | 32  | 28   | 10     |  |
|   | Промежуточная и итоговая аттестация в форме контрольных испытаний |      |                    |             |            |             |        |             |          |        |     | 4    |        |  |
|   | Тренировочные сборы   |      | Не менее 14 дней   |             |            |             |        |             |          |        |     |      |        |  |
| 4 | Другие виды спорта и подвижные игры                               | 37   | 3                  | 4           | 3          | 3           | 4      | 3           | 3        | 4      | 3   | 3    | 4      |  |
| 5 | Самостоятельная работа обучающихся                                | 37   | 3                  | 3           | 4          | 3           | 3      | 4           | 3        | 3      | 4   | 3    | 4      |  |
| 6 | Тактико-тактическая и психологическая подготовка                  | 74   | 7                  | 7           | 7          | 7           | 7      | 7           | 7        | 7      | 7   | 7    | 4      |  |
| 7 | Итого   | 736  | 70                 | 70          | 70         | 70          | 70     | 70          | 70       | 70     | 70  | 70   | 36     |  |

Форма промежуточной и итоговой аттестации в группе тренировочного этапа 3 года обучения – контрольные испытания (тестирование уровня теоретической подготовленности, ОФП и СФП и технико-тактической подготовке).

### **III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

#### **СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ ПО ЭТАПАМ (ГОДАМ) ПОДГОТОВКИ И ПРЕДМЕТНЫМ ОБЛАСТЯМ**

#### **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

##### **Первый год обучения**

##### **Этап начальной подготовки 1 года обучения**

##### **Теоретическая подготовка.**

1. Гигиена. Режим и питание спортсмена. Закаливание. Личная гигиена. Гигиена одежды, снаряжения. Гигиена жилищ и мест занятий. Гигиеническое значение водных процедур. Вредное влияние на организм курения и употребление спиртных напитков. Режим учёбы и отдыха. Питание спортсмена.

Значение витаминов и др. питательных веществ, для жизнедеятельности организма. Питьевой режим во время и после тренировок, соревнований. Гигиена сна. Механизм закаливания. Методика закаливания.

2. Правила соревнований.

Понятие о тактической правоте. Правила выполнения атак, защит и др. действий. Запрещённые действия. Оценивающие действия. Площадка, её разметка. Судейство. Термины судьи. Требования к спортивной форме (каратэги).

Практические занятия.

Определение правоты в атаке. Определение правильности выполнения атакующих и защитных действий. Судейство с применением терминологии.

3. Основы физиологии человека.

Влияние физических упражнений на организм занимающегося. Краткие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о сердечно-сосудистой системе. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Влияние занятий физическими упражнениями на деятельность опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем организма.

##### **Общая физическая подготовка.**

Значение и место ОФП в процессе тренировки каратиста. Сдача контрольных нормативов. Характеристика средств, применяемых для повышения уровня ОФП и развития двигательных качеств.

Практические занятия.

Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса, из различных исходных положений /в стойке, на коленях сидя, лёжа/; движения руками - сгибание и разгибание, вращения, махи, отведение и приведение, рывки. Упражнения для мышц ног: приседания, выпрыгивание из приседа, подскоки из различных положений, прыжки, пружинистые покачивания в выпадах, маховые движения ногами. Упражнения для мышц шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы, наклоны, повороты, круговые движения туловищем, поднимание ног в положении лёжа на спине.

Упражнения с партнёром в сопротивлении, переноске, на гимнастической скамейке и стенке. Упражнения с предметами: резиновый жгут, набивной мяч, гантели (0,5 кг), скакалки.

Упражнения и задания на боксёрских мешках, лапах, грушах.

Элементы акробатики (страховка, самостраховка, кувырки, перекаты, перевороты, «мост», рондат, курбет, фляк).

Лёгкая атлетика: бег на короткие дистанции – 30м, 60м, кроссы, прыжки в высоту и в длину с разбега и с места, метание набивных мячей (до 2 кг), метание теннисных мячей.

Плавание: вольный стиль на 25м, 50м без учёта времени.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, регби.

Подвижные игры: Перестрелка, мяч по кругу, третий лишний, мяч на ловле.

Эстафета с преодолением препятствий, передачей мяча, различными способами передвижения и др.

### **Специальная физическая подготовка.**

Значение и место СФП в процессе тренировки. Быстрота, ловкость, сила, специальная выносливость

- качества необходимые спортсмену, занимающемуся каратэ. Краткая характеристика средств, применяемая для повышения уровня СФП.

Практические занятия.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча (0,5 -1,5кг) одной и двумя руками от груди, из-за головы, назад через голову и др. В упоре лёжа сгибание и разгибание рук /с хлопками перед грудью, над головой, за спиной. Приседание и выпрыгивание из положения боевой стойки.

Различные упражнения в челноке. Прыжки на одной и двух ногах.

Упражнения на развитие быстроты: бег с ускорением 25-30м. Бег с изменением скорости и направления движения. Бег с низкого и высокого старта 15-20м. Рывки скоростные движения на определённый сигнал. Ловля брошенного предмета из положения боевой стойки, то же в передвижении.

Уход от брошенного мяча, - партнёр бросает мяч сзади в стенку.

Упражнения для развития ловкости: элементы акробатики. Опорные прыжки через козла. Эстафеты с включением элементов, требующих проявления ловкости и координации движений.

Упражнения для развития гибкости: Маховые движения руками и ногами, наклоны и круговые движения туловищем, пружинистые покачивания в выпаде, растяжка ног в парах (динамическая, статическая, изометрическая, на тренажёрах и т.д.), шпагаты.

Упражнения для развития выносливости: Многократные повторения различных нападающих и защитных действий, работа с лёгкими весами с многократным выполнением действия, бег на длинные дистанции (кросс).

### **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

#### **Восточное боевое единоборство**

Понятие о технике и тактике. Связь техники и тактики в обучении, тренировке и соревнованиях. Значение своевременного усвоения основ техники. Боевая стойка: левосторонняя, правосторонняя, положение ног, расстояние между стопами, положение колен, центр тяжести тела, положение рук. Шаги вперёд и назад, сохранение равновесия и боевой стойки после шагов. Двойные шаги, челнок. Вход и выход из атаки, и положение туловища, рук, ног при этом. Скорость входа и выхода из атаки.

Простейшие удары руками (верхний, средний, нижний уровни): передняя рука, задняя рука. Правило выполнения «реверса» при ударах руками. Правильное положение кисти и сжатого кулака при ударах. Сочетание длины атаки с дистанцией до противника.

Практические занятия.

Боевая стойка. Приседания, выпрыгивание в стойке, не изменяя центра тяжести и положения ног.

Челнок, - движение вперёд, движение назад. Переход из одной стойки в другую и обратно. Короткий и длинный вход в атаку и выход из неё. Выполнение входа и выхода с различной скоростью. Уход от прямой атаки рукой (голова, корпус).

Кихон - основная базовая техника каратэ в движении:

Разучивание стоек: хачиджи-дачи, мусуби-дачи, кйба-дачи. Их последовательная смена с одной стойки в другую. Разучивание классических передвижений в стойках. Разучивание прямого удара рукой (чоку-цуки, гьяку-цуки, ой-цуки). Разучивание техники удара ногой (мая-гери, маваши-гери, ура-маваши-гери, уширо-гери, ёко-гери); то же, но в передвижениях. Разучивание техники выполнения блоков (аге-уке, учи-уке, гедан-барай), то же, но в движении.

Резкое акцентированное выполнение ударов и блоков с фиксацией в конечной фазе в ритме 1 удар в секунду с интервалом между каждым приёмом по 30-60 секунд - 10 раз каждой рукой или ногой.

Простейшие комбинации ударов руками и ногами в два-три движения, в два движения плюс маваси-гери, сбивы рук противника наружу и внутрь с последующей атакой. Простейшие атаки разной длины в зависимости от изменяющейся дистанции. Встречные атаки (гьяку-цуки, ой-цуки). Упреждающие удары. Отработка простых атак в парах, уход от этих атак и контратаки (подхват). Изучение формальных комплексов (ката): ХЕЙАН (ПИНАН) № 1-5.

Простые обманные движения, смена уровней атаки в нападении, то же в защите. Значение правильной стойки для лёгкого и быстрого передвижения. Уход от атаки ногой в сторону и блокировка с последующей контратакой. Повторные атаки, работая 3 номером, руками и ногами в различные уровни.

Выполнение контрольных нормативов.

Выполнение контрольных нормативов по технической подготовке состоит из техники выполнения стоек, ударов руками и ногами, блоков на месте и в движении. Также проводятся соревнования по кумитэ.

**По СФП:**

Количество ударов передней и задней рукой за 10 сек. – 12-15

Количество круговых ударов передней ногой (маваши-рен-гери) за 20 сек. – 17-19

Количество 2-х ударной комбинации руками (двойка) по 20 сек. на стойку – 15-20

Отжимания за 30 сек. – 21-24.

**Этап начальной подготовки 2-3 года обучения**  
**Теоретическая подготовка.**

Врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травм. Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Осуществление врачебного контроля в кружках. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, спирометрия, пульс, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит.

Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки.

Предупреждение травм на тренировках и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к экипировке. Виды, способы проведения соревнований.

Судейская коллегия, ее права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

Практические занятия. Судейство тренировочных и соревновательных боев в секции в качестве старших судей, ассистентов и младших судей. Судейство городских, областных, республиканских соревнований в качестве секретарей, секундометристов, судей-информаторов.

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

Значение и место общей и специальной физической подготовки в процессе тренировки каратиста. Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня общей и специальной физической подготовки. Дозировка нагрузки.

### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Различные подскоки и выпрыгивания в беге. Кроссы. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину, высоту, тройной прыжок.

Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Упражнения с партнером, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи.

Плавание кролем, кролем на спине, брассом на 50—100 м без учета, времени. Лыжный спорт. Бег на лыжах 2—5 км. Освоение техники бега, спуска с гор и поворотов.

Спортивные игры: футбол, баскетбол, ручной мяч 7х7, хоккей. Подвижные игры: «День и ночь», «Разведчики», «Скакуны и бегуны», «Русская лапта», различные эстафеты с предметами.

### **Специальная физическая подготовка.**

Упражнения для преимущественного развития быстроты. Рывки по сигналу. Ловля брошенного предмета. Скоростное выполнение передвижений (шагов, выпадов, уходов с выпада и др.). Соревнования на быстроту выполнения упражнений и точность попадания в атаках по мишени в ограниченный отрезок времени.

Упражнения для преимущественного развития силы. Ходьба глубокими выпадами, пружинистые покачивания в выпадах; тоже с дополнительным отягощением. Приседания на одной ноге — «пистолет».



Выпрыгивание из глубокого седа. Упражнения с сопротивлением партнера. Отжимание от пола, скамейки. Упражнения с гимнастической палкой (вращения, перехватывание пальцами по длине палки, перетягивание, вырывание).

Упражнения для развития ловкости. Различные прыжки, метания, упражнения со скакалками, с теннисными и набивными мячами, различные эстафеты, подвижные и спортивные игры, элементы акробатики, проводимые в неожиданно изменяющихся условиях, заставляющих принимать быстрые решения. Упражнения для преимущественного развития гибкости. Из глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую сторону. Пружинящие покачивания в выпаде, маховые движения ногами. В положении боевой стойки движения рукой (правой и левой) и корпусом, имитирующие попытку удара. Упражнения для преимущественного развития выносливости. Многократные повторения спаринговых приемов. Участие в учебных и соревновательных боях.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

#### **Восточное боевое единоборство**

Анализ техники нападения и обороны. Основные стороны тактики боя – подготавливающие действия, нападение и оборона. Тактически обоснованное чередование действий в бою.

#### *Практические занятия.*

Основные понятия и движения. Простые и сложные действия.

Повторение и совершенствование техники передвижений в сочетании с переменами позиций и ударов. Приемы ближнего боя.

Атака на подготовку противника. Контратаки с оппозицией в верхний и средний уровень. Прямая атака в голову. Атака в голову (руки) с уходом с линии атаки.

Встречные атаки на атаку противника.

Защиты от прямых и повторных атак (обрабатывать в парах).

Отработка ударов ногами (маваси-гери, ёко-гери, маи-гери) на различных уровнях.

Тактический разбор и рекомендации по построению боя с различными противниками. Тактически грамотное построение боя. Тактика ведения боя в последние секунды боя.

#### **Выполнение контрольных нормативов.**

По технико-тактической подготовке в первую очередь оценивается техника исполнения каждого удара (рукой, ногой) в отдельности и в связках. Учитывается их четкость, положение корпуса при ударе, равновесие. Также рассматривается грамотность ведения боя. Умение работать в проигрышном и выигрышном варианте.

По СФП:

«Двойка» из каждой стойки в челноке за 20 сек. – 18-21

Маваси-рен-гери (круговой удар передней ногой) в мешок за 20 сек. – 20-22

Нанесение ударов в мешок двумя руками за 10 сек. – 16-19

Отжимания за 30 сек. – 25-28

Задняя рука + передняя нога (цки-маваси) за 20 сек. – 8-11

### **Тренировочный этап первого года обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

Значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях спортом. Организация самоконтроля, дневник самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: рост, вес, динамометрия, пульс, АД.

Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит. Понятие о «спортивной форме», тренировке и перетренировке. Меры предупреждения перетренировки. Предупреждение травм на тренировке и соревнованиях. Первая помощь при ушибах, вывихах, переломах, ранах.

Правила соревнований. Требования к этикету и экипировке спортсмена. Защитные средства и правила и их использования. Размер площадки /татами/. Виды и способы проведения соревнований. Судейская коллегия и её права. Права и обязанности участников соревнований. Разбор правил соревнований.

*Практические занятия.* Судейство тренировочных и соревновательных боёв в качестве старших судей (рефери), судей на площадках, на часах и т.д. Судейство районных, городских и областных соревнований.

Физиологические основы спортивной тренировки. Необходимость физкультуры для нормальной жизнедеятельности организма. Расширение функциональных возможностей организма в процессе тренировки. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков. Энергозатраты организма, восстановительные процессы. Оптимальный тренировочный цикл. Физиологические показатели тренированности. Предстартовое состояние, значение разминки на соревнованиях.

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

Значение и место ОФП и СФП в процессе тренировки.

Характеристика рекомендуемых средств, для повышения уровня ОФП и СФП. Дозировка нагрузки.

### **Общая физическая подготовка.**

Общеразвивающие упражнения. Различные виды ходьбы и бег. Кроссы. Бег на короткие дистанции.

Подскоки и выпрыгивания в беге. Прыжки в длину, высоту. Упражнения с набивными мячами для развития мышц ног, рук, туловища. Метание теннисных мячей на дальность и точность. Спрыгивание с тумбы с последующим резким отталкиванием вперёд с ударом рукой. Упражнения с партнёром, на снарядах, без снарядов для развития мышц ног, рук, туловища, шеи. Спортивные игры: футбол, баскетбол, регби. Подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка.**

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

Упражнения для развития силы: Ходьба «гуськом», прыжки «кролем». Приседания на одной ноге - «пистолет». Имитация ударов руками и ногами с

дополнительным отягощением. Удары молотками попеременно левой и правой рукой по автопокрышке. Отжимания из различных положений в упоре лёжа.

Упражнение на перекладине «склепка». Подтягивания на перекладине разным хватом. Подъем силой. Подъем переворотом. Различные подскоки на одной и двух ногах. Прыжки через препятствия. Толкание ядра, набивных мячей одной рукой и двумя руками. Также используются и изометрические упражнения: толкание стены кулаками в нападающей стойке. Имитация мышечного напряжения финальной фазы в промежуточной фазе.

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

Упражнения для развития гибкости: Из положения в глубокого седа максимально длинные выпады в одну и другую стороны. Использование метода многократного растягивания. Метод основан на свойстве мышц растягиваться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений. Комплекс динамических упражнений на гибкость у стены и в парах.

Выполнение статистических упражнений на гибкость (на основе асан хатха-йоги).

Упражнения для развития выносливости. Применяют специальные, и специально подготовленные упражнения в различных режимах мышечной деятельности в основном рекомендуется выполнять бой с тенью, выполнение упражнений на снарядах, в передвижениях и т.д. Например: при тренировке на снарядах выполнить 10-15 серий по 3-4 мощных и быстрых ударных или защитных действиях, продолжительностью 1,0-1,5 сек. каждая серия. Всего следует выполнить 5-6 таких серий через 1,5-2,0 мин. отдыха.

Использование упражнений с отягощением 30-70% от предельного веса с количеством повторений от 5 до 12 раз. Кросс -3-6 км. Участие в учебных и соревновательных боях.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

#### **Восточное боевое единоборство**

Взаимосвязь техники и тактики. Значение техники и тактики для достижения высоких спортивных результатов. Изменение техники и тактики в связи развитием каратэ. Качественные показатели техники: эффективность, экономичность, простота, скорость. Качественные показатели тактики: быстрота тактического мышления, правильный выбор боевого действия, своевременность выполнения движения.

Координация движения рук и ног в зависимости от глубины атаки. Точная ориентировка на дистанции. Подготавливающие действия.

#### *Практические занятия.*

Повторение и совершенствование ранее изученного материала. Атакующие стойки тоже в движении.

Выпады различной длины в зависимости от дистанции. Атакующие действия руками в парах. Защита от ударов руками в голову и корпус на ближней, средней и дальней дистанциях. Освоение техники исполнения ударов ногами: мавасигери, ура-мавасигери, уширо-гери. Защитные действия от ударов ногами по

различным уровням, простые финты /обманные действия/. Комбинированная техника рук и ног. Отработка упреждающих и встречных ударов. Знакомство с подсечками /аси-барай/, - изучение простейших видов.

Контратаки /подхват/, работа 1,2 и 3 номером. Ложные атаки с вызовом встречной атаки. Построение спаринговых фаз, используя пройденный материал. Учебные и соревновательные бои.

### **Выполнение контрольных нормативов.**

По технической подготовке оцениваются техника выполнения движения с ударами рук и ног и приёмов из пройденного материала. Отработка серии на снарядах.

По СФП:

2-х и 3-х ударные комбинации на лапах за 20 сек. – 20-25

Отжимания за 30 сек. – 29-31

Удары двумя руками в мешок за 10 сек. – 20-23

Цки-маваши за 20 сек. 12-15

Круговые удары передней ногой в мешок (рен-гери) за 20 сек. – 23-25

Прыжки через скакалку за 1 мин. – 200-227

Кувырок за 30 сек. – 20-24

Тренировочный этап (период углубленной специализации)

### **Тренировочный этап второго и третьего года обучения**

#### **Теоретическая подготовка.**

Правила соревнований: детальное изучение всех пунктов правил. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Программа соревнований, положение о соревнованиях. Подготовка мест соревнований, разметка, составление протоколов соревнований. Практические занятия. Судейство соревнований в качестве судей. Подготовка мест соревнований согласно требованиям правил.

*Основы методики обучения и тренировки.* Инструкторская практика.

Воспитательный и образовательный характер обучения и тренировки. Формирование и совершенствование двигательных навыков в процессе обучения и тренировки. Методы обучения и тренировки. Обучение приёму. Подводящие упражнения. Последовательность обучения. Основная форма организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Типы занятий: учебные, учебно-тренировочные, контрольные.

*Структура занятий.* Формы проведения занятий: с партнёром, без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях, соревнованиях.

Практические занятия: Инструкторская практика. Использование различных методических приёмов при проведении упражнений без партнёра в групповом занятии. Занятия с партнёром. Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление пройденных приёмов в учебных боях, подбор зданий для учебных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

Планирование и построение спортивной тренировки. Понятие о планировании. Цикличность спортивной тренировки. Малые, средние и большие циклы

тренировки. Годичный цикл. Периоды и этапы годичного цикла, их задачи и содержание. Календарь соревнований. Закономерности управления спортивной формой - основной фактор планирования и построения спортивной тренировки. Недельный цикл тренировки. Содержание циклов, объём, интенсивность, психическая напряжённость нагрузки в зависимости от периодов и этапов тренировки. Формы рабочего плана. Значение и необходимость ведения дневника спортивной тренировки.

Практические занятия: составление годичного плана тренировки. Регулярное ведение дневника спортивной тренировки.

*Психологическая подготовка:* Психологическая подготовка в процессе тренировки и соревнований: развитие способности к разнообразным волевым проявлениям, к саморегуляции психических процессов и эмоциональных состояний, к подавлению боевой инициативы у противника, к наилучшему проявлению своих качеств.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Использование ОФП и СФП для развития функциональных возможностей организма и для снижения психической напряжённости тренировочного процесса после соревнований. Упражнения для преимущественного развития быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости по индивидуальным планам, составленным тренером.

### **Изучение и совершенствование техники и тактики.**

#### **Восточное боевое единоборство**

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

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

Тактически грамотное построение боя. Атаки во все уровни с преднамеренным и неизвестным окончанием. Контратаки с отходом и сближением. Ложные атаки с вызовом контратаки. Ответные атаки с обманами. Совершенствование точности и скорости ударов на снарядах и в парах. Захват инициативы.

Задания на соревновательные комбинации, их анализ, разбор и устранение ошибок. Работа у края площадки.

Если противник ведёт в счёте. Если, в результате небольшой травмы, спортсмену придётся бороться с одной рукой или ногой и т.д. Тактика ведения боя в последние 30 секунд (в выигрышном и проигрышном варианте).

Проведение учебно-тренировочных сборов с различными секциями. Участие в соревнованиях областного и Российского масштабов.

### **Выполнение контрольных нормативов.**

По технической подготовке оценивается техника выполнения приёмов с напарником в движении на различных скоростях выполнения. Качество выполнения сложных атакующих и обороняющих действий.

Показатель участия в соревнованиях различного масштаба. По физической подготовке рекомендуются следующие нормативы:

По СФП:

«Двойки и тройки» по 20 сек. на стойку – 26-29

Задняя рука + передняя нога (цики-маваши) за 20 сек. – 16-19

Отжимания за 30 сек. – 32-35

Кувырок за 30 сек. – 25-27

Круговой удар передней ногой (рен-гери) за 20 сек. – 26-29

Удары двумя руками в мешок за 10 сек. – 24-26

### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВБЕ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»**

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале; 2 раза в год – в начале года и через 6 месяцев;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования, в их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия немедленно направлять к врачу. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

*Требования к занимающимся.* В целях обеспечения безопасности, занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;

- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта ВБЕ и погодным условиям. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру. Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

### **ОБЪЕМЫ МАКСИМАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК**

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с уставом школы, с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по восточному боевому единоборству. Система многолетней подготовки спортсменов требует четкого планирования и учет нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используются в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по ВБЕ измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся. Распределение времени в годовом учебном плане на основные разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней тренировки

### **Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки**

| Этап и год подготовки                          | Количество часов в неделю | Количество Тренировок в неделю | Общее количество часов в год | Общее количество тренировок в год |
|--|---------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| Этап начальной подготовки 1 года обучения      | 6                         | 3                              | 276                          | 138                               |
| Этап начальной Подготовки 2 и 3 годов обучения | 8<br>8                    | 4<br>4                         | 368<br>368                   | 184                               |

|   |          |          |            |                |
|---|----------|----------|------------|----------------|
| Тренировочный этап 1 и 2 годов обучения | 12<br>14 | 5<br>5-6 | 552<br>644 | 230<br>230-276 |
| Тренировочный этап 3 года обучения      | 16       | 6        | 736        | 276            |

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ТРЕНЕРАМ-ПРЕПОДАВАТЕЛЯМ ПО НАИБОЛЕЕ ВАЖНЫМ В ОРГАНИЗАЦИОННОМ ОТНОШЕНИИ ВОПРОСАМ СОДЕРЖАНИЯ КАЖДОГО РАЗДЕЛА ПРОГРАММЫ**

### **Теоретическая подготовка**

Теоретическая подготовка, осуществляемая в ходе тренировочного процесса, является составной частью всей системы подготовки спортсмена восточного боевого единоборства. Она проводится в виде бесед тренера с учащимися, а также специально организованных лекций, семинаров и теоретических занятий.

Кроме того, часть теоретических знаний может сообщаться юным спортсменам в ходе тренировочных занятий. Необходимо также самостоятельное изучение занимающимися специальной литературы по различным вопросам традиционного восточного боевого единоборства и другим разделам теоретической подготовки. Содержание теоретической подготовки дифференцируется в зависимости от уровня подготовленности, индивидуальных особенностей учащегося, общего кругозора и возраста.

*Цель теоретической подготовки* – снабжение учащихся специальными знаниями. Знания теории избранного вида спорта должны дополнять практические навыки спортсмена. Спортсмен должен уметь использовать на практике сведения, полученные в ходе теоретической подготовки, иметь чёткое представление о назначении упражнений, используемых при подготовке, об их распределении в цикле подготовке и в конкретном занятии, уметь анализировать свои ошибки и ошибки соперника.

В программу тренировочных занятий включается изучение следующих тем и вопросов: отечественная система физического воспитания, основные понятия в физической культуре и спорте, методика обучения и тренировки в традиционном восточном боевом единоборстве, история вида спорта и современное состояние, техника и тактика вида спорта, гигиена занятий физическими упражнениями и традиционным каратэ-до, патриотическое воспитание спортсменов, воспитание морально-волевых качеств, врачебный контроль и самоконтроль при занятиях спортом, основы доврачебной помощи, предупреждение травматизма, режим спортсмена (режим дня, гигиена питания и сна, закаливание), самомассаж и массаж и т.д.

Особое значение придается изучению основ теории традиционного восточного боевого единоборства. Учащиеся должны овладеть знаниями о правилах соревнований, умением вести дневник тренировки, проводить анализ занятий и результатов своего участия в соревнованиях. Целесообразно изучение основ методики тренировки: планирование круглогодичной



тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости) применительно к ВБЕ, а также основы техники приемов и формальных боевых комплексов (ката) с позиций биомеханики, что позволяет научно-обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования.

### **Общая и специальная физическая подготовка**

Общая физическая подготовка ВБЕ направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общее развивающее упражнение можно разделить на упражнение косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Средствами ОФП в ВБЕ являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

### **Специальная физическая подготовка**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих в данном случае, специфике каратистов. Это упражнения на координацию движений при ударах и защитах в передвижении, игровые упражнения, упражнения на специальных снарядах (мешках, мяче на резинках, на лапах и пр.) и специальные упражнения с партнером.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям ВБЕ и основную.

В круглогодичной тренировке виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

### **Восточное боевое единоборство**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться

параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом обучение должно проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

### **Технико-тактическая и психологическая подготовка**

Под тактикой карате следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления.

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств спортсмена происходит с помощью изменения и коррекции его отношения к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического

воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки. В тренировочных группах основными задачами психологической подготовки являются развитие спортивно важных свойств характера и волевых качеств, необходимых для решения усложняющихся тренировочных задач, обучение приемам самоконтроля и умению управлять предстартовым состоянием на соревнованиях.

### **Другие виды спорта**

*Бег* - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве. Развитие общей выносливости. Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом, плаванием.

*Спортивные игры* - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

*Баскетбол* пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

*Футбол* дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия — все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки.

### **Инструкторская и судейская практика**

На начальном этапе юные спортсмены обучаются проводить разминку, показывать и объяснять различные упражнения. Решение задач подготовки спортсменов к участию в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий в качестве помощников тренеров, судей или работников

комендантской бригады начинается на учебно-тренировочном этапе. При этом учитываются индивидуальные склонности, интересы и способности каждого занимающегося.

Рекомендуются следующие формы обучения: личный пример преподавателя и старших учащихся, практические задания в ходе учебно-тренировочных занятий, беседы с обучаемыми, лекции и теоретические занятия, изучение учащимися специальной литературы, участие в семинарах судей, участие в обслуживании соревнований.

На начальном этапе: занимающиеся должны владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для традиционного каратэ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия.

На учебно-тренировочном этапе: занимающиеся должны свободно владеть спортивной терминологией, общей и специфичной для традиционного каратэ. К окончанию данного этапа обучения юные спортсмены должны владеть командным языком, уметь проводить построения и перестроения группы, проводить упражнения в строю, разминку, отдельные элементы тренировочного занятия, подготовку спортивного зала к занятию, получение спортивного инвентаря и выдачу учащимся, сбор и сдачу инвентаря после окончания занятия. Тренеру-преподавателю следует развивать способность учащихся наблюдать за выполнением технических приемов другими учащимися, анализировать, находить и исправлять ошибки.

Формирование судейских умений и навыков осуществляется путем изучения правил соревнований по традиционному каратэ, ведения дневника самоконтроля, заполнения под руководством преподавателя, а затем и самостоятельно, ведомостей контрольно-переводного тестирования,

4. Составление графика тестирования согласно утвержденному списку для тестирования спортсменов и обеспечение его реализации перед соревнованиями ответственный за антидопинговую профилактику

5. Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов перед соревнованиями тренер в группе

6. Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил по факту руководитель протоколов внутришкольных соревнований, непосредственного выполнения судейских обязанностей на соревнованиях начального уровня.

### **Восстановительные средства и мероприятия.**

Основные причины травм - локальные перегрузки, недостаточная разнообразность нагрузок, а так же недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Восемь необходимых правил для избежания травматизма.

4 группы восстановительных средств: педагогические, психологические, гигиенические и медико-биологические.

Поскольку каратэ - это вид со сложной координацией движения, где преобладает высокая скорость реакции, быстрота, взрывная сила, сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий, то необходимо быть очень осторожным в нагрузочных мероприятиях,

тренировочных и соревновательных боях. Необходима высокая скорость реакции, быстрота, «взрывная сила», сочетаемая с правильностью выбора и точностью разнообразных двигательных действий. Медико- биологические аспекты такого вида в достаточной степени не изучены.

*Применением медико-биологических средств* обеспечивается восстановление энергетических ресурсов организма (витаминизация), восстановление опорно-двигательного аппарата (массаж, баня, гидротерапия, физиотерапия).

*К физическим средствам восстановления относят:* массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); суховоздушная и парная бани; гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); электропроцедуры, облучения электромагнитами волнами различной длины, магнитотерапия; гипероксия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных травм и заболеваний, длительных перерывов в тренировках.

### **Участие в соревнованиях**

Спортивные соревнования, являясь непосредственной целью тренировочного процесса, служат и эффективным средством специальной подготовки спортсмена высокого класса. Регулярное участие в соревнованиях необходимо для приобретения качеств, которые воспитываются только в преодолении соревновательных трудностей. Даже объёмные и высокоинтенсивные тренировки без соревновательного опыта не приведут к успеху.

Чтобы задачи многолетней подготовки могли решаться успешно, на каждом её этапе и в годичных циклах должно быть достаточное число соревнований, причем, как официальных, так и внутришкольных.

### **ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ «ВБЕ: ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА»**

В целях обеспечения техники безопасности необходимо:

- довести до сведения всех занимающихся правила внутреннего трудового распорядка;
- ознакомить занимающихся с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале; 2 раза в год – в начале года и через 6 месяцев;
- организовать занятия со спортсменами в соответствии с расписанием;
- перед началом занятий провести тщательный осмотр места занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, оборудования, в их соответствии санитарно-гигиеническим требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий;
- присутствовать при входе занимающихся в спортивный зал;
- контролировать уход занимающихся из зала;
- по результатам медицинского осмотра и тестирований знать физическую подготовленность и функциональные возможности каждого занимающегося;
- обеспечивать страховку;
- при проявлении признаков утомления или недомогания, плохого самочувствия немедленно направлять к врачу. Тренер несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья занимающихся.

*Требования к занимающимся.* В целях обеспечения безопасности, занимающиеся должны:

- приходить на занятия в соответствии с расписанием тренировочных занятий;
- строго выполнять распоряжения тренера;
- соблюдать правила техники безопасности во время тренировочного занятия;
- в случае плохого самочувствия поставить в известность тренера;
- запрещается самостоятельно использовать спортивный инвентарь и выносить его из зала;
- форма одежды должна соответствовать виду спорта ВБЕ и погодным условиям. Обязательна сменная обувь для занятий в зале.
- в случае возникновения непредвиденных ситуаций занимающийся не должен совершать никаких самостоятельных действий, необходимо полное подчинение тренеру. Соблюдение правил техники безопасности являются обязательными при проведении тренировочных занятий, тренировочных сборов, соревнований, оздоровительно-спортивных лагерей.

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

Контроль уровня подготовки учащихся тренировочного этапа обучения осуществляется один раз в год, в конце учебного года, по теоретической, общей физической, специальной физической и технико-тактической подготовке.

Контроль на тренировочном этапе подготовки используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных критериях.

Для перевода учащихся на следующий год обучения ему необходимо успешно сдать контрольное тестирование нормативы соответствующего года обучения (промежуточная аттестация).

#### **Контрольные нормативы**

##### **Общая физическая и специально физическая подготовка (ВБЕ)**

Комплекс контрольных упражнений по ОФП и СФП:

1. Бег на 30 м

Предназначен для оценки уровня развития быстроты. Выполняется на стадионе или в спортивном зале с высокого старта в обуви без шипов. В забеге участвуют двое учащихся. Предоставляется одна попытка.

2. Бег 1000 м.

Предназначен для оценки уровня общей выносливости. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке стадиона или спортивного зала.

Фиксируется время непрерывного бега.

3. Челночный бег 3x10м

Предназначен для оценки координационных способностей. Проводится в спортивном зале. Выполняется одна попытка с максимальной скоростью. Для разметки используются стойки. Учащийся встает у стартовой линии лицом к стойкам и по команде обегает их. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

4. Прыжок в длину с места

Предназначен для оценки взрывной силы ног. Выполняется на ровной поверхности из положения стоя. Заняв исходное положение сделать взмах руками назад с одновременным полуприседом и, отталкиваясь обеими ногами, прыгнуть вперед, приземляясь на обе ноги. Предоставляется три попытки, лучший результат оценивается с точностью до 1 см по расстоянию от линии отталкивания до пяток в месте приземления.

#### 5. Наклон вперед из положения сидя

Тест на гибкость, в ходе которого оценивается степень подвижности в суставах, а также эластичности элементов опорно-двигательного аппарата. ИП – сидя, ноги на ширине плеч. По команде тестируемый выполняет 2 Наклона на 3 фиксируется. При наклоне ноги в коленях не сгибать.

6. Подтягивание на перекладине из виса выполняется максимальное количество раз хватом сверху (мальчики). И.п.: вис на перекладине, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается при положении, когда подбородок испытуемого находится выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Запрещены движения тазобедренных и коленных суставов и попеременная работа руками.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа выполняется максимальное количество раз (девочки). И.п. - вис лежа, руки полностью выпрямлены в локтевом суставе, туловище и ноги составляют одну единую линию. Подтягивание засчитывается, когда испытуемый, коснувшись грудью перекладины, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах

8. Подъем туловища лёжа на спине за 30 сек. Из положения лёжа на спине руки за головой сцеплены, ноги согнуты и зафиксированы. По команде ребёнок делает подъем и касается локтями колен, и.п. лежа с касанием лопаток.

#### **Контрольные нормативы**

#### **НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ НА ЭТАПЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

| № п/п | Физическое качество | Контрольные Упражнения (тесты) | Контрольное время выполнения для зачисления |                    |
|-------|---------------------|--------------------------------|---|--------------------|
|       |                     |                                | мальчики                                    | девочки            |
| 1     | Быстрота            | Бег на 30 м.                   | Не более 6,0 сек.                           | Не более 6,1 сек.  |
| 2     | Координация         | Челночный бег                  | Не более 9,8 сек.                           | Не более 10,2 сек. |

|   |                            |   |                    |                    |
|---|----------------------------|---|--------------------|--------------------|
|   |                            | 3x10 м.   |                    |                    |
| 3 | Выносливость               | Бег 1000 м.   | Не более 6.30 мин. | Не более 6.50 мин. |
| 4 | Сила                       | Подтягивание на перекладине м.-высокой, д. - низкой | Не менее 2 раз     | Не менее 7 раз     |
| 5 | Силовая выносливость       | Подъём туловища лёжа на спине за 30 сек.            | Не менее 15 раз    | Не менее 12 раз    |
| 6 | Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места                              | Не менее 130 см.   | Не менее 125 см    |
| 7 | Гибкость                   | Наклон вперёд из положения сидя                     | Не менее 2 см      | Не менее 4 см      |

### Контрольно-переводные нормативы для этапа начальной подготовки

| № п/п                             | нормативы   | ЭНП-1        |              | ЭНП-2   |              | ЭНП-3        |              | оценка |          |
|-----------------------------------|---|--------------|--------------|---------|--------------|--------------|--------------|--------|----------|
|                                   |   | юноши        | девушки      | юноши   | девушки      | юноши        | девушки      | Сдано  | Не сдано |
| Общая физическая подготовка       |   |              |              |         |              |              |              |        |          |
| 1                                 | Бег на 30 м.  | 5,8          | 5,9          | 5,6     | 5,7          | 5,5          | 5,6          | 1      | 0        |
| 2                                 | Челночный бег 3x10 м.                                     | 9,5          | 9,9          | 9,0     | 9,7          |              |              | 1      | 0        |
| 3                                 | Бег 1000 м.   | 6 мин. 30 с. | 6 мин. 50 с. | 6 мин.  | 6 мин. 20 с. | 5 мин. 50 с. | 6 мин. 10 с. | 1      | 0        |
| 4                                 | Прыжок в длину с места                                    | 140 см.      | 135 см.      | 150 см. | 140 см.      | 160 см.      | 145 см.      | 1      | 0        |
| Специальная физическая подготовка |   |              |              |         |              |              |              |        |          |
| 5                                 | Подтягивание из вися на перекладине м.-высокой, д.-низкой | 3            | 8            | 4       | 10           | 5            | 12           | 1      | 0        |
| 6                                 | Подъём туловища лёжа на спине за 30 сек.                  | 18           | 14           | 20      | 16           | 22           | 18           | 1      | 0        |
| 7                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу            | 10           | 8            | 12      | 10           | 14           | 12           | 1      | 0        |
| 8                                 | Наклон вперёд из положения сидя                           | 3            | 5            | 4       | 6            | 5-6          | 8            | 1      | 0        |

### Контрольно-переводные нормативы для групп тренировочного этапа



**(юноши)**

| № п/п                                    | нормативы   | 1 год           | 2 год       | 3 год           | 4 год       | оценка    |           |
|--|---|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------|-----------|
|  |   |                 |             |                 |             | Сдано     | Не сдано  |
| <b>Общая физическая подготовка</b>       |   |                 |             |                 |             |           |           |
| 1  | Бег на 60 м.  | 10,8            | 10,5        | 10,0            | 9,5         | 1         | 0         |
| 2  | Челночный бег 3x10 м.                                       | 8,7             | 8,5         | 8,3             | 8,0         | 1         | 0         |
| 3  | Бег 1500 м.   | 7 мин.<br>55 с. | 7 мин.      | 6 мин.<br>30 с. | 6 мин       | 1         | 0         |
| 4  | Прыжок в длину с места                                      | 160 см.         | 175 см.     | 185 см.         | 195 см.     | 1         | 0         |
| <b>Специальная физическая подготовка</b> |   |                 |             |                 |             |           |           |
| 5  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                 | Не менее 5      | Не менее 7  | Не менее 10     | Не менее 12 | 1         | 0         |
| 6  | Подъём туловища лёжа на спине за 30 сек.                    | не менее 22     | не менее 25 | не менее 30     | не менее 37 | 1         | 0         |
| 7  | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу              | 14              | 16          | 18              | 22          |           |           |
| 8  | Наклон вперёд из положения сидя                             | 3               | 5           | 4               | 6           | 1         | 0         |
| 9  | Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку)               | 5,5             | 5,7         | 5,3             | 5,5         | 1         | 0         |
| 10                                       | Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) | 8,4             | 8,6         | 8,2             | 8,4         | 1         | 0         |
| 11                                       | Выполнение основных атакующих действий сётокан              | выполнение      |             | выполнение      |             | выполнено | выполнено |
| 12                                       | Выполнение отдельных комбинаций (2-3 удара) сек.            |                 |             |                 |             |           |           |

**Контрольно-переводные нормативы для групп тренировочного этапа (девушки)**

| № п/п | нормативы | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | оценка |
|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|--------|
|-------|-----------|-------|-------|-------|-------|--------|

| Общая физическая подготовка       |   |                 |             |                 |             | Сдано     | Не сдано  |
|-----------------------------------|---|-----------------|-------------|-----------------|-------------|-----------|-----------|
| 1                                 | Бег на 60 м.  | 11,2            | 11,0        | 10,8            | 10,5        | 1         | 0         |
| 2                                 | Челночный бег 3x10 м.                                       | 9,5             | 9,2         | 9,0             | 8,8         | 1         | 0         |
| 3                                 | Бег 1500 м.   | 8 мин.<br>35 с. | 8 мин.      | 7 мин.<br>30 с. | 7 мин       | 1         | 0         |
| 4                                 | Прыжок в длину с места                                      | 145 см.         | 155 см.     | 165 см.         | 175 см.     | 1         | 0         |
| Специальная физическая подготовка |   |                 |             |                 |             |           |           |
| 5                                 | Подтягивание из виса на низкой перекладине                  | Не менее 11     | Не менее 15 | Не менее 18     | Не менее 22 | 1         | 0         |
| 6                                 | Подъём туловища лёжа на спине за 30 сек.                    | не менее 18     | не менее 20 | не менее 25     | не менее 30 | 1         | 0         |
| 7                                 | Наклон вперёд из положения сидя                             | 7               | 8           | 9               | 10          | 1         | 0         |
| 8                                 | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу              | 11              | 13          | 15              | 18          |           |           |
| 9                                 | Суммарное время 6 прямых ударов руками (гяку)               | 5,8             | 6,0         | 6,3             | 6,5         | 1         | 0         |
| 10                                | Суммарное время 6 боковых ударов ногами (маваши гери чудан) | 8,6             | 8,8         | 9,0             | 9,2         | 1         | 0         |
| 11                                | Выполнение основных атакующих действий киокусинкай каратэ.  | выполнение      | выполнение  | выполнение      | выполнено   | выполнено | выполнено |
| 12                                | Выполнение отдельных комбинаций (2-3 удара) сек.            | выполнение      | выполнение  | выполнение      | выполнено   | выполнено | выполнено |

**Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего спортивную подготовку на следующий этап спортивной подготовки** Результатом реализации Программы является:

**На этапе начальной подготовки:**

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта ВБЕ;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду ВБЕ.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта ВБЕ;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

### **На тренировочном этапе**

формирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки; стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях; общая и специальная психологическая подготовка; укрепление здоровья.

### **Врачебный контроль**

Медицинское обеспечение спортсменов предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных, дополнительных.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные медицинские обследования проводятся два раза в год для проверки воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие юных спортсменов, предупреждение развития физического перенапряжения, выявления необходимости в лечении или медицинской реабилитации. выполняется из исходного положения в упоре лежа на полу: руки выпрямлены перед собой на ширине плеч, упираются в пол кулаками в области оснований указательных и средних пальцев («сэйкен») без сгибания в запястьях; туловище и ноги располагаются в одной плоскости без сгибания в тазобедренных и коленных суставах, ноги на ширине стопы, пальцы стоп опираются о пол без дополнительного упора.

## V. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

| № п/п | Наименование оборудования, спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1     | Весы электронные до 180 кг.                      | штук              | 2                  |
| 2     | Гимнастическая стенка                            | штук              | 6                  |
| 3     | Гонг   | штук              | 1                  |
| 4     | Зеркало (1,6x2 м)                                | штук              | 6                  |
| 5     | Макивара   | штук              | 8                  |
| 6     | Мат гимнастический (2x1 м)                       | штук              | 6                  |
| 7     | Мешок боксерский                                 | штук              | 8                  |
| 8     | Мишень настенная фехтовальная                    | штук              | 4                  |
| 9     | Мяч баскетбольный                                | штук              | 2                  |
| 10    | Мяч волейбольный                                 | штук              | 2                  |
| 11    | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5 кг           | КОМПЛЕКТ          | 4                  |
| 12    | Мяч теннисный                                    | штук              | 18                 |
| 13    | Мяч футбольный                                   | штук              | 2                  |
| 14    | Напольное покрытие (10x10 м)                     | штук              | 2                  |
| 15    | Палка гимнастическая                             | штук              | 16                 |
| 16    | Подушка боксерская                               | штук              | 4                  |

|    |   |      |    |
|----|---|------|----|
| 17 | Секундомер                                | штук | 3  |
| 18 | Скакалка                                  | штук | 16 |
| 19 | Скамейка гимнастическая                   | штук | 4  |
| 20 | Турник навесной для гимнастической стенки | штук | 6  |
| 21 | Устройство для подвески боксерских мешков | штук | 8  |
| 22 | Эспандер                                  | штук | 16 |

## VI. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Воронов И. А. Китайская классическая концепция военного обучения.: Автореферат. ...канд. пед. наук. Военный Университет. - М., 1996.- 26 с.
2. Воронов И.А. Древние и современные аспекты китайской классической концепции военного обучения.- СПб, 1996.
3. Воронов И.А. Секретные боевые искусства Китая.- СПб.: Б&К, 2000.- 242 с.
4. Воронов И.А. Психомоторные упражнения «72 воинских искусства Древнего Китая». Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. - 1.0 п.л.
5. Воронов И.А. Четыре психомоторных упражнения. Методическое пособие. - СПб.; ЛНПС ЦСМ, 1996. (в соавторстве). - 0.5 п.л.
6. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо - традиция воинских искусств. М., «Наука», 1990.
7. Захаров Е.Н. и др. Рукопашный бой. Самоучитель.- М.:Культура и традиции, 1994.
8. Литманович А.В., Штучная Е.Б. Структура профессиональной подготовленности специалиста по восточным единоборствам // Теория и практика физической культуры-2000.-№ 12.
9. Костяева А.С. Тайные общества Китая в первой четверти XX века. -М., РАН, 1995.
10. Никифоров Ю.Б. Опыт применения психорегуляции в подготовке дзюдоистов //Спортивная борьба: Ежегод-ник. - М.: ФиС, 1985.
11. Кизьявка Вся правда о боевых искусствах, М: **Феникс 2007 год.**

12. Karate-Do. Shotokan. Kata Изд-во/производитель: БАО-пресс 2003 год,

13. Дашинский В.Э. Секреты Каратэ-До М: Гранд-фаир 2009 год,

14. Попенко В. Н. Техника сокрушительных ударов М: АСТ 2011 год.

**Перечень Интернет-ресурсов:**

<http://karate93.ru>

<https://ru.wikipedia.org>

<http://uedadojo.com/shotokan/osobennosti-shotokan.html>

<http://ruk-boi.livejournal.com/46688.html>

.